

# PIRULAP

MAGAZIN



AZ ÖN EGÉSZSÉGE  
A MI HIVATÁSUNK

2020/4. SZÁM

MENTORKÉPZÉS  
AZ UROLÓGIAI OSZTÁLYON

HOGYAN ERŐSÍTÜK  
IMMUNRENDSZERÜNKET?

ALAPÍTVÁNYI BESZÁMOLÓ

EFI-OLDAL

SÍFUTÁS HÓ NÉLKÜL

NÉVJEGY

DR. BUBELÉNYI GÁBOR

KOR-KÉP

RAFFAELLO  
REJTÉLYES HALÁLA

GÓRCSŐ

KÖSZÖNŐLEVELEK



Ön mindig számíthat ránk...

1%

most mi számítunk Önre!



# TARTALOM

## PIRULAP



» 4. oldal

### 4-5 PÓDIUM - RIPORT

Dr. Hangonyi Csilla – Így készülünk az influenza szezonra!

### 6-7 OKTATÁS - MENTORKÉPZÉS

Interjú Dr. Köves Béla, az Urológiai Osztály PhD. osztályvezető-helyettes főorvosával

### 8 GÓRCSÓ - KÖSZÖNŐLEVELEK

### 9 GÓRCSÓ - ALAPÍTVÁNYI BESZÁMOLÓ

### 10-11 KOR-KÉP - RAFFAELLO HALÁLA

Nem számolt be éjszakai kalandjairól, betegsége félrekezelése okozhatta Raffaello halálát

### 12-13 NÉVJEGY

Interjú Dr. Bubelényi Gábor aneszteziológia és intenzív terápia szakos szakorvosjelölttel

### 14-15 EFI - SÍFUTÁS HÓ NÉLKÜL

Nordic Walking – a természetbarát mozgásforma

### 16-17 ITT AZ ALLERGIA SZEZON

Dr. Zsilinszky Zsuzsa - Itt az allergiaszezon! hogyan védekezzünk a pollenek ellen?

### 18 KÓR-KÉP

Mesterséges intelligencia vigyázhatja a strandolók biztonságát



» 16. oldal



» 14. oldal

”

*Az orvoslás a végső,  
a legjobb és legnagyobb az em-  
berek közötti kapcsolatokban”*

Ferdinand Sauerbruch

## IMPRESSZUM

A Pirulap a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet lapja. Megjelenik kéthavonta. Felelős kiadó: Dr. Ralovich Zsolt főigazgató; Főszerkesztő: Huszár Márta; Felelős szerkesztő: Révész Eszter; Újságíró: Lappints Eszter; Tervezőszerkesztő: Piros Zoltán; Fotó: Tihanyi Gábor, Váradi László, Ypsilon fotó; Kapcsolat: szerkesztoseg@pirulap.hu; Készült az Ypsilon Média kommunikációs ügynökség gondozásában.



# ÍGY KÉSZÜLJÜNK AZ INFLUENZA SZEZONRA

## RIPORT

Idén ősszel, a koronavírus-járvány árnyékában sokan tudatosabban készülnek az őszi-téli időszakra jellemző náthás, köhögős megbetegedésekre. Megfázás, nátha vagy éppen influenza esetén sem mindegy, milyen állapotban találja a betegség a szervezetünket, immunrendszerünket. Hogyan érdemes felkészülnünk, mit tehetünk, hogy elkerüljük például az influenzajárványt? Van-e hatásos védekezési módszer? – erről kérdeztük Dr. Hangonyi Csilla tüdőgyógyászt.

– Az évszakváltás megviseli az emberi szervezetet. Az őszi-téli időszakban jellemzőek a légúti vírusfertőzések, a nátha és az influenzajárvány. A hirtelen lehűlés, a változékony időjárás hatással van egészségügyi állapotunkra, immunrendszerünk legyengül. Az, hogy milyen sűrűn betegszik meg ezekben egy személy, az függ az egyéni érzékenységtől, a munkahelyi és iskolai körülményektől, a közlekedési szokásoktól is. Csodásan természetesen nincsen arra, hogy a légúti megbetegedéseket megelőzzük, ám helyes szokások kialakításával, megfelelő táplálkozással, vitaminkészítményekkel, és egyéb étrend-kiegészítő, erősítő készítményekkel segíthetjük az immunrendszer hatékonyabb működését.

### – Milyen szokások segíthetnek minket ebben?

– Az életmódváltás egyszerűnek tűnik első hallásra, sokszor mégis nehezen tudunk megvalósítani egy-egy jó szokást a mindennapokban, holott ezek hatalmas lépést jelenthetnek az egészségünk védelmében. A helyes táplálkozás és a bő folyadékbevitel alapvető és lényeges elem az immunrendszer épségének megőrzésében. Ne terheljük szervezetünket nehéz, zsíros ételekkel, helyettük könnyen emészthető, vitamindús ételeket fogyasszunk. Érdemes utánanézni, hogyan készíthetők a megszokott, szeretett fogásaink könnyebb, egészségesebb változatban. Nagyon fontos a stresszmentes pihenés, a legtöbben mégsem engedik meg ezt maguknak. A gyerekek



optimális esetben 8-9 órát alszanak naponta, a felnőtteknél ez lehet egy kicsivel kevesebb, 7-8 óra. A pihenéssel párhuzamosan oda kell figyelni a megfelelő aktív életmódra, a friss levegőn történő mozgásra. Ez lehet akár séta is, de tegyük rendszeresen! Nagyon fontos az öltözködés kérdése! Ezt a szempontot hajlamosak vagyunk figyelmen kívül hagyni, holott jó, ha tudjuk: ha hideg van és lehül a szervezet, akkor az immunrendszer működése is csökken, összehúzódik az erek, az orrnálkahártya vérellátása csökken, tehát sokkal sérülékenyebbek vagyunk ilyenkor a vírusfertőzésre. A meghűlés nem azt jelenti, hogy a hidegtől leszünk betegek: a hidegben csökken

az immunrendszer működése, és ezért hajlamosabbak vagyunk elkapni ezeket a légúti vírusfertőzéseket. Kiemelkedően fontos a higiénia kérdése, ami most a koronavírus miatt szerencsére nagyobb hangsúlyt kap. A kézmosás, a távolságtartás nem csak a koronavírus-fertőzés megelőzése miatt szükséges, hanem általában is, ezeknek a légúti betegségeknek a megelőzése miatt. A dohányzás csökkenti a szervezet védekezőképességét, így egy dohányos ember sokkal inkább ki van téve a fertőzéseknek, ahogyan a passzív dohányosok, a dohányos környezetben élő gyerekek is.

### – Milyen mozgásformát javasol, és milyen mennyiségben?

– Nem lehet elégszer hangsúlyozni: a mérsékelt rendszeres testmozgás mindenképpen erősíti az immunrendszer működését. Növekszik tőle az immunsejtek száma, és a vérkeringés javulásával a véráramban is gyorsul ezeknek a sejteknek a mozgása, ezért hamarabb oda jutnak az aktuális kórokozóhoz, hatékonyabban tudják azokat elpusztítani. A mozgás során növekszik a testhőmérséklet, ami ugyancsak védi a szervezetet a kórokozók ellen. A mozgás közben termelődő endorfin stresszcökkentő hatású. Természetesen embere válogatja, hogy kinek mi az optimális mozgásforma: testalkattól, testsúlytól, vérnyomástól, az ízületek és izmok állapotától is függ ez. Általánosságban elmondható, hogy napi 40 perc séta vagy egyéb könnyed mozgás már elegendő. Aki nincs hozzászokva a

megeőltetéshez, annak semmiképpen nem érdemes komoly, nagy edzésekbe belevágni. Fontos a fokozatosság, mert ha nagyon elfárad a szervezet, ha túlságosan megterheljük, akkor az az immunrendszer működését már rontani fogja.

### – Vannak-e olyan vitaminok, táplálék-kiegészítők, amelyek általánosságban mindenkinek javasolhatók?

– A vitaminok ebben az időszakban különösen szükségesek, de nem kell óriási dózisban alkalmazni, és nem kell feltétlenül rengetegféle vitamint szedni. Fontos a C-, D-, A- és E-vitamin. A C-vitaminnál az a szerencsésebb, hogyha természetes úton visszük be, tehát zöldséggel, gyümölcscsel, de ebben az időszakban az is kiegészíthető gyógyszerkészítmény, tablettás készítmény formájában. Ugyanakkor nem szabad túladagolni, mert a gyógyszer formájában bevett szintetikus C-vitamin hasmenést, gyomorpanaszokat és akár vese-követ is okozhat. 1000 milligramm fölött semmiféleképpen nem javaslom rendszeresen fogyasztani, ezt is inkább meghűlés esetén. Egyébként egy egészséges felnőtt embernek napi 500 milligramm elegendő. Nagyon fontos a D-vitamin szerepe, különösen az őszi-téli időszakban, nem vagyunk annyit a szabadban és egyébként is kevesebb a napsütéses órák száma. A napi optimális dózis egy felnőtt ember számára 2000 nemzetközi egység. Ezt célszerű kapszulában fogyasztani, de vannak kiváló olajban oldott, cseppfolyós D vitamin készítmények is. A nyomelemek közül a legfontosabb a cink és a szelén, gyerekeknél és a nőknél pedig a vasbevitelre is figyelni kell. Gyerekek esetében mindenféleképpen javaslom, hogy kérjék ki a gyermeket ismerő gyerekorvos és védőnő tanácsait, célszerű velük is konzultálni. Léteznek kifejezetten gyermekek számára kifejlesztett komplex immunerősítő készítmények is. Véleményem szerint ezeket is érdemes lehet adni, különösen a közösségbe járó kisgyerekeknek, de ebben mindig kérjék ki a gyerekorvos véleményét. Összességében azt javaslom, hogy a vitaminkészítmények közül olyanokat válasszunk, ami patikában kapható, tehát ellenőrzött az összetétele, a mennyisége



és megbízható forrásból származik. Étrend-kiegészítésként szóba jöhetnek még a probiotikumok, amelyek ugyan csak segítenek abban, hogy a szervezet immunrendszere optimálisan működjön, különösen, ha valamilyen baktériumfertőzés miatt antibiotikumot kell szednünk.

### – Milyen egyéb módok vannak arra, hogy megelőzzük a meghűléseket, influenzás megbetegedéseket?

– Ha valaki náthás beteg, pláne lázas, akkor maradjon otthon. Ez a koronavírus-járvány miatt különösen fontos, de valójában mindig így kellene lennie. Alapvetés, hogy a beteg embernek pihennie kell – és ez sajnos a felnőttekre is vonatkozik! Feküdni kell, pihenni, hogy a szervezet tehesse a dolgát. Nehéz a munkából otthon maradni, és persze nehéz a gyerekeket otthon tartani, a felügyeletüket megoldani. Pedig akkor is célszerű, ha csak kicsit köhög a beteg és folyik az orra, mert így két-három nap alatt meggyógyulhat. Ha ellenben felülfertőződünk vagy súlyosbodik a túlterheltség miatt a betegség, akkor hetekig is eltarthat a végleges gyógyulás, és közben végig fertőzzük a környezetünket is. Mostanában sokan szinte csak a koronavírus-fertőzéstől félnek, ha pedig betegek, de negatív lesz a tesztük, nem maradnak otthon. Holott rengeteg más vírusfertőzés terjed ilyenkor ősszel, akinek pedig egy

egyszerű vírusfertőzéssel kell küzdenie, annak legyengül az immunrendszere, és nagyobb eséllyel kapja el a koronavírust is. A maszk viselése a koronavírus miatt örvendetes módon elterjedt, és én ettől a járványtól függetlenül is támogatom a viselését annak, akinek kapar a torka, kicsit kezd náthás lenni, de még nem tud otthon maradni.

### – Mit javasol az allergiás betegeknek erre az időszakra?

– Allergiaszezon van, és az allergia tüneteit is össze lehet téveszteni a meghűléseket okozó betegségek tüneteivel. Az allergiás tüneteket kezelni kell, mert az allergiás beteg nyálkahártyája sérülékenyebb lehet a légúti vírusokkal szemben, meg kell szüntetni az irritációt, gyulladást. Ha az allergiát a megfelelő gyógyszerrel kezeljük, és a tünetek enyhülnek vagy megszűnnek, akkor tudhatjuk, hogy valóban allergiás reakcióról volt szó. Ha pedig nem, akkor orvoshoz kell fordulni.

### – Idén talán kevésbé figyelünk oda az influenza kérdésére.

– Az influenza elleni védőoltás kérdése nagyon megosztja a lakosságot, sokan nem szeretik. Nekem az a saját tapasztalatom, hogy aki az oltást megkapja tél elején, az az egyéb vírusokkal szemben is ellenállóbb lesz.

Révész Eszter





# „ÖRÖMMEL TÖLT EL, HA EGY FIATAL LEHETŐSÉGET KAP”

## INTERJÚ

Az orvosi egyetemen döntötte el, hogy urológus lesz. Mindenképpen komplex, érdekes területen szeretett volna dolgozni, ahol az orvosi hivatás csaknem minden területe gyakorolható. 2007 óta dolgozik kórházunk Urológiai Osztályán, ahol az évek alatt kiépített egy nagyon speciális és eredményes mentorprogramot. A rezidensek képzéséről és az urológia szépségéről is kérdeztük Dr. Köves Béla PhD. osztályvezető-helyettes főorvost.

**– Azon túl, hogy az Urológiai Osztály osztályvezető-helyettes főorvosa, mentorként is aktív. Mi az osztály mentorprogramjának a lényege, hogyan működik?**

– Speciális mentori rendszer épült ki a vezetésem alatt az évek során, amelynek két célja a szakmai és a személyes fejlődés. Fiatal rezidensként magam is gyakran éreztem a szakmai tervezés hiányát, és hogy milyen fontos ebben a

tapasztalt kollégák segítségével, ezért vált fontossá a számomra, hogy felvállaljam ezt az ügyet. Mára eljutottunk oda, hogy az osztály erős, családias csapatában mindenki komolyan veszi és megbecsüli a fiatalokat, segíteni próbálja az előrehaladásukat. De ugyanilyen fontos a program egyéni, személyes része. Korszerű menedzsment technikákat is segítségül hívunk, amelyekkel eredetileg a humán erőforrás-fejlesztés vagy a

hosszú távú vállalati stratégiai tervezés dolgozik. Ha egy fiatal rezidens komoly szakmai célokat tűz ki magának, akkor a szakmai útja ugyanúgy tervezhető stratégiaileg, mint ha az üzleti szférában mozogna.

**– Hogyan működik mindez a gyakorlatban?**

– A rezidens első egy éve az ismerkedésről szól, ekkor kap átfogó képet arról, mi

is az urológia, milyen betegségek, műtét típusok léteznek. Ezután kezdhethetjük közösen kialakítani a hosszú távú stratégiai tervet. Ehhez át kell gondolnia, hogyan képzelne el magát 30 év múlva, mi a fő motivációja: a szakmai élet megkerülhetetlen szaktekintélye szeretne lenni, jól szeretne keresni, vagy nőként mikorra tervezi a gyerekvállalást – számos opciót kell figyelembe venni. Természetesen tervekről beszélünk, de nagyjából fel lehet vázolni egy skiccet, meg lehet határozni a fő célokat, és el tudunk indulni abba az irányba. Amikor ez a hosszú távú stratégia megvan, akkor készítünk hozzá egy 5-6 éves, középtávú tervet, ami éppen a szakvizsgáig szól. Fontos része a specializáció, a szakterület megválasztása az urológián belül. A kiválasztott szakterületen azután a rezidens jó esetben már a szakvizsgáig kiemelkedő eredményeket érhet el, amihez speciális kurzusokat kell elvégeznie, szakmai kongresszusokon, konferenciákon kell részt vennie. Így haladunk a hosszú távú nagy tervek felől, azokat szem előtt tartva a rövid távú tervezésig, melynek során a következő egy év vállalásait határozzuk meg konkrét lépésekkel. Vagyis egy éves távon már pontosan teljesíthető és számonkérhető, mérhető végpontokat tudunk kijelölni, és egy év után megnézni, hogyan teljesültek ezek. Azt tapasztaltam, hogy ezzel a módszerrel a fiatalon szakvizsgázott orvosok bátran felveszik a versenyt az idősebb szakorvosokkal is az adott műtéti területen, és a tudományos eredményeik is jelentősek.

**– Meglehetősen sajátos ez a szemléletmód.**

– Kétségtelen, hogy a közsférában működő kórházi közegben osztályszinten nem igazán megszokott azt az eszköztárat használni – vállalati menedzsment, stratégiai tervezés, humán erőforrás vagy logisztika területén –, ami a versenyszférában már bevált, megszokott. 2013-ban kezdtem el közgazdaságtant és menedzsmentet tanulni, azóta folyamatosan képezem magam, és igyekszem a megszerzett tudást az osztály fejlesztésében, illetve a fiatalok képzése során alkalmazni.

**– Egyszerre hány rezidenssel foglalkoznak itt az osztályon? Mekkora többletmunkát jelent ez a feladat?**

– Általában 5-6 rezidens van az osztályon. Természetesen plusz munka és nem kevés többletenergia, de a hitvallásom szerint csak akkor várhatjuk el a fiataloktól a kiváló munkát és maximális erőfeszítést, ha érzik, hogy róluk szól a történet. A mentorálási folyamat mindkét féltől kompromisszumokat követel, de hosszú távon közös érdek, hogy jó és boldog szakembereket képezzünk. Fontos, hogy mindenki a saját képességei, erősségei, gyengeségei szerint találja meg a helyét a szakmában és itt az osztályon is, mert a jó csapatmunkának is feltétele a pozitív jövőkép, a saját karrier lehetőségének megtalálása. Nekem azért sem esik nehezemre ezeket a plusz feladatokat vállalni, mert nagyon szeretek tanítani, örömet okoz, ha egy fiatal megkapja a lehetőséget, amiben kiteljesedhet. Ehhez sok beszélgetés, sok idő, sok gondolkodás kell és odafigyelés, tudni kell, hogy ki hol tart a személyes fejlődésben. A mentorálás fontos és nehéz része a konfrontálódás is, amit sokan kerülnek, de muszáj megtanulni, hogy az ember konstruktívan tudjon segíteni.

**– Egy ilyen komoly programnak lehet-e a fő célja, hogy a fiatal szakemberek itt maradjanak a kórházban?**

– Természetesen, hiszen nekünk is szükségünk van kiváló szakorvosokra, tudományos tevékenységre. Abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy aki nálunk kezdett rezidensként és végzett szakorvosként, szinte kivétel nélkül itt is maradt. Nagyon jó híre van az osztálynak az urológiai szakmán belül, ezért kifejezetten sokan szeretnének hozzánk jönni. De attól a néhány embertől se váltunk el rossz viszonyban, akik itt nem találták meg a helyüket. Arra is akadt példa, hogy mi segítettünk másik munkahelyet keresni valakinek.

**– Maga az urológia egyébként mennyire népszerű terület az orvosláson belül manapság?**

– Kimondottan népszerű, mivel változatos szakma. Alapvetően specializált sebészeti

szakma, amely a húgyivár szervek működésével foglalkozik. Konzervatív, gyógyszeres kezelésekkkel, képalkotó vizsgálatokkal is dolgozunk, de a sebészeti rész nagyon hangsúlyos. Kifejezetten fejlett technikájú műtéteket végzünk: a laparoszkópia, endoszkópia, háromdimenziós laparoszkópia, lézersebészet az eszköztárunk fontos része, és ez is vonzó a fiatalok számára.

**– Az urológiai problémákat sokan vonatkoztatják a férfiakra.**

– Mind két nem minden korcsoportja lehet érintett urológiai betegségekben. Az kétségtelenül igaz, hogy a prosztata esetleges megbetegedései miatt az 50 év fölötti férfiak esetében mindenképpen javasolt évente egy célzott urológiai szűrés. A nőknél inkább akkor van erre szükség, ha panaszuk van, vagy egy rutinvizsgálaton fölmerül az urológiai betegség gyanúja. Fiatalabb korban viszont kifejezetten több a női beteg az urológián, mint a férfi, mivel a húgyúti fertőzések, felfázás, visszatérő hólyaghurut sokkal gyakrabban érint fiatal nőket, mint a férfiakat.

**– A koronavírus-járványt megelőzően, február végén nemzetközi szakemberek részvételével még megrendezték a nagy sikerű urológiai konferenciát. A korlátozások bevezetésével hogyan alakult át az osztály élete?**

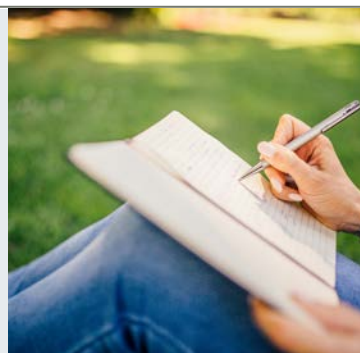
– Teljesen kizökkentünk a megszokott kerékvágásból. A kórház COVID részlegére az Urológiai Osztály magas számban adta az orvosokat: egy, két vagy három rezidens orvosunk mindig ott volt, amiért nagy elismerés és tisztelet jár nekik. A saját ügyeleti és műtéti beosztásunkat persze így sokkal nehezebben tudtuk megtervezni, azzal együtt is, hogy a daganatos és a sürgős műtéteken kívül nem műthettünk. Ez viszont a korlátozások feloldása óta rengeteg felhalmozódott műtétet jelent, így ez most nagyon megterhelő időszak mindannyiunknak, de tesszük a dolgunkat, ahogyan eddig is.

R.E. - L.E.



# KÖSZÖNŐLEVELEK

A kórházunkban megforduló betegek és hozzátartozók gyakran ragadnak tollat, hogy néhány kedves szóval, mondattal lepjenek meg bennünket. Mi pedig mindig szívesen osztjuk meg a dicsérő szavakat.



Tisztelt dr. Dobosi Zsolt Orvos-igazgató Úr!

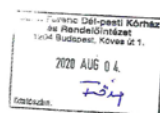
Dicsérő szavakkal szeretnék fordulni Önhez az SBO dolgozóit illetően. Margit vagyok Augusztus 13-án este vitt be a mentő Önkökhöz a Sürgősségi osztályra mellkasi panaszokkal. Köszönetemet fejezném ki az éjszakai műszakban dolgozó orvosoknak Dr. Balla Rozália osztályvezető főorvosnak, Dr. Koós Attila és az engem ellátó Dr. Horváth Dóra doktornőnek Szeretném köszönetet mondani a nővéreknek, ápolóknak. Engedje meg, hogy köszönetemet fejezzem ki azért az áldozatos, odaadó gyógyító munkáért, ápolásért, melyet kórházi tartózkodásom során tapasztaltam. Csak dicsérem tudom az itt dolgozó orvosokat, ápolókat. Mindenki nagyon türelmes és készséges volt velem a pánikbetegségemet is maximálisan tolerálták. Mindig odafigyeltek rám és legjobb tudásuk szerint látták el engem. Minden orvos, ápolónő és ápoló megérdemli, hogy értékeljük odaadó munkájukat. Sokat jelent a páciensek gyógyulása szempontjából az ilyen hozzáállás. Lelkiismeretességükkel, emberségükkel kiváló osztályzatot érdemelnek. Minden tekintetben példaeértékű munkát végeztek. Gratulálok Önnek is, hogy ilyen munkatársakat alkalmaz.

Bp.2020. augusztus 14.

Tisztelettel:

Margit – egy nagyon hálás beteg.

A kórház központja  
John Ferenc Kórház  
1204 Budapest - Kovas utca 1



Jó nap

2020.7.9-én. Kórházba kerültem a kórházában akut hasi fájdalommal, ahol ugyanazon a napon operáltak. Ezt követően a Sebészet osztály 3. emeletén feküdtem. Nagyon köszönetet szeretnék mondani az ápolók és orvosok teljes munkatársainak, akik mindvégig vigyáztak rám. A nyelvi korlátok ellenére mindig is nagyon kedvesek voltak és hajlandók voltak segíteni. Nagyon értékelem a hozzáállásukat és a hivatásosan elvégzett műtétet, és a körzeti orvosom azt mondta, hogy tökéletes munka történt, amiért nagy köszönetet mondok.

Üdvözlettel Jindřich Meister - Cseh Köztársaság

Ui Elnézést kérek a fordítás rossz minőségéért, mivel ez egy top fordítás az interneten keresztül. Köszönöm a megértést

Továbbított üzenet  
Tárgy: Köszönet - szülészet, gyermekágyas osztály  
Dátum: Tue, 1 Sep 2020 16:50:40 +0200  
Feladó: Dóra <@gmail.com>  
Címzett: foig@delpesztikorhaz.hu, szuleszet@delpesztikorhaz.hu

Tisztelt Főigazgató Úr!

Kicsit megkésem, de ezúton szeretnék köszönetet mondani a szülészet és a gyermekágyas osztály minden dolgozójának. Április 22-én született a kisfiam Dr Szabó Miklós és Danka Zsófia illetve végül a sürgősségi császárral altató orvos és műtős osztály segítségével. Nagyon hálás vagyok nekik, hogy a sok órák vajdás után hajnalban végtelen türelemmel és odafigyeléssel segítettek nekem világra hozni a kisfiam. Profi csapat volt.

Lekerülve a gyermekágyas osztályra is pozitív élmény fogadott. Az osztályon dolgozó ápoló az ebédjét hagyta ott, hogy segítsen nekem felállni. A csecsemős ápolók pedig nagyon kedvesen gondoskodtak a kisfiamról és megmutattak mindent, hogy otthon se legyen problémám az ellátással. (Pláne, hogy a vírus idején a védőnőm sem jött ki az újszülötthöz). Köszönet illeti még a takarító személyzetet és a ételekért felelős dolgozókat is, mind a tisztaság kifogástalan volt, mind az ételek minősége/íze. Utolsó napon pedig részletes tájékoztatást kaptam arról, hogy a gyermekorvos és a gyógytornász mit figyelt meg a kisfiamnál, mire kell majd nekem otthon koncentrálnom.

Köszönök mindent, hálás vagyok amiért ilyen törődéssel gondoskodtak rólunk a kórházban töltött napok során.

Üdvözlettel!  
Dóra Zsófia

Továbbított üzenet

Tárgy: Urológiai osztály köszönet  
Dátum: Thu, 3 Sep 2020 15:00:22 +0200  
Feladó: Tibor <@gmail.com>  
Címzett: foig@delpesztikorhaz.hu

Tisztelt Kórház Igazgatóság!

Ezúton szeretnék köszönetet mondani az urológiai osztályuk összes dolgozójának, köztük különösen Köves Béla főorvos úrnak és Ludmann Liza asszisztensnőnek a folyamatos, kedves, gyors és roppant segítőkész munkájukért. A koronavírus okozta nehézségek ellenére, sokszor szabadidejüket is feláldozták a zökkenőmentes betegellátásért. Betegségem gyors diagnosztizálása és a megfelelő lépések (kezelések) mielőbbi elindítása nagyon hozzájárult a jelenlegi jó állapotomhoz. Nagyon köszönöm nekik a gyors intézkedéseket és minden segítséget, amelyet kaptam és kapok még most is tőlük.

## BESZÁMOLÓ A FŐVÁROSI ÖNKORMÁNYZAT JAHN FERENC DÉL-PESTI KÓRHÁZA ALAPÍTVÁNY 2019. ÉVI TEVÉKENYSÉGÉRŐL

### ALAPÍTVÁNY

Alapítványunk 1992 óta folyamatosan működik. Fő feladata a Kórház technikai, műszaki fejlesztése, dolgozóinak szakmai képzése, továbbképzése, a dolgozók szociális, sport és kulturális tevékenységének segítése, továbbá a betegek közvetlen támogatása.

#### Mérleg és eredmény kimutatás adatai ezer forintban a következők:

Induló pénzkészlet, 37.274, zárója 34.140. Aktív időbeli elhatárolása 4.872, aktívainak összesen: 39.012. Induló tőkéje az évközi 40 csatlakozással 70, tőkeváltozása 37.244, tárgyévi eredménye 1.698. Bevételeink főként a gyógy-szergyártó cégek, egyéb vállalkozások, közel 600 magánszemélyi támogatásából, az SZJA 1% visszautalásából, banki kamatból tevődött össze. Alapítványunk vállalkozási tevékenységet nem végez. 2019 évi bevétele 42.582, melyből adományozási szerződésből 5.800, közhasznosági tevékenységből származó bevétele 38.729 volt. Anyagjellegű ráfordítás 5.385, pénzügyi műveletek ráfordításai 1, összes ráfordítása 40.884 volt. Adózás előtti eredménye, s egyúttal tárgyévi eredménye 1.698.

#### 2019 évben a NAV-tól visszautalt 1%-os bevétel 2.919.693 forint volt, melyet teljes mértékben felhasználtunk az alábbi részletezés szerint:

NIC/PIC osztályra 418.465, Gasztroenterológiára Elmasonic készülék 1.143.000.-Ft, Központi Műtőbe hűtőszekrény 69.999, Logisztikára 2 db. Hűtő 47.993, és 35.999, Neurológián dolgozók szakmai képzése 285.000, diabétopológián 64.000, Intenzíven 46.000, UH képzés 50.000, a Kórház osztályaira ágynemű 251.937, Addiktológiára mikró, hűtőszekrény és ventilátor Műszakra 79.388, Pszichiátriára székek 99.950,

székek,asztalok szakoktatóknak 61.465, Hygiénára 59.750, Logisztikára 78.520, Élelmezésre székek költségeinek része 97.467 forint volt.

A közhasznosági jogállás megállapításához szükséges korrigált bevételünk 39.692, összes ráfordítás 40.884. Ezek alapján az erőforrás ellátottsági mutatót és a társadalomtámogatottsági mutatót 2-2 igennel teljesítettük, továbbra is közhasznúak maradtunk

Alapítványunk az általa vásárolt eszközöket és a térítésmentesen kapott eszközöket a Kórház aktuális osztálya leltárának átadja. A vásárolt és átadott eszközök értéke 25.291.428 Ft, a térítésmentesen kapott és átadott eszközök értéke 6.413.415 Ft, a Kórháznak átutalt pénzeszköz 5.383.720 Ft volt. Alapítványunk a pénzeszközzel rendelkező Osztályok pénzmozgását elkülönítetten naprakészen könyveli. Hivatalos könyvelésünket – 2019 évtől az ADEPTIO Kft. végzi. Az analitikus és a hivatalos könyvelés a hatalmas adatmennyiség miatt negyedévente egyeztet. 2019 évben a következő 31 Osztály illetve egység részére történt eszköz, anyagbeszerzés, szolgáltatás vásárlás, szakmai képzés stb.

Koraszülött, Neurológia, Urológia, Szülészet, Sebészet, Hígénia, Logisztika, Informatika, Addiktológia, Intenzív, I. Belgyógyászat, III. Belgyógyászat, Gasztroenterológia, Pszichiátriai gondozó, Központi Műtő, Központi Rehab Csepel, Radiológia, Anyaggyógyászat, Szemészet, Műszak, Ápolás, Fájdalom

ambulancia, Aneszteziológia, SBO, Fül-Orr-Gége, Tüdőgondozó, Élelmezés, Gyógytornászok, Szakoktatók, Táncscsoport, Kórházi Foci csapat.

Tisztelettel megköszönjük a Kórház dolgozóinak az 1%-os SZJA felajánlást és valamennyi céges és magánszemélyi pénzbeli és eszközbeli támogatásukat.

#### Fő támogatóink voltak:

Allegró Kft, AMGEN Kft, Barion Payment Kft, Bayer Hungária Kft, Boehringer Ingelheim Kft, Bucci-Netti Kft, C\_S Medical Kft, Coloplast Kft, COOK Medical Kft, CPP Eü. Kft, Dr. Kazinczy és Társa Kft, Exeltis Kft, Ferring Mo. Kft, Fitting Kft, Fresenius Kabi Kft, Goodwill Pharma Kft, Greiner Bio One Kft6, Hódosi Likó Kft, Ipsen Pharma Kft, Janssen-Cilag Kft, Johnson & Johnson Kft, KRKA Kft, LBT Kft, Magyar Diabetológiai Társaság, Medcordis Kft, Merck Kft, Micromedical Kft, Nonn György V, Novartis Hungária Kft, Novo-Nordisk Kft, Numil Kft, Okkal Dobban Alapítvány, OPC Kft, Pannon H. Systems Kft, Pfizer Kft, Phytotech Kft, Plusz Únio Üditő Kft, Preventrend Kft, Replantmed Eü. Kft, Richter Gedeon NyrT, ROCHE Kft, Rozsker Kft, Sager Pharma Kft, T és H Szikra Kft, Vitaminsó Kft. Wörwag Pharma Kft.

2020.04.23.

Turbucz Márta Mária



# NEM SZÁMOLT BE ÉJSZAKAI KALANDJAIRÓL, BETEGSÉGE FÉLREKEZELÉSE OKOZHATTA RAFFAELLO HALÁLÁT

## TUDOMÁNY

Egy új tanulmányból derült ki, hogy tüdőbaj okozhatta Raffaello halálát. A betegség pedig a hűvös éjszakai légyottok miatt alakulhatott ki, amelyeket a festő eltitkolt az orvosai elől.



Raffaello (b) Önarckép egy barátjal című festményén (kép forrása: Wikimedia Commons)

A reneszánsz egyik nagy mestere, Raffaello Sanzio (1483-1520) halálát valószínűleg egy félrekezelte tüdőbaj okozta. Egy új tanulmány szerint a művész eltitkolta orvosai elől, hogy a hideg márciusi éjszakákon rendszeresen kijárt a szeretőihez, és a szakemberek emiatt félrediagnosztizálták a lázas mestert. Népszerű elképzelés, hogy a 37 éves művész halálát szifilisz okozta

1520-ban, miután túl sok nővel volt kapcsolata, de a szakértők egyetértésnek abban, hogy a haláláért valójában egy fertőzés a felelős. Michele Augusto, a Milánó-Bicocca Egyetem szakembere szerint a lázas Raffaellohoz maga a pápa küldte el Róma legkiválóbb orvosait, rettegve, hogy elveszíti a felbecsülhetetlen értékű művészt. Giorgio Vasari olasz festő, író és történész 1550-ben

megjelent, a korabeli művészek életéről szóló könyve szerint azonban Raffaello nem számolt be orvosainak a rendszeres, szeretőihez tett éjszakai kiruccanásairól.

„Abban az időben sokkal, sokkal hidegebb volt még márciusban és nagyon valószínű, hogy Raffaello tüdőgyulladásra kapott” – mondta Riva. Az orvosok vértöbblet okozta lázat



diagnosztizáltak a festőnél, akit végül halálosan legyengített a bemetszések vagy piócák révén végzett véreztetés. „Az orvosok akkoriban tisztában

voltak a fertőző betegségek kezelésekor alkalmazott véreztetés veszélyeivel, de ez esetben hibás információk alapján jártak el” – mondta Riva, aki

az egyetem más kutatóival közösen készítette a tanulmányt.

A szakemberek a héten publikálták az eredményeiket az Internal and Emergency Medicine című folyóiratban. „Az alapján, amit tudunk, azt mondhatjuk, hogy Raffaello halálát a mostani koronavírushoz nagyon hasonló tüdőbaj okozta” – mondta Riva.

A Raffaello halálával kapcsolatos korabeli beszámolók szerint a festő 15 napig küzdött a kórral, és elegendő ereje volt ahhoz, hogy elrendezze ügyeit, meggyónja bűneit és feladja neki az utolsó kenetet. A beszámolók magas és folyamatos lázzal járó akut betegségről írnak. Az új tanulmány szerint „egy, a közelmúltban elkapott, nemi úton terjedő fertőzéssel, így kankóval vagy szifilisszel nem magyarázható a lappangási időszak. A vírusos hepatitisz akut jelentkezése kizárható a sárgaság és a májelégtelenség egyéb jelei nélkül. Rómában pedig nem jelentettek hastífusz- vagy pestisjárványt abban az időben”.

Raffaello, akit Michelangelo és Leonardo da Vinci mellett a reneszánsz egyik legnagyobb mestereként tart számon a művészettörténet, mindössze 37 évesen halt meg 1520 áprilisában Rómában.

A Vatikánban tartották nagyszabású búcsúztatóját és a római Pantheonban helyezték örök nyugalomra, ahol egész évben egy szál vörös rózsza díszíti a sírját. Korai halála ellenére Raffaello számos nagy hatású művet készített, többségüket a Vatikánban, amelynek múzeumaiban számos termet díszítenek a freskói.

forrás: [www.multkor.hu](http://www.multkor.hu)



# „AZT VÁLLALTUK, HOGY ORVOSKÉNT MINDENT MEGTESZÜNK A BETEGEKÉRT, ERRE ESKÜDTÜNK FEL, ESZERINT JÁRUNK DOLGOZNI.”

DR. BUBELÉNYI GÁBOR, REZIDENS

## INTERJÚ

2015. októberében kezdett el dolgozni a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórházban, az Aneszteziológiai és Intenzív Betegellátó Osztályon, az elmúlt időszakban pedig részt vett a lélegeztetőgépre került koronavírusos betegek kezelésében. Mestereit elhivatottnak és szakmailag példaértékűnek tartja, és állítja: a nagy ellátási terület a lehető legjobb egy szakorvosjelölt számára.

### – Miért éppen kórházunkba jelentkezett rezidensi programra, és milyen lehetőséget kínál Önnek a program?

– Sok szempontot vettem figyelembe a döntésnél. Meghatározó volt az osztályvezető főorvos személye, de az is, hogy ez egy nagy ellátási területtel rendelkező intézmény, nagy és jól felszerelt intenzív osztállyal. Úgy véltem, itt sokféle beteggel, sokféle kihívással találkozhatok. Azt is hallottam, hogy hamar bedobják az embert a mély vízbe, így hatékonyan meg lehet tanulni a mindennapi betegellátást a gyakorlatban. A tizennyolc ágygal működő intenzív osztály valóban alkalmas arra, hogy elsajátítsam ezt a szakmát. Az sem volt utolsó szempont, hogy gye-rekkorom óta a közelben élek, kötődöm a környékhez.

### – Hogyan telt az első időszak, milyenek voltak a benyomásai?

– Amikor én kezdtem épp nem volt rezidens hely a kórházban, mivel abban az időszakban alakították át a rezidensi programot. Munkalehetőség viszont volt, ezért 2015 októberében elkezdtem dolgozni, és 2016. áprilisában beléptem a rezidensi képzés rendszerébe is. Dr. Hoffmann Csaba, az Aneszteziológiai és Intenzív Betegellátó Osztály korábbi főosztályvezető főorvosa lett a mentorom. Egészen más rezidensnek lenni egy egyetemi képzőhelyen, és más egy

hatalmas területet ellátó kórházban. Itt a mentorok többsége vezető pozíciót tölt be, valamint rengeteg szakmai feladatot lát el, legtöbbjük nagyon leterhelt, ezért nagyon hamar kapunk komoly gyakorlati feladatokat is. Természetesen nem vagyunk magunkra hagyva, de az tény, hogy finomkodás nélkül beledobnak minket a mély vízbe. Sok múlik rajtunk, azon, hogy mennyire vagyunk nyitottak a szakma felé, mennyire szeretnénk fejlődni, mennyire merünk kérdezni, mekkora a teherbíró képességünk. Ezt segíthet kiteljesíteni a jó mentor, akihez bármikor lehet fordulni szakmai kérdésekben és szakmailag előmozdítja a fejlődésünket. Dr. Csiki Lóránt szakorvossal a szakvizsga témakörei mentén haladva minden héten összeültünk, megtárgyaltuk az adott témát, méghozzá elsősorban a mindennapi betegellátásra fókuszálva. Az egyes szakorvosoktól más és más szemléletet kapunk, s ezek közül általában mindenki az ő számára legro-konszenvesebbet, a személyiségéhez leginkább illőt fogja kiválasztani és követni. Mindenki részt vállal a képzésünkből, a szakorvosok jelentős része foglalkozik velünk, sőt, maximálisan kiáll mellettünk, nyitottan áll ahhoz, hogy előre lépjünk.

### – Még a leggyakorlottabb szakorvosoknak is komoly kihívás lehetett a koronavírus-fertőzöttek kezelése,

### lélegeztetése. Szakmai szempontból mennyire volt tanulságos ez az időszak?

– Óriási kihívást jelentett mindenkinek, abszolút ismeretlen területen jártunk. Ezen a területen Dr. Korompai Máté rezidens vállalta a rezidensek, szakorvosok és a más osztályokról besegítő kollégák képzését. Nagyon komoly szakmai munkát végzett, ami nagyban hozzájárult ahhoz, hogy azokat az új technikákat, amelyeket az egész világ akkor ismert meg, átültes-sük a helyi gyakorlatba is a nemzetközi példák alapján. Dr. Csiki Lóránt szakorvos és rezidensei protokollt készítettek a koronavírus-járvány idején, amelynek része volt az intubálás, a lélegeztetés, a lélegeztetés kapcsán a beteg hasra fordítása, és egyéb, a betegek ellátásához szükséges módszerek. Önmagában a fizikai megterhelés, ami azzal járt, hogy teljes védőfelszerelésben dolgoztunk az intenzív osztályon, több órán keresztül, igazi kihívást jelentett. A légkondicionáló berendezést nem használhattuk, hiszen megnövelte volna a fertőzés veszélyét, ráadásul a koronavírus-fertőzött betegek többsége egyben krónikus beteg is, vagyis az alapbetegségeiket is kezelni kellett. Ápoló kollégáktól és a nővér kollégáktól óriási segítséget kaptunk, emberfeletti munkát végeztek. Óriási teljesítmény volt a részükről teljes felszerelésben ápolni, ráadásul a megszokott magas



színvonalon, a lélegeztetőgépen lévő betegeket! Szerencsére sem az orvosaink, sem az ápolóink közül nem kapta el senki a koronavírusot. Ez jó visszajelzés arról, hogy az infekciókontroll protokollunk jól működik, bár a külföldi példákból azt is tudjuk, hogy nagyon magas esetszámnál szinte elkerülhetetlen az egészségügyi személyzet érintettsége. Kialakítottuk a szilip rendszert, hogy teljesen izoláltan

lehessen belépni az Intenzív Osztály területére, és kilépni is onnan.

### – Mi a feladata pontosan az aneszteziológusnak, intenzív terápiás szakorvosnak akkor, ha koronavírus-fertőzött ember kerül a lélegeztetőgépre?

– Abban az esetben, ha koronavírus-fertőzött a beteg, egy intenzív terápiás

orvosnak hasonló a feladata, mint bármilyen más tüdőgyulladásban szenvedő beteg ellátása esetén. Annyiban módosul mindez, hogy a betegség specialitásainak megfelelően, a nemzetközi ajánlások szerint módosítani kell a terápián, és speciális gyógyszereket is bevetünk. A tüdőkárosodásban szenvedő betegeknél – akik lélegeztetőgépre kerülnek – az a feladatunk, hogy a beteg szervezetébe eljuttassuk az oxigént, fontos a légzési funkciók fenntartása, a szövődmények elhárítása. A lélegeztetőgép alkalmazása diszkomfort érzettel, fájdalommal is jár, ezért az érintett betegeket megfelelő fájdalomcsillapításban és altatásban részesítjük. Ópiát alapú fájdalomcsillapítókat és megfelelő mélységű szedációt kapnak, hogy el tudják viselni az intenzív lélegeztetést.

### – Szakorvosjelöltként hogy élte meg ezt a rendkívüli helyzetet?

– Ha kifejezetten a képzés felől nézzük a korlátozások időszakát, akkor a legnagyobb problémán azt volt, hogy külső gyakorlatokra, külső helyszínekre nem mehettünk, és bizonytalan volt, hogy ezeket a gyakorlatokat később elfogadják-e vagy sem. Ugyanazt az izoláltságot éltük meg, amit mindenki más: a munkahelyünkön és az otthonunkon kívül sehova nem mentünk, sőt, a társosztályok sem nagyon érintkeztek egymással a kórházon belül. Ez meg is nehezítette valamennyire az információáramlást és a munkát, és persze mindez a pszichére is negatívan hatott. Ebben nincs különbség a laikusok és az orvosok között. Ezzel együtt: mi azt vállaltuk, hogy orvosként mindent megteszünk a betegekért, erre esküdtünk fel, eszerint járunk dolgozni. Az elején gondot okozott a bizonytalanság is, ami a legtöbb embert jobban megviseli, mint a tudott rossz hírek. Aztán szépen lassan kialakult a protokoll, mindenki derekasan kivette a részét a feladatokból, és beletanultunk a dologba. Szerencsére az intenzív osztályon nagyon jó hangulatú csapat dolgozik, és ez sokszor átsegített bennünket a nehéz helyzeteken.

R.E.





# SÍFUTÁS HÓ NÉLKÜL

## PSZICHOLÓGIA

Svédországban, Finnországban nagyon népszerű a sífutás, akár közlekedési módként is – olyan, mint nálunk a kerékpározás. A sífutók azonban csak addig tudnak sportolni, amíg el nem olvad a hó. Ezért furfangos finn barátaink felalálták a „síléc nélküli sífutást”, a nordic walkingot, amelyben ugyanúgy a karokkal toljuk magunkat előre, csak elmarad a sílécen a csúszás. A járvány alatt is biztonságos, komplex élettani hatásokat nyújtó sportról és az EFI-ben tartott ingyenes foglalkozásokról beszélgettünk **Richter Katalin** nemzetközi nordic walking trénerrel.



2019/3/16

### - Ha nordic, azaz északi, gyakorolhatjuk-e az itthoni kánikulában?

- Télen, tavasszal, ősszel nyugodtan lehet nordic walkingozni, nyári melegben nyilván körültekintést igényel: ilyenkor vagy kora reggel, vagy az esti időpontokban érdemes. Bőségesen kell vizet

nek értékét tovább növeli az, hogy a természetben végezhető, így külön stresszoldó, feltöltő, immunerősítő hatása van. Lehet egyénileg is végezni, ha valaki a gondolataival egyedül akar maradni, de a különböző, koncentrációt igénylő, koordinációs gyakorlatok révén az agyunkat ki

fogyasztani, és természetesen, ha valakinek valamilyen egészségi problémája van, az konzultáljon az orvosával, ezenkívül, ha szükséges, sportórával lehet kontrollálni a pulzust. Ha melegebb van, a tempón is lassítunk, de ahogy nyáron túrázni, nordic walkingozni is lehet megfelelő körülményekkel.

### - Ön mióta űzi?

- 8 éve űzöm – férjemmel együtt – ezt a sportot, amely először családi programnak indult, de később társasági programmá vált általam, hogy elvégeztük a nemzetközi nordic walking tréner képzést. Svéd üzleti partnereink hívták fel a figyelmünket a sportra, amely ott már több évtizede tömegsport. Azóta is töretlen a lelkesedésünk a sport iránt, amely-

tudjuk kapcsolni, a gondjainkat elűzni, a társaságot kedvelőknek pedig lehet csapatban is nordic walkingozni.

### - Kinek ajánlja?

- Röviden összefoglalva azt lehet mondani, hogy 9 éves kortól – kevés kivételtől eltekintve – bárkinek. A nordic walking a sífutásból indult ki, amely az egyik legkeményebb állóképességi sport. Aztán rájöttek, hogy a nordic walking esetében jobban lehet szabályozni a tempót, így lehetőség van lassabb tempóra is, és ezáltal bekapcsolódhattak az idősebb korosztály tagjai is, illetve a különböző betegségekkel küzdők számára is lehetővé vált a sportolás. Mindenki a saját állóképessége, ereje szerint kezdheti el, és túlterhelés nélkül, szépen fokozatosan fejlődhet. Ezért nálunk különböző szintű csoportok vannak: kezdő, középhaladó, haladó és a senior csoport. Külföldön nagyon sok fiatal űzi ezt a sportot, de Magyarországon leginkább a 40-es, 50-es korosztály között örvend nagy népszerűségnek. Sok senior tagunk is van, és egyre több futó jön, aki vagy kiegészítő edzéseként űzi, esetleg téli edzéseként, vagy le is cseréli a futást a nordic walkingra, mivel ez nem terheli az ízületeket. A felső testet is megmozgatja, és tempósabb járásnál hozza a pulzusszámot is, mert az összes izmot megmozgatja. Különösen ajánlott gerincsérv esetén, mert a gerinc menti izmokat jól megerősíti a mozgás és megszűnhetnek a fájdalmak. Nagyon



ajánlott még túlsúlyosoknak, hiszen az ízületekre 30-40%-kal kevesebb teher jut a botok használata révén, és a szív sincs túlterhelve egy lassabb tempó beállításával. A Füredi Szív Szanatóriumban az egyik rehabilitációs módszer a szívbetegnek számára a nordic walking. De nagyon ajánlott még asztmásoknak, cukorbetegnek, ízületi problémával és depresszióval küzdőknek is. Iskolás fiataloknak nagyon tetszenek a különböző ugró futó botos gyakorlatok, és számukra azért nagyon hasznos ez a sport, mert a keresztirányú mozgás harmonizálja az agyféltekéket (diszlexiásoknak különösen ajánlott!), javítja a tanulási képességet, kreativitást, koncentrációt. Ezenkívül oldja a stresszt, boldogsághormont termel és jó kedvre derít. A bottal végzett karmozgás révén szinte az összes izomcsoport dolgozik. Javítja a tartást, megszünteti a nyak és a váll merevségét. Ezenfelül erősíti a szívet, a keringési rendszert, a tüdőt. És nem utolsósorban szuper zsírégető mozgás, amely fejleszti az erőt, állóképességet, gyorsaságot, mozgékonyt, koordinációt (is)!

### - Kell-e hozzá speciális készség vagy felszerelés az elmaradhatatlan boton kívül?

- Különösebb készség nem kell a technika elsajátításához, ha valaki kezdetben bizonytalankodik is, nagyon hamar meghezozza a gyakorlást a várt eredményeket.

Ami a felszerelést illeti, egy pár jó minőségű, megfelelő magasságú bot kell. A botmagasság több tényezőtől is függ, nem csak a testmagasságtól, ezért ajánlott egy nordic walking edzőtől tanácsot kérni. Ha valakinek nagyon megtetszik a sport, és lábboltozati problémája is van, fontos egy pár jó sportcipő, talpbetét használata is. Ha valaki nem szeretne még egyelőre botra beruházni, csak szeretné kipróbálni a sportot, nálunk lehet botot bérelni is az edzéseinkre.

### - Első ránézésre egyszerűnek tűnik. Van valamilyen speciális technikai részlet, amire figyelni kell közben?

- Először is arra hívnám el a figyelmet, hogy a nordic walkingot nem szabad összetéveszteni a túrabotozással, ahol a botot a kezünkben fogjuk, és inkább támasztékkul szolgál. A nordic walking esetében pedig speciális pántokat használunk, melyeket rögzítünk a botokhoz, és ez lehetővé teszi, hogy hátrafelé tolás közben elengedjük a botot és ez által a karunkat jól hátratuljuk. A karokat megfelelő szögben tartva és megfelelő testtartással kell a botokat tolni, hogy a lapocka megemelkedésével valóban mozogjon a hát is. Figyelni kell arra is, hogy hova szúrjuk a botokat és a lépéstechnikára is. Összességében nem nehéz megtanulni, de figyelni kell az apró részletekre,

hogy valóban megmozgassa a test összes izmát, ízületkímélő módon történjen a kivitelezés, és a helyes technikával kb. 30%-kal csökkenthessük az ízületi terhelést. Az alapttechnikán kívül még többféle ugró, futó, hegymenet és lejtő technika is létezik, amelyek nagyban segítik a túrázást kedvelőket, szívesen használják a futók és a fiatalok is.

### - Gyakorolható-e járványidőszakban?

- A járvány időszak alatt az egyik leginkább ajánlható sport, mivel nem zárt teremben, hanem a szabadban végezhető, főleg, ha kevésbé frekvenciált területet választunk a sportolásra. Ajánlott, hogy legyen készenlétben szájmasc arra az esetre, ha futókkal vagy ismerősökkel találkozunk.

[lacsni.henriett@delpestikorhaz.hu](mailto:lacsni.henriett@delpestikorhaz.hu)

### További információ:

Pesterzsébeti  
Egészségfejlesztési Iroda  
Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház,  
Nővérszálló, földszint  
**email:** efi20info@delpestikorhaz.hu  
**telefonszám:** 06 1289 62 12  
**személyesen:** hétfő – csütörtök  
11-15 óráig, pénteken nincs  
ügyfélfogadás



# ITT AZ ALLERGIASZEZON! HOGYAN VÉDEKEZZÜNK A POLLENEK ELLEN?

## INTERJÚ

Megfáztál, vagy allergia? – hangzik el az ismerős kérdés mostanság, szinte naponta. A szénanáthás tünetek a szem enyhe kipirosodásától a tűrhetetlen tüsszögési rohamokig sokféle lehetnek és sokféleképpen enyhíthetők. De hogyan, mivel érdemes mégis kezelni őket és mikor forduljunk orvoshoz? – erről kérdeztük Dr. Zsilinszky Zsuzsannát, fül-orr-gégész főorvost, allergológust.

### – Mi az allergia pontosan, mi idézheti elő és milyen folyamatok zajlanak egy allergiás szervezetben?

– Az allergia a szervezet, az immunrendszer túlérzékenységi reakciója. Olyan anyagok, amelyek az egészséges emberekre teljesen ártalmatlanok, és semmiféle reakciót nem váltanak ki belőlük, az allergiás emberben bizonyos tüneteket okoznak. A szervezet reagálhat túlérzékenyen egy-egy élelmiszerre, például az eperre, vagy a virágzó növények pollenjeire, például a parlagfű virágporára, de bizonyos anyagok a bőrrel érintkezve is okozhatnak allergiás reakciót, például latexallergia esetén. Abban, hogy az immunrendszerünk mitől működik egészségesen vagy éppen kórosan, nagyon sokféle tényező szerepet játszik: a stressz mennyisége, a táplálkozás módja, hogy eleget pihenünk-e, vagy hogy mennyit mozgunk. Az allergiás hajlam általában öröklődik, de lehet allergiás valaki úgy is, hogy a felmenői körében egyáltalán nem volt allergiás megbetegedés. Ma már egyre többet beszélünk az úgynevezett epigenetikáról, ami azt jelenti, hogy bizonyos környezeti faktorok vagy tényezők a szülőknél olyan elváltozásokat okozhatnak, amelyek aztán a gyerekekben nyilvánulnak meg.

### – Hogyan lehetséges, hogy van, akinél csak középkorúként vagy még később jelentkeznek a tünetek?

– Ahogy említettem: az allergiára való hajlamot lehet örökölni, ám az, hogy ez milyen



formában és mikor jelentkeznek, változó, hiszen a környezeti hatásoktól, életmódtól is függ. Ugyanakkor vannak olyan sémák, amelyek jellemzőek erre a betegségre. Az úgynevezett „allergiás menetelés” tipikus folyamatában az allergiás hajlammal született gyerek csecsemőkorában ekcémás lesz, ezután vagy ezzel egy időben a hozzátáplálás során ételallergia alakul ki, később, nagyjából óvodás korban asztmája lesz, fiatal felnőtt korában pedig kialakul nála a szénanátha. A különböző életkorokban más-más specifikus allergiák lehetnek jellemzőek.

### – Tavasztól őszig rengeteg növény virágzik körülöttünk. Magyarországon melyek a leggyakoribb allergén pollenek?

– Hazánkban a legtöbb szénanáthás beteg a fűfélék és a nyár végi gyomok okozta tünetektől szenvednek. A fűfélék virágzása áprilistól augusztus végéig is eltarthat. Sokan hiszik azt, hogy a nyárfa termésére allergiásak, mert a rengeteg fehér szősz éppen a fűfélék virágzásának kezdetén jelenik meg, a füvek pollenjei pedig szabad szemmel nem láthatóak, pedig ők a bűnösök, nem a nyárfa termése vált ki allergiás reakciókat. A nyár második felének két erősen allergizáló növénye a parlagfű és a fekete üröm. Az üröm már júliusban, a parlagfű augusztus közepén tombol, és akár az első fagyokig eltarthat a virágzása. A skandináv országokban a nyírfapollen allergia a leggyakoribb, és Magyarországon is egyre több ilyen, a korán virágzó fákra allergiás beteg van. Ők egy picivel jobban járnak, mert a fák rövidebb ideig virágoznak, amíg a fűfélék és a parlagfű több hónapon keresztül is nagyon magas pollenkoncentrációt bocsájt a levegőbe. Létezik úgynevezett allergiás keresztreakció is, amikor egy pollenallergiás beteg bizonyos nyers zöldségek, gyümölcsök fogyasztásakor a szájában viszketést, bizsergést, esetleg dagadást érezhet. Ennek oka, hogy a pollen ellen termelt ellenanyagok reagálnak a zöldségekben, gyümölcsben található fehérje részre is. A nyírfapollen allergia esetében



az alma és az összes csonthéjas gyümölcs fogyasztása válthatja ezt ki, a parlagfűnél pedig a dinnyével, cukkinivel, új krumplival állhat fenn ilyen keresztreakció, vagy más néven orális allergia szindróma.

### – Melyek a leggyakrabban mutatózó allergiás tünetek?

– A pollenallergia klasszikus tünetei az orrfolyás, tüsszögés, könnyezés és a garat, orr, szem, fül viszketése. A pollenallergiás megbetegedésekben a lakosságnak akár a 60 százaléka is érintett lehet, ez a leggyakoribb fajtája a betegségnek. Ráadásul szoros összefügg az asztmával is, ami ugyan kevesebb embert érint, de nagyon gyakran együtt jelentkezik a pollenallergiával.

### – Megelőzhető a pollenallergia kialakulása?

– Tehetünk erre irányuló lépéseket, és különösen olyan családokban érdemes, ahol a szülők, felmenők között vannak allergiás betegek. A megelőzés már csecsemőkorban kezdődhet azzal, hogy minél hosszabb ideig tart az anyatejes táplálás. A szoptató anyának ilyenkor érdemes úgy táplálkoznia, hogy kerülje az allergén élelmiszereket. Érettebb korban nagyon fontos az életmód minősége: a stresszmentes életmód, sok mozgás, megfelelő, változatos táplálkozás, az adalékanyagok kerülése. Minél kevesebb méreganyagot juttatunk a szervezetbe, annál kisebb az esély az allergia kialakulására.

### – Mi alapján válasszunk gyógyszert a tünetek enyhítésére, hogy az hatóanyagban megfelelő legyen? Mikor elegendők a házi módszerek, és mikor forduljunk orvoshoz?

– Az allergiát legjobb a tünetek alapján kezelni. Ha a parlagfű pollen a parlagfű allergiás beteg nyálkahártyáján megtapad, ennek hatására hisztamin szabadul fel a szervezetében, amely részt vesz a szervezet immunválaszának kialakításában, illetve a gyulladási folyamatokban. A hisztamin nyálkahártya duzzanatot és fokozott váladékozást, viszketést okoz, emiatt jelentkeznek a parlagfű allergia tünetei. Az allergia, szénanátha hisztamin okozta tüneteit, vagyis az orrfolyást, tüsszögést, viszketést antihisztaminok segítségével tudjuk enyhíteni. Az orrdugulás már nehezebb ügy: a tengervizes orrspray az arra nagyon jó, hogy kimossa a pollent, de a dugulást nem fogja elmulasztani. Az érszűkítő orrspray használata - amit a nátha ellen is használunk - nagyon hamar hozzászokás-hoz vezethet. Abban az esetben, ha valakinek orrdugulása van, mindenképpen célszerű orvoshoz fordulni, mivel azok az orrspray-k, amelyek erre a problémára tartósan használhatók, mind szteroid tartalmúak és receptre kell felírni őket. A szteroid hatóanyagtól sokan megijednek, ám tudni kell, hogy ezek minimális mennyiségben szívódnak csak fel, a véráramba nem kerül kimutatható mennyiség. Orvosi felügyelet

mellett bátran ajánlom mindenkinek, mert tartós használatuknál sincsen káros mellékhatás, sem pedig hozzászokás. Az tünetek enyhítésére szedhetünk táplálékkiegészítőket is, ajánlott nagy dózisban a halolaj, az E-vitamin és a C-vitamin. Alkalmazhatunk immunterápiát is, amelynek során a panaszokat okozó allergén tisztított kivonatát kapja a páciens fokozatosan emelkedő dózisban, így tanulja meg a szervezet az adott allergénre adandó helyes immunválaszt. Az immunterápiás szerek ma már otthon, szájon át adagolható, egyszerű formában is elérhetők.

### – Milyen életviteli megoldások, jó szokások enyhíthetik a pollenallergia tüneteit?

– A legnagyobb pollenszórás idején, hazaérkezés után érdemes lezuhanyozni, akár haját mosni és levenni a kinti ruhát. Ne reggel szellőztessünk, mert akkor legnagyobb a pollenkoncentráció. Mindenképpen ajánlatos napszemüveggel védeni a szemünket a bele kerülő pollentől. Aki allergiás, az pollenszezonban ne olyan helyre menjen nyaralni, ahol tudhatóan nagyon magas a parlagfű koncentráció. A Balatont érdemes kerülniük, és inkább a hegyekbe tervezni a nyaralást.

Révész E.



# MESTERSÉGES INTELLIGENCIA VIGYÁZHATJA A STRANDOLÓK BIZTONSÁGÁT

TUDOMÁNY



Az Egészségügyi Világszervezet adatai szerint a harmadik leggyakoribb balesetből következő halálok a világon a vízbefulladás. Évente a világban 320 ezer haláleset történik emiatt. Annak ellenére, hogy a vízimenők vagy a strandokon az úszómesterek mindent megtesznek, hogy a rájuk bízott partszakaszon ne történhessen ilyen baleset, a nagy tömeg vagy a nagy távolság miatt nincsenek egyszerű helyzetben, még akkor sem, ha látcsövel kémlelik a vizet.

A Sightbit fejlesztése mesterséges intelligenciával segítené a munkájukat, és riasztaná őket, ha veszélyes helyzetet érzékelnek, például úgy véli, hogy valaki fuldoklik, nagyobb hullám közeledik vagy felügyelet nélkül van a vízben egy kisgyerek.

A 2019-ben alapított izraeli Sightbit módszere az, hogy a hagyományos

kamerákat egy olyan rendszerbe kapcsolja, ami a mesterséges intelligencia segítségével és mély tanulással folyamatosan elemzi az objektumokat. A cég vezetője szerint már eddig is több tízezer veszélyes helyzetet ábrázoló képpel tanították az algoritmust, hogy segítsék a veszélyhelyzetek felismerését. Szerintük a rendszer előnye, hogy sok strandon vannak már kamerák, amiket egyszerűen be lehet kapcsolni a rendszerükbe, azt mondják, hogy a technológia iránt hatalmas a kereslet a világ minden tájáról. Arra is képes a szoftver, hogy a várható tömeg és az időjárási előrejelzés alapján megjósolja, szükség van-e több vízimentőre az adott napon. A szoftver valós időben elemzi azt, amit a kamera rögzít, és jelez a mentőnek, aki rá tud közelíteni a képre, hogy jobban lássa, mi történik, valóban szükség van-e a segítségére.

Azt a cég is hangsúlyozza, hogy semmilyen mesterséges intelligencia nem képes arra, hogy kiváltsa a vízimentők munkáját, viszont meg lehet könnyíteni azzal, hogy olyan távolabbi pontokat vagy helyeket is figyel, amit a vízimentő nem tud szemmel tartani, vagy nem tud egyszerre ezer felé figyelni. Gyakorlatilag így minden strandolót őrzi a szoftver, és jelez a vízimentőnek, ha a közbeavatkozására van szükség. A szoftver ráadásul akkor is figyelheti a partszakaszt, amikor nincs ott hivatalos vízimentő, és ekkor is jelezhet a központnak.

(forrás: index.hu)





## A KÓRHÁZ VEZETŐI

Főigazgató  
**Dr. Ralovich Zsolt**  
+36 1 289 6395

Gazdasági Igazgató  
**Bakonyi-Szabó Krisztina**  
+36 1 289 6265

Orvosigazgató  
**Dr. Dobosi Zsolt**  
+36 1 289 6270

Ápolási igazgató  
**Molnár Beatrix**  
+36 1 289 6301

Igazgatási, jogi és minőségügyi  
főigazgató-helyettes  
**Dr. Török Árpád**  
+36 1 289 6423

Stratégiai igazgató  
**Dr. Molnár-Gallatz Zsolt**  
+36 1 289 6475

## KÖZPONTI TELEPHELY

1204 Budapest, Köves u. 1.  
+36 1 289 6200

## OSZTÁLYOK

### ANESZTEZIOLÓGIAI ÉS INTENZÍV BETEGELLÁTÓ OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1371  
mb. Osztályvezető főorvos  
**Dr. Bodnár Judit**

### I. BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY – KARDIOLÓGIA ÉS ANGIOLÓGIA

+36 1 289 6274  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Lippai József**

### II. BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY – GASZTROENTEROLÓGIA

+36 1 289 6200/1572  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Sahin Péter**

### III. BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY – ENDOKRINOLÓGIA, ANYAGCSERE ÉS DIABETOLÓGIA

+36 1 289 6200/1156  
mb. Osztályvezető főorvos  
**Dr. Takács József**

### FÜL-ORR-GÉGÉSZETI ÉS FEJ-NYAKSEBÉSZETI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1234  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Csáki László**

### IZOTÓPDIAGNOSZTIKAI ÉS TERÁPIÁS RÉSZLEG

+36 1 289 6358  
Részlegvezető főorvos  
**Dr. Sárközi Ágnes**

### KÖZPONTI LABORATÓRIUM

+36 1 289 6318  
Laborvezető  
**Szatmári Mirella**

### KÖZPONTI RADIOLÓGIA

+36 1 289 6331  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Bohák Ágnes**

### NEONATOLÓGIAI INTENZÍV CENTRUM

+36 1 289 6200/1124  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Gyurácz-Németh Orsolya**

### NEUROLÓGIAI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1177  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Rózsa Csilla**

### PATHOLÓGIAI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1568  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Schönleber Julianna**

### PSZICHIÁTRIAI GONDOZÓ

+36 1 289 6489  
Gondozóvezető főorvos  
**Dr. Hoser Ildikó**

### PSZICHIÁTRIAI CENTRUM

+36 1 289 6200/1610  
Centrumvezető főorvos  
**Dr. Gazdag Gábor**

### SEBÉSZETI OSZTÁLY

+36 1 289 6399/1266, 1241  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Kovács János Balázs**

### SÜRGŐSSÉGI BETEGELLÁTÓ OSZTÁLY

+36 1 289 6367  
mb. Osztályvezető főorvos  
**Dr. Karóczkai István**

### SZEMÉSZETI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1222  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Czibere Katalin**

### SZÜLÉSZETI-NŐGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1136  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Garamvölgyi Zoltán**

### TÜDŐGONDOZÓ ÉS ERNYŐSZÜRŐ ÁLLOMÁS

+36 1 289 6200/1449  
Gondozóvezető főorvos  
**Dr. Hangonyi Csilla**

### UROLÓGIAI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1174  
Osztályvezető főorvos  
**Prof. Dr. Tenke Péter**

## CSEPELI TELEPHELY

1211 Budapest, Déli u. 11.  
+36 1 278 2060

**Dr. Mező Róbert**  
Csepeli telephely vezetéséért  
felelős orvosigazgató-  
helyettes

## OSZTÁLYOK

### I. KRÓNIKUS BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY, I. REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

+36 1 278 2060/3212  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Kovács Matild**

### II. KRÓNIKUS BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY

+36 1 278 2060/3171  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Kiss Erika**

### KÖZPONTI REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

+36 1 278 2060/3101  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Mező Róbert**

## XX. KERÜLET, ADY ENDRE UTCAI SZAKRENDELŐ

1201 Budapest, Ady Endre u. 1.  
+36 1 421 4020

**Dr. Kökény Zoltán**  
Járóbeteg-ellátásért felelős  
orvosigazgató-helyettes

## GYÁLI SZAKRENDELŐ

2360 Gyál, József Attila u. 1.  
+36 29 340 246

**Dr. Kökény Zoltán**  
Járóbeteg-ellátásért felelős  
orvosigazgató-helyettes