

A Mi Kórházunk

a Fővárosi Önkormányzat Szent János Kórház és Rendelőintézet
magazinja



**Betegeink között a
Központi Röntgen
Osztályon**

**A Rendészeti Osztály
vezetőjének egy napja**

**Megújult a
gyógyszertárunk**

**Exkluzív interjú
Esztergályos Ceciliával**



**IV. évfolyam 4. szám
2002. augusztus**

**A MI KÓRHÁZUNK
a Fővárosi Önkormányzat
Szent János
Kórház és Rendelőintézet
magazinja**

Felelős kiadó:
Dr. Nagy Péter Pál, főigazgató

Főszerkesztő:
Balázs László

Szerkesztőségi titkár:
Dr. Glanz János

Szerkesztőbizottság:
Dr. Belső László

Dr. Tóth János
Prof. Dr. Jánosi András

Prof. Dr. Lipcsey Attila
Nándori Ferenc

Somogyvári Zoltánné

Dr. med. habil. Winkler Gábor

A Szerkesztőség

levelezési címe:

Fővárosi Önkormányzat

Szent János Kórház és RI.

Főigazgatóság

1125 Budapest, Diós árok 1-3.

Tel.: 458-4510

Fax: 458-4656

Kiadja a Tudomány Kiadó Kft.

1146 Budapest,

Hermina út 57-59.

Tel.: 273-2844

Fax: 384-5399

A kiadásért felel:

Guti Péter ügyvezető

Nyomdai előkészítés:

BPE Kft.

Fotó:

Kriszti Fotó Bt.

Nyomdai munkálatok:

Grafit Pencil Kft.

Megjelenik 2 havonta

ISSN 1587-1193

A folyóiratban megjelent
valamennyi eredeti írás és képi
anyag csak a Szerkesztőség írásos
hozzájárulásával sokszorosítható
vagy közölhető más lapban.

Tartalomjegyzék

Betegeink között...

A Központi Röntgen Osztályon3

Egy nap...

Hamarabb megoldhatjuk a problémákat.....4

Segíthetünk?

Szívzörej = szívbetegség?5

Hogy ne legyen nehéz az iskolatáska10

A gyermekkori visszatérő fejfájás.....11

Exkluzív

Béke és egészség

- Beszélgetés Esztergályos Ceciliával6

Bemutkozunk

A Szent János Kórház Intézeti Gyógyszertára és Kápolna Patikája7

Újdonságaink

Az intim torna9

Rendezvényeink

Egészségnap13

Semmelweis napi ünnepség14



**A címlapon látható épületben található a Budai Meddőségi
Centrum, a Reumatológiai Szakrendelés, a Fizikoterápia és a
Gyógytorna**

A Központi Röntgen Osztályon

A Röntgen Osztály több szempontból is különbözik a Szent János Kórház többi osztályától: nincsenek fekvőbetegei, nem egy épületben működik és feladatának lényege a klinikai osztályok szolgálata.

Röntgen Osztály helyett azonban ma már helyesebb Képpalkotó Diagnosztikai Osztályról beszélni, hiszen a betegségek megállapításának módszerei a hagyományos röntgen vizsgálatok mellett kiegészültek az ultrahang, CT, mammográfia, izotóp és MR diagnosztikával.

A Radiológiai Diagnosztikai Osztálynak kilenc decentruma van, azaz elszórtan helyezkedik el. Ez főleg a szervezésben és a gazdaságos működtetésben jelent nagy kihívást. Az összes területen biztosítani kell a Szent János Kórház fekvőbetegeinek folyamatos képpalkotó diagnosztikáját és az ügyeleti rendszert is. A decentrumok a pavilonrendszer miatt kerültek kialakításra. Az Ortopédia, a Traumatológia, a Gyerekosztály, a Gyerekesbészet és az Urológia mind külön épületben található, amelyek egytől egyig röntgen igényesek.

Egyik decentrum az emlődiagnosztika, amely hatalmas forgalmat bonyolít le. Itt részben klinikai mammográfiát, részben a Népegészségügyi Program keretében a 45–65 év közötti hölgyek szűrővizsgálatait végzik.

A Radiológián tizenkét főállású és néhány részmunkaidős orvos dolgozik, de minimum tizennyolc főállású orvosra lenne szükség. Az asszisztensi létszám nagy, kb. ötven fő. Ez a több decentrum és az ügyeleti rendszer miatt indokolt. A radiológus szakorvos és a röntgen asszisztens is a hiányszakmák közé tartozik. Pedig külföldön a legnépszerűbb hivatások között van és a képpalkotó diagnosztika a technika fejlődése miatt első-

sorban a férfiak körében divatos terület. Magyarországon az anyagi és az erkölcsi megbecsülés hiánya miatt elsősorban a nők választják a radiológiát és ők is kis számban.

Dr. Sági Sarolta osztályvezető főorvos és munkatársai arra törekednek, hogy jó kapcsolatot alakítsanak ki a többi osztállyal. „A diagnosztika szolgálja a klinikust, hiszen hozzásegíti, hogy minél gyorsabban megtaláljuk a páciens betegségét. Csak a helyes diagnózis ismeretében lehet elkezdeni a hatékony gyógyítást.”

Dr. Sági Sarolta ötödik éve vezeti az osztályt. Szegeden végzett és Budapesten az újpesti Árpád Kórházban kezdett el dolgozni, de még a szakvizsga előtt átkerült a Szent János Kórházba. Ennek húsz éve. A radiológiát azért választotta, mert úgy gondolta, ez egy viszonylag szűk terület, amelyben elmélyülhet az ember, és mellette a családot is el lehet látni. Ez egy kicsit másként alakult, hiszen a radiológia nagy technikai fejlődésnek indult és az ultrahang, CT, MR diagnosztika az egyik legdinamikusabban fejlődő tudományág. Ezért állandóan tanulni kell, mivel egy vezető nem hagyhat ki egyetlen területet sem, hiszen akkor nem tudja átlátni, és irányítani az osztályt.

Dr. Sági Sarolta az elsők között volt, aki kórházon belül az ultrahang és a CT diagnosztikával foglalkozott. Ezért sok továbbképzésen vett részt külföldön és belföldön egyaránt. Most arra készül, hogy ha a Szent János Kórházban bevezetésre kerül az MR diagnosztika, akkor már gyakorlottan segíthesse annak beindítását.

A betegek sokszor a külsőségek alapján ítélnék a kórházról, abból, hogy milyen a környezet ahova belép, hogyan szólnak hozzá, mennyit



kell várni, s ez nem feltétlenül a szakmai munka minőségét jelzi. Az emberek többsége megfordul valamelyik decentrumban, ezért az osztálynak jelentős szerepe van a Szent János Kórházról való kedvező kép kialakításában.

Tavaly a Fővárosi Önkormányzat révén a mai kor igényeit kielégítő ultrahang készüléket kaptak, két éve pedig a XII. kerületi önkormányzat segítségével a járóbeteg ellátás színvonalát sikerült növelni egy korszerű UH készülékkel. Még ebben az évben sor kerül további decentrumokban a röntgen készülékek cseréjére. A technika gyors fejlődésével nagyon nehéz állandóan lépést tartani. A legfontosabb feladat a tíz éves CT készülék cseréje lenne. Az MR telepítésével pedig komplexé válhatna a diagnosztika a Szent János Kórházban. Az MR diagnosztika jelenleg a legkorszerűbbnek tartott módszer, hiszen nincsenek mellékhatásai és a

legrészletesebb, csaknem anatómiai értékű képek készítésére képes.

A leletek osztályok közötti gyors eljuttatásában és így a páciensek osztályok közötti átjárásának megkönnyítésében hatalmas előrelépést jelent a kórházi informatikai rendszer kiépítése, amelynek a hiányossága, hogy a képátvitel még nem lehetséges. Tehát az írott leletek a rendszerből már a felvétel pillanatában lekérhetőek, de a képek még kézben utaznak. Ezt a digitális képalkotásra való áttérés oldaná meg, ez azt is jelentené, hogy a társosztályokon, a műtőkben elérhető lenne a páciens valamennyi adata, és a képek archiválása is megoldódna kis területen, jó minőségben és korszerű formában.

H. Zoltán visszatérő vendége az osztálynak. Hobbija a gördeszkázás és leginkább a leghajmeresztőbb figurák vonzzák. Huszonegy éves és az elmúlt hat év mindegyikében legalább két-háromszor megfordult az osztályon valamilyen törés gyanújával. A gyanú pedig legtöbbször beigazolódott. „Már csukott szemmel is odatalálok a röntgenre és a legtöbb orvos ismer. Viccelődnek is velem, hogy ha ennyire szeretek ide járni miért nem leszek radiológus. A biológiát és a kémiát nagyon szeretem, most vettem fel az ELTE BTK biológia szakára, de orvos nem akarok lenni. Túl sokat dolgoznak és hiába beszélnek az embereknek, hogy vigyázzanak magukra.”

A mammográfiai vizsgálatra várakozók közül egy hölgy „önként” jött el emlővizsgálatra. „Nem vagyok hipochonder, de rendszeresen járok szűrővizsgálatokra. A háziorvosom is támogat ebben. Negyvenegy éves vagyok. Tüdőszűrésre huszonegy éves korom óta minden évben járok és néhány éve rákszűrésre is. Sokat hallunk arról, hogy a korán diagnosztizált rák gyógyítható. Egészséges vagyok és sokáig akarok élni, ezért szánok időt ezekre a vizsgálatokra.”

Czirjék János életében

Hamarabb megoldhatjuk a problémákat

A Rendészeti- és Védelmi- Osztály sokat változott a rendszerváltozás óta, de az elmúlt két év alatt is. Korábban a rendészet mindannyiunk számára egyet jelentett a „portásnéni” és a „portásbácsi” személyekkel. Ma már egy korszerű intézmény sem létezik képzett vagyonvédelmi-, tűzvédelmi-, katasztrófavédelmi szakemberek nélkül.

A Szent János Kórház rendészetén a 2000-es év jelentett fordulópont: létrejött a Rendészeti- és Védelmi- Osztály. Ezt megelőzően külön osztály foglalkozott a tűzvédelemmel, a munkavédelemmel és a rendészeti feladatokkal. A megelőzést és a hatékonyságot szem előtt tartva, a Szent János Kórház vezetése egybevonta ezeket a feladatokat, és az új osztály élére kinevezte Czirjék Jánost.

– Mivel foglalkozott mielőtt a Szent János Kórház Rendészeti- és Védelmi- Osztály vezetője lett?

– Már korábban is hozzászóltam a szerteágazó feladatkörökhöz és a csapatmunkához. Eredeti szakmám gyógyszervegyész, de vegyszerérzékenység miatt orvosi figyelmeztetésre szakmát változtattam. Ekkor iratkoztam be a Testnevelési Főiskolára. Négy évvel később mint edző és sportnevelő végeztem.

– A gyógyszerészet után hogyan következett ez a huszárvágás?

– A sport már korábban is érdekelt: versenyszerűen kézilabdáztam Kaposváron. A profi sportot azonban a munka miatt abbahagytam. 1984 óta kézilabdaedző vagyok.

– Nem szeretne főállásban edző lenni?

– Egyszer nyolc hónapig a hobibim lehetett a hivatásom, hiszen Szaúd-Arábiában edzettem felnőtt csapatot.



– Jelenleg a munka mellett van ideje az edzősköedésre?

– Egy férfi felnőtt csapattal foglalkozom, akikkel este dolgozunk. Ezen kívül – hogy teljes legyen a repertoár – van egy női utánpótlás csapatom is.

A csapatmunkára a Rendészeti- és Védelmi- Osztályon is szükség van, hiszen 35 fő alkotja a gárdát. Szakmai tapasztalatait a Budapesti Édesipari Vállalatnál szerezte, ahol vagyonvédelmi vezető volt, majd 13 év után pályázattal került a BM-be, ahol az egészségügyi intézmények biztonsági vezetője lett. 2000 szeptember 15-e óta vezeti a Szent János Kórház Rendészeti- és Védelmi- Osztályát.

– Hogyan kezdődik egy napja?

– Elvileg nyolc órakor kezdődik a munkaidőm, de a váltás miatt szeretek már hatkor itt lenni. Ilyenkor megbeszéljük, hogy mi történt a Kórházban este vagy hétfvégén, így semmiről nem maradok le. Ezután következik a munkavédelmi-, tűzvédelmi- és rendészeti csoportvezetőkkel való megbeszélés.

– Mit hagyyna el a munkaköréből?

– A feljelentések megírását, valamint a vizsgálati jegyzőkönyv felvé-

telét nem szeretem. A papírmunka része az is, hogy végrehajtjuk a kormányrendeleteket, törvényeket. Például elkészítjük a Szent János Kórház katasztrófavédelmi tervét, ami több hónapos munka volt. Most a kockázatfelmérés zajlik.

– *Melyik az a feladatkör, amelyben a kórház dolgozói találkozhatnak önnel?*

– A kórházi dolgozók körében rendkívül népszerűtlen tűzvédelmi-, munkavédelmi-, rendészeti- szemlék megszervezéséért és lebonyolításáért is én vagyok a felelős. Noha ez főleg pizskálódásnak tűnhet, szerintem igen fontos. Ma már a megelőzést hangsúlyozzuk minden területen. Azzal, hogy a dolgozók elvégzik például a tűzvédelmi tanfolyamot sok mindent megtanulnak, amire korábban nem is gondoltak. Vagy, ha egy ellenőrzés alkalmával kiderül, hogy a gyógyszeres szekrény kulcsát nem az előírásoknak megfelelően őrzik, akkor nem azért szólok, mert szeretek másokat egrecíroztatni, hanem azért, mert a lopásokat akarom megelőzni. Szerencsére eddig még mindig sikerült megbeszélni ezeket a problémákat az osztályokkal.

– *Meddig tart a munkaidő?*

– A munkaidőm négyig tart, de természetesen, ha szükség van rám tovább is itt maradok.

– *Milyen a kapcsolata a többi osztállyal?*

– Részt veszek az osztályvezetői értekezleteken is. Legjobban azt szeretem, hogy minden osztállyal, területtel kapcsolatba kerülhetek. Persze ez legtöbbször felszínes, de egy egész intézményre kiterjedő kommunikációt jelent. Ebben sokat segített az a két kommunikációs tréning, amelyen több osztályvezetővel együtt én is részt vettem. Természetesen nem konfliktus-mentes az együttműködés, de ha a kollegákat már ismerem – mert például egy ilyen tréningen már beszélgettünk valamiről –, akkor sokkal hamarabb megoldhatjuk a problémákat.

Szívzörej = szívbetegség?



Nagy riadalmat okoz, ha a gyermeket vizsgáló orvos közli, hogy a gyermeknél szívzörejt észlelt. Ilyenkor a megrémült hozzátartozónak eszébe ötlük a családban előfordult infarktus, koszorúér-meszesedés, reumás szívizom károsodás, szívritmuszavar, és az esetleg öröklődő szívbetegség réme. Sokszor attól félnek, hogy a zörej lezajlott, vagy éppen lezajló lázas megbetegedés okozta szívizomgyulladás következménye. Holott a gyermek vizsgálata során hallott szívzörej távolról sem jelenti azt, hogy a gyermek szívbeteg.

A szívzörejt a gyermekek jelentős hányadában nem a szív vagy érrendszer megbetegedése, hanem a keringési rendszer megszokottól eltérő, de nem kóros (orvosi nyelven fiziológiás) sajátosságai (variánsai) okozzák. Szívzörej azonban nem csupán közvetlenül szív- és érrendszeri okból keletkezhet. Szív- és érrendszeren kívüli állapotok vagy változások okozhatnak szívzörejt eredményező hangjelenséget, pl. vérszegénység, félelem, izgatottság, lázas állapot.

Ezeket a nem szívbetegség okozta zörejekeket nevezzük ártalmatlan (akcidentális) szívzörejnek. Közös jellemzőjük, hogy intenzitásuk és

egyéb jellemzőik változóak, ezzel magyarázható, hogy a gyermeket vizsgáló orvos nem minden esetben észleli fennálltát. Nem lépnek fel a szívbetegségre jellemző általános tünetek sem, úgymint a bőr kékes vagy szürkés elszíneződése, kórosan szapora szív működés, légszomj. A főleg nagyobb gyermekeknél olykor panaszolt mellkasi, szív táji „fájdalom” egyidejűleg fennálló ártalmatlan szívzörej között bizonyosan nincs oki összefüggés. Az ártalmatlan szívzörej az életkor előrehaladtával egyre nagyobb arányban megszűnik.

A gyermeklakosság több mint felében észlelhető ártalmatlan szívzörej. Az első életév után a gyermekek 40–60%-ában hallható, iskoláskorban ennél is gyakoribb, de újszülöttkorban sem ritka.

Mínt hogy az ártalmatlan szívzörej nem jelent szívbetegséget nem igényel kezelést, életmód változtatása sem szükséges, a gyermek nyugodtan sportolhat.

Dr. Fekete Farkas Pál

Gyermekosztály,

Gyermekkardiológiai Szakrendelés

Rendelési idő: kedd 10.00–13.00

Előjegyzés telefonon: 458-4522

Módosult a Kollektív Szerződés

A tudományos fokozattal rendelkező munkatársak 15 000 Ft/hó illetve 25 000 Ft/hó illetménypótlékban részesülnek, az erről szóló igazolás bemutatását követő hónaptól.

A szakorvossá válás támogatásaként, az első szakvizsga megszerzésének vizsgadíját az Intézetünk viseli.

Mindkét juttatást a Humánpolitikai Osztályon lehet kezdeményezni 2002. augusztus 1-től.

Béke és Egészség

Beszélgetés Esztergályos Ceciliával

„Adj békét, Uram... Ha merészebb lennék, hozzátehetném még: «adjon úgy is, ha nem kérem». Merész sem vagyok, költő sem vagyok, a színész mesterségnek pedig alfája az alázat. A fohászt azonban mondom, a könnyörgés kikíváncozik belőlem – jobb és rossz napokon egyaránt. És mert színésznő vagyok, talán nem csupán értem szól. ... Ilyen ez a mesterség.”

Esztergályos Cecilia „Adj békét, Uram!” című 1986-ban megjelent könyvéből idéztem. Ebből a könyvből ismerhettük meg a színésznő mottóját is: béke és egészség.

– Mit jelent Esztergályos Cecilia számára az egészség 2002-ben?

– Az egészség minden. Orvos családban nőttem fel. Az édesapám orvos volt és az öcsém is követte őt



ezen a pályán. Az embereket mindig emlékeztetni kell, hogy az orvosok az elsők, hiszen tőlük függ az egészségünk és sokszor az életünk. Ha minden rendben van, akkor hajlamosak vagyunk megfeledkezni az orvosok és az ápolók munkájáról. Engem sokszor operáltak, ezért én sokat köszönhetek nekik. Most éppen a lábam van begyulladva, mert azzal rúgtam be a fazekas korongot. Remélem, még kihúzom szeptemberig és nem kell most megműteni.

– Mivel kapcsolódik ki?

– Állandóan dolgozom. A háztartás és a munka miatt folyamatosan rohanok. Egy éve „mentsváram” a kerámia. A korong pörög-forog, akárcsak én, és a kreativitásomból, élet-igenlésemből, energiámból születnek a kerámiáim. A Madách Színház évadnyitóján a Tolnai Klári szalonban nyílik kiállítás a munkáimból. Végre megmutathatom, hogy mit alkottam. Portrékat készítek, olyan emberekről, akiket a színpadról láttam, vagy a mindennapi életben, jártamban-keltemben. Azért fontos nekem ez a kiállítás, mert a barátaim egy új oldaláról ismerhetnek meg.

Tolnai Klári más miatt is fontos lesz a művésznő életében, hiszen a jövő évadban az „Utazás a nénikém-mel” címszerepében láthatjuk a Pince Színházban. Ezt a darabot Tolnai Klári magának fordította.

A nyár sem telt munka nélkül Esztergályos Cecilia számára, a színházi

évad kezdetéig egy három részes tévéfilm egyik főszereplőjeként forgat Makk Károlyval.

– Tegnap, amikor jött értem a kocsis, hogy kivigyen a forgatásra, azt mondtam az úrnak, aki a kocsit vezette, hogy nyugodtan leállíthatja a motort, ha az akkumulátor helyett engem kapcsol rá, már robog is az autó.

– A színháztársaságban vezeti le azokat a felgyülemlett energiákat, amivel akár egy autót is elhúzna?

– Rengeteg energia feszül bennem, ha mindet kiadnám, már felémésztett volna. Ezért kell visszafogottan élnem. Nyugtatót is szedek, mert születésem óta túl gyorsan ver a szívem. Nekem egyedül egy olyan gyógyszer segít, amit sajnos már nem lehet Magyarországon kapni. Ezért gyógyszerfutárral hozatom külföldről. Vitaminokat is szedek, reggelente nyolc szemmel indítom a napot.

– Az egészségmegőrzést tehát a vitaminok jelentik önnek?

– Nem dohányzom, nem iszom alkoholt, de egészségtelenül táplálkozom. A Jó Istennek és a szüleimnek köszönhetem szerencsés alkatomat, mindig tudtam koordinálni a súlyomat. Elég egy hétig tornáznom és máris bordás a hasam.

– A nyár a szabadságok ideje. Ennyi rohanás közben hol tud kikapcsolódni?

– Kilencvenhárom óta nem nyaraltam. Márciusban Spéter Erzsébet vendége voltam Miami-ban, de ez is munka volt.

– Hol láthatjuk még a Pince Színházon és a Lili című Makk Károly filmen kívül?

– A Karinthy Színházban, a „Bolong Vasárnap”-ban és a „Szellemidézés”-ben, a Madáchban a „Nem ér a nevem”-ben. A felsoroltak mellett a Rutkai Színházban is fel fogok lépni egy egyszemélyes darabban, ami még számomra is meglepetés.

– Egy ilyen kirobbanó egyéniségnek a rosszkedve is elsöprő. Mi az ami elszomorítja?

Bioptron lámpa kölcsönözhető

Leggyakrabban alkalmazott: allergia, szénanátha, aranyér, arcüreggyulladás, bőrkiütés, térdizületi gyulladás, égési sérülés, ekcéma, fejfájás, fogínyorvadás, fülszűrés, köröm gomba, lábszárfekély, lumbágó, nátha, övsömör, pattanásos bőr, sebek és sebhelyek gyógyulása, vállizületi gyulladás stb. kezelésére.

Kölcsönzéssel méltányos áron gyógyulhat

Ön és családja saját otthonában!

Ahol a Bioptron fényterápiát évek óta alkalmazzák: Heim Pál Gyermekkórház, Traumatológiai Intézet, Sportkórház, Honvédkórház, Kun utcai Bőrklinika, Balatonfüredi Szívzanatórium.

Telefon: (1) 280-3376, (30) 441-2778

– Ha valaki nem tartja be az adott szavát. Ez engem annyira kihoz a sodromból, hogy megfájdul tőle a fejem. Sajnos az elmúlt néhány évben azt kellett tapasztalnom, hogy egyre több ember számára semmit nem jelent az adott szó, a becsület, a tiszta erkölcs. Felfoghatatlan, hogy egy ember megöl egy másikat, mert az megelőzte a kocsiját. Szerintem szigorúbb büntetésekre lenne szükség és főleg arra, hogy az emberek újra higgyenek. Én hívó vagyok, és engem ez segít az életemben.

– *Mitől boldog?*

– Ha pozitívan csalódom valakiben, ha az emberek tisztességesek, becsületesek velem. De a kerámiázás is boldoggá tesz. Tavaly nyáron tanultam meg a korongozást egy négy napos táborban, az alapokat pedig a sógornóm mutatta meg. Most pedig azt tervezem, hogy szőni fogok. Rengeteg fonalam van, mert sokat kötök és horgolok. Ha dolgozom, akkor a forgatások, próbák szünetében is kézimunkázom. Horgoltam már függönyt, terítőt, pulóvert is.

– *Szeretne változtatni az embereken?*

– Úgy gondolom, hogy nem szabad ráerőszakolni az emberekre, hogy miként kell élniük, mert ez mindenkinél más lehet. Ha valaki 25 kilót akar fogyni és egész életében arra törekszik, hogy húsz évesnek nézzen ki, tegye azt. De szerintem a természetesség a fontos. Akkor lesz mosolygós a Világ, ha nem szólunk bele folyton egymás életébe.

– *Egészség és béke. Ez az ön jelszava. Egészségről már beszélünk, de mit jelent a béke Esztergályos Cecília életében?*

– Az én békém záloga, hogy 1985 óta élek együtt a párommal. Nagy szó, ha valakinek sikerül megtalálni azt az embert, akivel jól érzi magát, és akivel jól kiegészítik egymást. Nekem sikerült!

A Szent János Kórház Intézeti Gyógyszertára és Kápolna Patikája

Bemutkozni, mindennapi dolgainkról írni nem egyszerű feladat, főképp annak tudatában, hogy e sorokat kritikus olvasótábor, munkatársaink, jelenlegi és leendő betegeink széles körben olvassák.

A gyógyszertár központi egysége a Szent János Kórház legpatinásabb és tájékozódás szempontjából is a legjellegzetesebb épületében, a Kápolnában helyezkedik el. A Kápolna tornya magasán emelkedik a Kórház és a város fölé, melynek a múltban és a jelenben is figyelemfelkeltő szerepe volt és van. Akár szimbolikus jelentést is társíthatunk hozzá. Elhelyezkedésünk utalhat a gyógyszertár központi szerepére, a gyógyszerellátás szerteágazó feladatára, arra a szolgáltató tevékenységre, mely révén szoros kapcsolatban állunk valamennyi fekvőbeteg osztály, szakambulancia, járóbeteg rendelő orvosával, az egészségügyi szakszeméllyel, a Kórházban ellátott betegekkel, de ugyanilyen központi szerepet játszik a kórház gazdasági életében is.

Az ódon falak között a 27 főnyi kollektíva fiatalos lendülettel, tenni akarással tevékenykedik.

Azon kevés kórházak közé tartozunk, ahol nincs gyógyszerészhiány.

Munkatársaink között több generáció képviselői dolgoznak egymással szorosan együttműködve.

Osztályvezető főgyógyszerész: Dr. Iványiné dr. Cseh Ibolya osztályvezető 2001. március 1-től. A Kórházi-klinikai Gyógyszerész Szakmai Kollegium tagja, a Magyar Gyógyszerészeti Társaság Kórházi Gyógyszerészeti Szervezet elnökségi tagja.

Osztályvezető helyettes: Dr. Balázné Palotás Mónika.

Gyógyszerészek: Dr. Dósa Györgyné, Dr. Fehér Mihályné, Komlós Andrásné, Ördög Tünde, Radó Andrásné.

Osztályvezető asszisztens: Rózsa Sándorné.

Feladatainkat az intézeti gyógyszerügyi feladatkörből adódóan három fő csoportra oszthatjuk. A fekvőbeteg-ellátás és a Kápolna Patikában a kórház személyi állományához tartozó dolgozók, a fekvőbeteg-osztályokról távozó vagy szakrendeléseken megjelenő betegek közvetlen ellátása, úgynevezett vényre történő gyógyszerkiadás. Ehhez kötődik oktatómunkánk, a gyógyszerészképzésben való részvétel.

A feladatok ezen vertikuma teremt meg számunkra azt, hogy a betegekről a felvételüktől a távozásukig, sőt az ezt követő ellenőrzések és gondozás teljes ideje alatt is információkat kapjunk, az orvossal folytatott személyes konzultációk, a betegekkel való beszélgetések során, ami a gyógyszerészi hivatás lényege is.

A Szent János Kórház gyógyszerterápiában folyó magisztrális gyógyszerkészítés egyik legmarkánsabb tevékenységünk. Megőriztük néhány hagyományos gyógyszerforma készítését, mint például a pilulakészítést, ami miatt a betegek gyakran keresnek bennünket szinte egész Budapest területéről, de a folyamatos fejlesztések lehetővé teszik számunkra a feladatok egyszerűsítését, a gyógyszertechnológia korszerűsítését. Így például a porok osztása már középüzemi módon zselatinkapszula-töltő készülékkel történik, ami megfelel a korszerű és higiénikus gyógyszergyártás feltételeinek is. A fül-orr-gé-

gészet gyakorlatban, a bőrgyógyászatban, a gyermekgyógyászatban a forgalomban lévő számos gyári gyógyszerkészítmény mellett még ma is gyakori a magisztrális gyógyszerek rendelése, a receptre történő gyógyszerkészítés.

Az elmúlt két év során számos, a gyógyszerellátás szakmai irányelveinek megfelelő fejlesztés történt a gyógyszerertárban.

Ezek közé tartozik, és jelentőségét tekintve is a legnagyobb horderejű lépés volt a Világbanki projekt keretében kialakított integrált informatikai rendszer, mely révén a gyógyszerertár közvetlen kapcsolatban áll az egyes osztályokkal. A gyógyszerrendelések elektronikus úton történnek, az osztályos gyógyszerkészletek ellenőrzésére is van módunk. A rendszer megteremtette a beteg történetét gyógyszerkövetés informatikai alapjait is.

A gyári gyógyszerkészítmények és infúziók tárolási feltételei javultak a gyógyszerertár felső telephelyére költöztetésével. Az itt kialakított mintegy 16 négyzetméternyi hűvös kamra biztosítja a különleges tárolást igénylő gyógyszerek elhelyezését.

A tíz éve az Intézeti Gyógyszerertár tevékenységi körének bővítéseként létrehozott Kápolna Patika fejlesztése két lépcsőben történt a közelmúltban.

2001. októberében új gyógyszer-gazdálkodó szoftvert vásároltunk, és két pénztárgép üzembe helyezésével párhuzamos betegforgalmat alakítottunk ki. Ezzel számottevően rövidült a betegek várakozási ideje. A Gyógyír Pharmainfo számítógépes információs program lehetővé tette, hogy a gyógyszerekről napra kész információval rendelkezünk, a betegek kérésére akár szóban, akár nyomtatott formában korrekt információt nyújthassunk pl. az úgynevezett OTC gyógyszerekről, és egyéb gyógyszereinek ismeretében a gyógyszerkölsönhatásokra is figyelemmel



legyünk. Mindezek a gyógyszerészeti gondozás elveinek megvalósulása irányába mutatnak, melynek lényege közreműködésünk a betegek biztonságos és hatékony terápiájában, életminőségének javításában.

Ugyanez a gyógyszer-információs program a felíró orvos rendelkezésére is áll, hiszen mintegy 330 munkahelyen hozzáférhető.

Ezenkívül az orvosi bélyegző száma alapján szükség esetén az adatokat visszakereshetjük, a felíró orvost, a beteget TAJ száma alapján, és a kiváltott gyógyszert is azonosítani tudjuk.

A gyorsan fejlődő gyógyszerterápia és szaporodó gyógyszerválaszték megköveteli az infrastrukturális hátteret. Ezért került sor a Kápolna Patika átépítésére, a tárolókapacitás bővítésére az elmúlt hetekben. A korszerű, esztétikus, európai színvonalú fiókrendszer a gyógyszerek és egyéb gyógyászati termékek áttekinthető, biztonságos elhelyezését, a termék kör bővítését tette lehetővé. Korábban helyhiány miatt például a nagy térigényű újszülött- és csecsemőkori tápszerek, általában a gyógytápszerek nem tartoztak az általunk forgalmazott termékek közé. Mostantól ezek is hozzáférhetők. Csak úgy, mint egyes babaápolási szerek és egyéb, a gyógyszeres terápiát kiegészítő,

recept nélkül megvásárolható termékek, speciális kötszerek.

A leggyakrabban felírt termékek közé tartoznak a meddőségi, az urológiai, illetve diabetológiai kezeléseknél használt készítmények, melyek forgalmazásában szinte centrumnak számítunk. Ez adódik a Szent János Kórház profiljából, és abból a munkakapcsolatból, melyet sikerült több éves munka során kialakítanunk.

Az átalakítást követően, alkalmazkodva a szakrendelések rendelési idejéhez és a betegek igényéhez, folyamatos nyitvatartással 8–18 óráig tartunk nyitva.

A gyógyszerertár fejlesztése önerőből, a Szent János Kórház fejlesztésének részeként történt, melyre mi magunk nagyon büszkék vagyunk. Hiszen a velünk szemben támasztott szakmai követelmények teljesülését, ugyanakkor a dolgozók körülményeinek javítását, a betegek minőségi ellátását, egyben a gyógyszerészet szakmai presztizsének emelését is szolgálja.

Hangsúlyozni szeretném, hogy mindez a kórházon belüli szoros együttműködés eredményeként alakult ki, és ezért köszönettel tartozunk a Szent János Kórház valamennyi munkatársának.

Dr. Cseh Ibolya
főgyógyszerész

Az intim torna

A medencefenék, a gátizomzat tornája, akaratlagos működtetése, tréningje az utóbbi években több szempontból a gyógytornászok érdeklődésének középpontjába került. A fizioterápia elterjedése a szülészet-nőgyógyászati és urológiai osztályokon lehetőséget nyújt a terhesek szakszerű előkészítésére a szüléshez, szülés után az eredeti állapotuk visszanyeréséhez, valamint a nőgyógyászati és urológiai betegek inkontinencia kezeléséhez.

A medence hordozza a törzs súlyát, részt vesz a test alátámasztásában, így érthető, hogy nagy megterhelés jut a medencefenék izomzatára és kötőszövetes rendszerére. Ezek az izmok rejtett helyzetüknél fogva kevésbé ismertek, az életminőséget mégis jelentősen meghatározzák. Ha feszesek, működőképeseek, észrevétlenül, biztonsággal ellátják feladatukat: közreműködnek az ürítési funkciók akaratlagos szabályozásában, a szexualitásban, a szülésben, és stabilan alátámasztják az alhasi szerveket. Ezek az izmok élettani sajátosságaiknál fogva sérülékenyek, megfelelő tréning hiányában meggyengülnek. Az izmok, illetve a kötőszövet károsodása esetén a medencefenék gyengül, tartó funkciója elégtelenné válik, ennek következtében a nyílások megsüllyedhetnek, záró funkciójuk csökkenhet. Ebben az esetben az emberi kapcsolatokat súlyosan befolyásoló, a mindennapi életet megkeserítő tünetek jelentkeznek:

- akaratlan vizeletcsepegés köhögésre, tüszentésre, kisebb-nagyobb fizikai terhelésre,
- csökken a hüvely tónusa, ami főként a párkapcsolatokban okoz gondot,
- a végbél záróizom gyengesége a szél és a széklet megtartását nehezíti,
- aranyérbetegség,

- súlyos esetben a kismedencei szervek süllyedéses elváltozásai alakulhatnak ki (húgycsőszérv, hólyagszérv, végbélszérv, méhsüllyedés, méhelőesés).

Ezek a problémák a női kismedence sajátos felépítése és működése miatt elsősorban a nőket érintik, de széklet és vizelettartási zavar, aranyérbetegség férfiaknál is jelentkezhet, különösen végbél és prosztatata műtétet követően.

Az intim torna technikája viszonylag rövid idő alatt elsajátítható, a medencealapi izomzat minden fontos részének mozgása megtanulható, és a rendszeresen végzett torna jó hatása már néhány héten belül érezhető. A torna bármely életkorban elkezdhető; ajánlható mindazoknak, akik az egészségkultúrát fontosnak tartják és szeretnék a fenti tünetek megjelenését elkerülni.

Nagyon fontos, hogy a torna elsajátítása szakképzett tréner segítségével történjen, mert a helytelenül végzett gyakorlatok a tünetek súlyosbodásához vezethetnek.

Nem javasolt az intim torna veszélyeztetett terhességnél, hasi műtétek után a hasfal gyógyulásáig (kb. 6 hét), heveny altesti gyulladások esetében a gyógyulásig.

Az intim torna célja tehát:

- segít a várandósságra és a szülésre való felkészülésben (a jó állapotú, edzett izmok kevésbé sérülnek, a szülés után hamarabb regenerálódnak, a hüvely tónusa gyorsabban helyreáll),
- biztosítja a szülés utáni gátrehabilitációt, hogy az izmok mielőbb visszanyerjék erejüket,
- csökkenti a menstruációval járó kellemetlen tüneteket,
- csökkenti a nőgyógyászati gyulladásos betegségek előfordulását, növeli a kismedencei szervek ellenálló képességét,



- csökkenti és megszünteti a vizelet és széklettartási problémákat,
- segít a menopauzára való felkészülésben, az alhasi szervek sorvadását megelőzi,
- felkészíti a nőgyógyászati, urológiai, végbélszészeti műtétekre (a jó állapotú szöveteket könnyebb operálni, gyorsabb a felépülés, a műtéti eredmények tartósabbak),
- örömtelibb szexuális életet biztosít,
- növeli a vitalitást, az életenergiát, javítja az élet minőségét.

A Szent János Kórházban ez év júliusától – egyelőre hetente két alkalommal – kezdődtek a foglalkozások. Jelentkezni a nőgyógyászati szakrendelés számán: 458-4500 4118, 4124 mellék, illetve Áldott Katalin gyógytornásznál a (20) 9270-199-es számú telefonon lehet.

Dr. Márkus László
Nőgyógyászati szakrendelés
vezető főorvos

Hogy ne legyen nehéz az iskolatáska

– tanácsok iskolát kezdő gyermekek szüleinek

A szeptemberben iskolát kezdő gyermekek szülei túl vannak azon a nehéz választáson, hogy melyik iskolát válasszák. Márciusban messzematató döntést hoztak: Mi legyen a fontos a gyermekünk életében a következő 4–6–8 évben? Esetleg nyelvtanulás? És akkor melyik nyelv a legpraktikusabb? A technika nyelve – az angol –, vagy a szomszédságban jól használható német, esetleg valamely más nyelv? Vagy az óvónő bátorítására menjen a gyerek zenei osztályba? „Hiszen olyan szépen énekel.” Vagy a mérnök nagypapa tanácsait követve természettudományos jellegű iskolát válasszunk? Esetleg valamelyik igen toleráns alapítványi iskolába írassuk gyermekünket?

Ha bizonytalanok vagyunk választásunk helyességében még változtathatunk. Jobb beismerni, hogy bizony saját korábbi, nem teljesült vágyunk motiválta az iskola választást, nem annyira gyermekünk bontakozó személyisége, tehetsége. Augusztus utolsó hetében, ha nem valamelyik „Top 10” – azaz favorit – iskolát célozzuk meg, rendszerint még van lehetőségünk változtatni a beíratkozáson.

De gondolom a szülők többsége igen átgondoltan választott iskolát csemetéjének és most már csak azt kell megbeszélni, hogy hangolódjon át a család az új életformára.

Gyermekorvosként a következő tanácsokat tartom végiggondolásra érdemesnek és ha egyetértenek velem megvalósítandónak.

1. A nagy nyári szabadság után az iskolakezdés előtt 1 héttel, 10 nappal érdemes visszatérni az őszi-téli kötöttebb napirendre. Gondoljuk végig mennyi idő kell reggel ahhoz, hogy gyermekünk kényelmesen elkészül-

jön reggel a felkeléssel, öltözéssel és legyen indulás előtt 10–15 perc, hogy leülve reggelizzen is. Az óvodában általában megterített asztal és a reggeli várta gyermekünket, ezzel szemben az iskolában az első órát nem előzi meg a reggeli. Sose engedjük meg, hogy gyermekünk éhgyomorral üljön az iskolapadba. Ez persze ne csak az elsős gyermekekre legyen igaz, hanem a nagyobbaknál is megszívvelendő tanács.

2. A tízórai, ha a szülő csomagolja otthon, bőven tartalmazzon nem túl cukrozott innivalót, gyümölcsöt. Ha édesszájú a gyermekünk, adhatunk kis adag csokit, de tényleg csak falatnyi legyen.

3. 6–7 éves gyermekek mozgásigénye attól, hogy iskolába kerülnek nem lesz drámaian kevesebb. Sajnos az iskolák nagyrésznél nem szempont az órarend összeállításánál, hogy az alsótagozatos gyermekek élettani mozgásigényét biztosítsák. Ma még csak a testnevelés tagozatos iskolákban van naponta testnevelés óra, pedig erre minden gyermeknek szüksége lenne. Így nem marad egyéb lehetőségünk minthogy fiunk, lányunk egészséges fejlődéséhez szükséges mozgást délután biztosítsuk. A délutáni szabadidő megtervezésénél keressünk lakóhelyünkhöz és a gyermekünk izlésének megfelelő mozgásos tevékenységet, lehet ez sportedzés vagy bármilyen modern zenés gimnasztika, tánc stb.

4. Hétféjére tervezzünk az egész családot megmozgató programot, pl. uszoda, kirándulás, egyéb sportprogram.

5. Az esti ágybakerülés idejét úgy tervezzük meg, hogy a 6–7 éves gyermekek általában 10 órás éjszakai al-



vása ne kerüljön veszélybe. Egyezünk meg gyermekünkkel meddig játszhat, esetleg tévézhet este, és hétköznapokon ragaszkodjunk ehhez. Hétféjén, amikor van lehetőség tovább aludni, lehetünk lágy szívűek, de a hétköznapokon legyünk „kőszívűek” a megfelelő pihenési idő érdekében.

6. Sajnos az allergiás betegségek száma egyre szaporodik a kisiskolás korosztályon belül is. Mind a légúti, mind az ételallergiák száma 5–10%-ot is elér. Szakítsunk időt arra, hogy a tanítóval, tanítónővel négy szemközt megbeszéljük az esetleges diétás igényeket, ha gyermekünknek speciális étrendre van szüksége (tejcukorérzékenység, tehéntejfehérje allergia stb). Ha rendszeres gyógyszert szed gyermekünk adjunk erről írásos listát a pedagógusnak.

7. Ha valamilyen krónikus betegség miatt rendszeres gondozásra járunk gyermekünkkel, érdemes a gondozó orvossal megbeszélni, nincs-e szükség bármi változtatásra az iskolakezdés kapcsán. Hogy az iskolát kezdő szülők önbizalmát növeljem, idézni szeretnék egy 30 éves pedagógusi múlttal rendelkező, és iskolájában a szülők és a gyerekek által na-

gyon közkedvelt tanítónő tanácsai közül is.

Mit mond a pedagógus?

Terényi Antalné, a Zuglói Pedagógiai Központ vezetője, néhány fontos gondolattal egészítette ki a leírtakat.

Fontos, hogy az iskolakezdés – különösen, ha nincs már iskolás nagyobb testvér, aki az úttörés nehéz szakaszán néhány éve már átjutatta a családot – az egész család programja legyen. Igen fontos, hogy a gyermek számára teljesen új élethelyzetet, szerepet hozó augusztus végi, szeptemberi napokban érezze, hogy ő került a család központjába, mindnyájan mellette állunk. Emlékezzünk, milyen volt belépni a legelső munkahelyünkre, vagy új munkahelyen kezdeni dolgozni, milyen jól esik ilyenkor családuink figyelmessége az első hetekben.

Vonjuk be gyermekünket az előkészületek praktikus részébe is, az iskolatáska, füzetek, írószerek vásárlásakor vigyük magunkkal. Ne akarjuk megkímélni a tolongástól, inkább vonjuk be a választásba. Ez két okból is „megfizetődik” később. Egyrészt, biztos olyan táskát, tolltartót, füzetborítót választunk, ami gyermekünknek is tetszik, másrészt, ha látja a tanszerekért kifizetett összeget, talán jobban fog vigyázni azok épségére, kevesebbszer fog előfordulni, hogy elszórja, elveszti a ceruzákat, füzeteket, tornaholmit. Elsős gyermekünk még nem tudja bekötni könyveit, füzetait, de sokat tud segíteni. Ne egyedül, az utolsó este vagy éjszaka álljunk neki bekötni a tan-könyveket, füzeteket.

A család és a pedagógus hosszú távú együttműködése és lehetőség szerint konfliktusmentes kapcsolata elsősorban a gyermek érdeke. Néhány kérdés, tanács végiggondolásra ajánlott.

Természetesen előfordulhat, hogy a tanítónéni vagy -bácsi nem nyeri el

mindkét szülő osztatlan szimpátiáját – nem értünk egyet ezzel vagy azzal a ténykedésével, kommentárjával –, de mielőtt gyermekünk füle hallatára kezdünk erről otthon vagy másik szülőtársunkkal beszélni, gondoljuk végig a következőket: a kisiskolás korosztály számára az osztályt és az iskolát vezető pedagógus az egyik legnagyobb tekintélyt képezi. Tanítója elvárásának megfelelni az egyik legfontosabb szempont lehet gyermekünk életében. Ne okozzunk belső konfliktust gyermekünknek egy-egy tekintélyt romboló megjegyzéssel. Ha nem értünk egyet a pedagógus módszerével tisztázzuk ezt vele gyermekünk távollétében.

Az osztály közösségeiben most együtt kezdő 20–25 gyermek éveken át napi 4–8 órát fog együtt tölteni. Gyermekünk életében ez a kis közösség meghatározó lesz a következő években. Nagyon fontos, hogy itt jól érezze magát, megtalálja a helyét, barátait. Előfordul, hogy az osztálytársak közül egy-egy gyermekről nincs jó véleményünk. A gyermekek nem egyformák, van köztük szelídebb és agresszívebb egyaránt, azonban a gyerekek más szempont szerint igyekeznek barátot választani mint a szülők. Legyünk megértőek, ne tiltsuk gyermekünket, ne tegyünk negatív kijelentést egyik osztálytársára se. Ma a tanulás életünk alapvető része lett. Mindnyájan 18–22 évet töltünk iskolapadban, és egyre inkább egy életen át időről időre visszaülünk tanulni valahová a sikeres pályaválasztás, karrier érdekében. Tanulással kapcsolatos viszonyunk, a megfelelő motiváció az örök tudás-szomj felé az első iskolai tapasztalatok alapján dől el. Segítsünk, hogy gyermekünk az iskolát, a tanulást örömforrásként, ne kötelességként élje meg. Ez a legfontosabb, amit iskolát most kezdő gyermekünk hátizsákjába útravalóként becsomagolhatunk.

Dr. Boros Vera

A gyermekkori visszatérő fejfájás

Az iskolaév kezdetével megnő a fejfájásos panaszokkal jelentkező gyermekek száma a háziorvosi, szakorvosi rendeléseken. A krónikus fejfájás kisiskolás korban a gyermekek 40–45%-ánál, serdülőkor végére 75–80%-ánál lép fel. Az aggódó szülő elsősorban arról kíván meggyőződni, hogy az ismétlődő panaszok háttérben nincs-e súlyos idegrendszeri megbetegedés.

A gyermekkori fejfájás tünetei, természetes lefolyása több vonatkozásban eltér a felnőttkoritól, és szerencsére ritkán áll a háttérben előremennő ideggyógyászati betegség. A fejfájás diagnózisa a gondos kórelőzményi adatok kikérdezésén alapul. Nemcsak a szülőt, hanem a gyermeket is ki kell kérdezni. Kisebb gyermeknél, sok esetben játékos, rajzos megközelítés szükséges. Az alapkérdés, annak eldöntése, hogy ún. tüneti (másodlagos) vagy elsődleges fejfájás betegségről van-e szó.

A diagnózis felállításához – a teljesség nélkül – az alábbi kérdésekre várunk választ szülőtől, gyermektől:

- mióta, milyen gyakorisággal, mennyi ideig fáj a feje,
- napszakhoz kötődik-e,
- van-e bevezető tünete,
- a fejfájás jellege (tompá, heves, nyilalló, lüktető), lokalizációja, kísérő tünete (hasi fájdalom, hányinger, hányás,), súlyossága (akadályozza-e tevékenységében),
- vannak-e idegrendszeri tünetek: gyengeség, érzészavar, beszédzavar, látászavar,
- mitől romlanak a tünetek (köhögés, lehajlás vagy fény, hang),
- mitől enyhülnek a tünetek (pihenés, sötétség, csönd, gyógyszer).

A fenti kérdésekre adott válaszok kiegészülnek a fizikális, neurológiai

és szemészeti vizsgálattal. Ha felvetődik a koponyán belüli szervi elváltozás lehetősége, akkor indokolt a CT/MRI vizsgálat.

A gyermekkori fejfájások két fő típusa a tüneti és az elsődleges fejfájás.

Tüneti fejfájás

Lázás betegségek, fertőzések, arcüreggyulladás kísérő tünete gyakran a heveny fejfájás. Elhúzódó fertőzés talaján vagy heveny betegség kapcsán, romló általános állapottal, hányással fellépő fejfájás akut kórházi felvételt tesz szükségessé és idegrendszeri gyulladásra utal.

Infekcióra utaló tünetek nélkül a panaszok hátterében szemészeti, fogászati, gerincstatikai, vérnyomásgadozásból, vérszegénységből, megelőző koponya-sérülésből adódó okokat kell mérlegelnünk.

A szerencsére ritka érrendszeri rendellenességből adódó fejfájás láztalanul jelentkezik, rendszerint heves visszatérő fejfájással.

Az erősödő, a fej mozgására, köhögésre, lehajlásra fokozódó, főleg éjjel jelentkező, hányinger nélküli hányással kísért fejfájás koponyaűri térszűkítő folyamatra utal.

Elsődleges fejfájás betegség

Magyarországon a fejfájásos gyermekek 90%-a elsődleges fejfájásban szenved. Gyermekkorban két fő formája a migrén és az ún. tenziós fejfájás. A két kórforma azonban egyazon betegnél is felléphet, és változó tüneteket észlelünk.

Migrén gyermekkorban általában 1–2 havonta fordul elő és rövidebb idejű, mint a felnőtteknél. Súlyosabb formájában múló idegrendszeri góctüneteket észlelünk (féloldali benulás, érzészavar, látótérkiesés.). Ritkán előforduló formájában szédülés, járászavar, fülzúgás, látászavar a fő tünet.

A migrén olyan epizódokból áll, melyek közül legalább három jellemző: féloldali fejfájás; hasogató vagy lüktető fájdalom; hasi fájdalom, émelygés vagy hányás; gyakori a fény és hang kerülés; pihenésre a fény és hang kerülés; pihenésre gyengül, fizikai aktivitás fokozza; bevezetheti látási, hallási szenzáció, érzészavar, végtaggyengeség.

A családi kórelőzményben gyakran a migrén és az utazási betegség is.

A migrént bizonyos tényezők – emocionális stressz, magatartás, szokás változtatás (alvás, étkezés), környezeti tényezők (zaj, fény, időjárás frontok), egyes ételek, gyógyszerek – válthatják ki. Az ún. fejfájás napló nemcsak arra jó, hogy a fejfájás gyakoriságát, hanem az esetleges kiváltó tényezőket is regisztrálni lehet.

A tenziós fejfájás diffúz, kétoldali, gyakran abroncsszerű tompa, „unalmas” fejfájás, mely inkább délután vagy „mindig” jelentkezik. Időnként hasogató is lehet, hányinger kísérheti. Pszichológiai vizsgálatok szerint a háttérben gyakran szorongás, családi vagy iskolai konfliktus, tanulási nehézség, önbizalomhiány áll.

Kezelés

A fejfájás kezelésében az alapvető feladat a felvilágosítás, a szülő és a gyermek megnyugtató, tanácsadás. Lényeges betegeink életminőségének a megőrzése, az iskolai hiányzások csökkentése és a teljesítményromlás elkerülése.

A tüneti fejfájás esetén az alapbetegség, az ok felismerése és célzott kezelése a döntő. Szemüveg viselése, fertőzés elleni kezelés, gyógytorna stb.

Organikus ok kiderítése után a megfelelő idegsebészeti beavatkozás és kezelés szükséges.

Az elsődleges fejfájásbetegség kezelése célzott (migrén roham) és nem célzott gyógyszeres (fájdalomcsillapítók) és nem gyógyszeres (pszichoterápia, relaxáció stb.)

A migrén kezelése két részből áll:

1. Az akut roham ellátása

a.) Mivel a rohamok pihenésre is javulnak, célszerű a beteget elsötétített szobában pihentetni.

b.) A gyógyszeres kezelés egyszerű fájdalomcsillapítók, hányáscsillapítók adásából áll, illetve súlyos esetben speciális készítmények állnak rendelkezésre.

2. A migrén megelőzése a rohamot kiváltó tényezők elkerüléséből (stressz, bizonyos ételek, fényhatások, kimerültséget okozó tevékenység stb.) áll, és lehetőség van a gyógyszeres profilaxisra is.

Tenziós fejfájások esetén elsősorban a nem gyógyszeres kezelés a döntő: pszichoterápia, relaxáció, TENS-készülék alkalmazása, masszázs stb. Főleg az életmód megváltoztatása, a rendszeresség, sportolás a megszívlelendő.

Amennyiben gyógyszer szükséges akkor izomlazító, feszültségoldó terápia javasolt és csak alkalmankénti fájdalomcsillapítás.

Célszerű mindkét esetben az ún. fejfájásnapló vezetése, mely fontos információkat nyújthat, mint a kiváltó okok, mint a terápiás eredmények értékelése szempontjából.

Végül, de nem utolsó sorban, említést kell tenni, egy a felnőttkorban inkább ismert, gyermekeknél sokszor fel nem ismert kórképről, a gyógyszer indukálta terápia-rezisztens fejfájásról. E fejfájásra jellemző, hogy a fájdalomcsillapító rendszeres, gyakori szedésének paradox következménye. A kórforma ismerete fontos, mert a szülő is gyakran ad megmondhatatlanul a gyermeknek kis panaszok esetén is fájdalomcsillapítót.

Kórházunk gyermekosztályán, neurológiai rendelésünkön előzetes telefonbejelentkezés után szeretettel várjuk a gyermekeket. Rendelési idő: Sz.: 9–11, Cs.: 14–16. Bejelentkezés: 458-4522 (délelőtt)

Dr. Gyarmati Éva
Gyermekneurológus

Egészségnap

Egészségről az egészségügyi dolgozóknak

Egy népi mondás szerint: – a suszternak jó cipője..., az egészségügyi dolgozónak jó egészsége nem mindig adatik.

A gondolat, hogy az Egészséges Nemzetért Népegészségügyi Program megvalósításának részeként szervezzünk Egészségnapot az egészségügyi dolgozók részére, a fenti mondás továbbgondolásából eredt.

A gyógyításban – kórházakban, rendelőintézetekben – dolgozó orvosok, nővérek, asszisztensek nem annyira a preventív szemléletük hiányossága miatt, mint inkább leterheltségük okán jutnak ritkábban egészségnevelő, egészségfejlesztő programokhoz. Kevés az egészségügyi ellátórendszerben a prevencióval foglalkozó írott sajtótermék vagy hozzáférhetőségük nehéz.

Az Egészséges Nemzetért Népegészségügyi Program 2001-től 2010-ig részletesen, évekre, szakterületekre lebontva meghatározza az egészségügy és a társadalom többi ágazatának egészségmegőrző, egészségfejlesztő feladatait.

A magyar emberek egészségi állapota köztudottan rossz. Csak egy példa az állítás alátámasztására: fér-



fiak esetében a születéskor várható átlagéletkor 66,4, nőknél 75,2 év. Az Európai Unióban ez az átlag férfiaknál 74,8, nőknél 81,2 év.

Ahhoz, hogy az egészségügyben dolgozó szakemberek teljesíteni tudják egészségre nevelő, betegségmegelőző kötelezettségeiket, szükség van részükre is szervezett, megelőzést tanító, népszerűsítő programokra.

A Fővárosi Önkormányzat Szent János Kórháza és az ÁNTSZ XII. kerületi Intézete közösen szervezett rendezvénye a fent megfogalmazott célt szolgálta.

Tekintetbe véve a Program 2002. évre meghatározott prioritásait, több állomásból álló programot állítottak össze gyógytornászok, dietetikusok, szakorvosok és szakasszisztensek a kerületi egészségnevelővel közösen.

Az egyik állomáson az otthon végezhető mozgásformákat, rehabilitá-

ciós gyógytornát tanította Dr. Földváryné Preinsperger Szilvia gyógytornász.

A dietetikusok, Kimpián Katalin és Laki Anita, dietetikai szaktanácsadást és korszerű ételkészítés anyagokból összeállított termékbemutatót vezettek.

A dohányzásról leszoktató kurzusokról Dr. Debreczeni Krisztina irányításával Kis Éva asszisztens tartott tanácsadást és tájékoztatót.

Az emlőszűrés jelentőségéről, az emlő önvizsgálatának mikéntjéről Oláh Józsefné vezető radiológus asszisztens beszélt. Az emlő önvizsgálatát szemléltető eszköz segítségével tanította meg a hozzáfutóknak.

Az életvezetési tanácsadás Dr. Ferencziné Csepregi Zsuzsa vezetésével az életmódi és pszichohigiénés problémák kapcsán felkereshető szakellátásról adott tájékoztatást.

Nagy sikere volt az egészségügyi dolgozók körében a Fővárosi ÁNTSZ Egészségnevelési és Kommunikációs Osztálya által kölcsönzött az „Otthon higiénéje” és az „AIDS megelőzése” c. kiállításnak is.

Az egész napos programot a látogatóként jelenlévő egészségügyi dolgozók és a programot lebonyolítók és irányítók derűs, jó hangulatban sok hasznos ismerettel gazdagodva töltötték. Elhatároztuk: 2003-ban ugyanekkor, ugyanitt ismét találkozunk.

Dr. Ferencziné Csepregi Zsuzsanna



Semmelweis napi ünnepség

2002. július 3-án került sor a Semmelweis napi ünnepségre az intézet auditoriumában, ahova a nagy meleg ellenére is szép számmal érkeztek érdeklődő, ünneplő munkatársak.

Dr. Kovács András osztályvezető főorvos, a MOK helyi elnökének megnyitóját követően idén is sor került a Semmelweis emlékgyűri átadására. A főorvosi kar titkos szavazása alapján, a kitüntetést Dr. Nagy Péter Pál főigazgatótól Dr. Kiss Sándor, a Sebészeti Osztály osztályvezető főorvosa, kórházi orvosigazgató-helyettes vehette át. A jelenlévők hosszan tartó, őszinte tapsa igazolta, hogy a döntés jó volt, az aranygyűrű megérdemelten került Kiss főorvos úrhoz.



A hagyományoknak megfelelően a kitüntetett mondta az ünnepi beszédet, megemlékezve Semmelweis Ignácról az emberről, az orvosról, kedvesen sejtetve párhuzamot kettjük mindennapjainak hasonlóságában.

Köszönettel említette családját, akik biztos háttérrel, támogatást nyújtanak hivatásának gyakorlásához.

Ezután a kitüntetések és a jutalmak átadása következett.

Idén négyen miniszteri kitüntetésben részesültek, amelyhez a Főigazgató úr jutalmat adott át.

Ezt követően 15 munkatársunk kapott főigazgatói és összesen 35 munkatársunk igazgatói dicséretet, kitüntetést. Az okleveleket a Főigazgató úr és az illetékes igazgatók adták át.

Az EDDSZ helyi szervezetének nevében Dr. Deák F. Józsefné elnöknasszony virággal köszöntötte a kitüntetett hölgyeket.

Idén első alkalommal a Semmelweis napon került sor 6 főorvosi és 8 adjunktusi előléptetés átadására.

Az ünnepséget a Magyar Állami Operaház



Dr. Kiss Sándor

művészeinek igen színvonalas előadása foglalta művészi keretbe. Az ünnepi műsor zenei rendezője Pásztorné Koltai Gabriella zeneigazgató volt. Az élvezetes előadás művészei: Kunszeri Márta fuvola, Sztankovics Béla gitár, Horváth Flóra hegedű, Botos Veronika brácsa.

A zenei műsor után a személyes gratulációkkal és köszöntésekkel ért véget a Semmelweis Nap és kórházunk dolgozói tiszteletére rendezett 2002. évi ünnepség.

Szucsák Márta
Humánpolitikai osztályvezető

A 2002. évi Semmelweis napi kitüntetettek névsora

Miniszteri kitüntetés „Pro Sanitate”

Király Erzsébet
főműtősnő
Traumatológia

Egészségügyi miniszteri díszoklevelet kapott

Gergely Ferencné
oszt. vez. ápolónő
Szemészeti Osztály

Egészségügyi miniszteri dicséretben részesültek

Dr. Rittinger Jánosné
vezető asszisztens
Kp. Laboratórium

Dr. Ungor Károly
főorvos
Fül-orr-gége Osztály

Főigazgatói dicséretben részesültek

Antócziné Megyesi Márta
iktatási csop. vez.
Dokumentációs és Inf. O.

Dr. Balog Imre
főorvos
Szülészeti-nőgyógyászati O.

Dr. Demeter Jolán
főorvos XII. ker.
Radiológia

Gondár Attiláné
osztályvezető helyettes
Humánpolitikai Osztály

Háda Gizella
munkaügyi csop. vez.
Humánpolitikai Osztály

Kollmann Gyuláné
anyagkönyvelő
Pénzügyi Osztály

Dr. Mohácsi Edit
szakrendelést vez. főo.
XII. ker. Allergiai Szakr.

Dr. Papp Gizella
főorvos
Gyermeksebészet

Petruska Pál
mechanikai műszerész
Műszerügyi Osztály

Renczesné Bedecs Zsuzsa
munkavédelmi vezető
Rendészeti és V. Osztály

Sain Pálné
oszt. vez. főnővér
Sebészet

Dr. Schmal Ferenc
adjunktus
Sebészet

Dr. Sirály Ferenc
főorvos
II. Belgyógyászat

Dr. Soós Pál
főorvos
Orthopaed-traumatológia

Dr. Szabó Iván
oszt. vez. főorvos
Fül-orr-gége Osztály

Orvos igazgatói dicséretben részesültek

Dr. Egri József
főorvos
Kp. Intenzív – Anaesthesiológia

Dr. Fehér Ágnes
adjunktus
Neurológiai Osztály

Dr. Kovács András
főorvos
Fül-orr-gége Osztály

Dr. Marosi Judit
főorvos
Krónikus Belgyógyászat

Dr. Rajnai Vilmos
szakorvos
Kp. Röntgen

Dr. Sági Zoltán
főorvos
Pathológiai Osztály

Dr. Siket Ferenc
főorvos
I. Belgyógyászati Osztály

Dr. Varga Ilona
adjunktus
I. Pulmonológiai Osztály

Dr. Veres Andrea
adjunktus
PHK Pszichiátria

Járobetegellátási orvos igazgatói dicséretben részesültek

Dr. Kerkay Györgyi
főorvos
I-XII. ker. Bőrgondozó

Dr. Kovács Csilla
adjunktus
XII. ker. Gastroenterológia

Dr. Duba Jenő
szakorvos
XII. ker. Kardiológia

Dr. Matos Lajos
szakorvos
XII. ker. Kardiológia

Dr. Östör Erika
szakorvos
XII. ker. Kardiológia

Prof. Dr. Pogátsa Gábor
szakorvos
XII. ker. Kardiológia

Ápolási igazgatói dicséretben részesültek

Apjok Tiborné
gazdasági nővér
Szülészeti-nőgyógyászati Osztály

Bányik Lászlóné
szakasszisztens
Pathológiai Osztály

Bertalané Kugler Erzsébet
szakasszisztens
Szemészeti Szakrendelő

Halászné Szilágyi Anna
szakgondozó
PHK Alkoholológia

Hámori Jánosné
gazdasági nővér
I. Pulmonológiai Osztály

Horváth László
betegszállító
Betegszállítási Csoport

Kocsis Botondné
ápolónő
Neurológiai Osztály

Rádi Gáborné
szakasszisztens
III. Belgyógyászati Osztály

Regős György
rtg. asszisztens
Kp. Röntgen

Takács Péter Józsefné
szakasszisztens
Gyógyszerészeti Osztály

Gazdasági igazgatói dicséretben részesültek

Csatári József
portás
Rendészeti és V. Osztály

Csincsá Antal
személygépkocsi vezető
Szállítás

Halassy István
mechanikai műszerész
Műszerügyi Osztály

Imre József
anyagbeszerző
Anyag- és E. Osztály

Kuhár Józsefné
könyvelő
Anyag- és E. Osztály

Kupi István
elektronikai műszerész
Műszerügyi Osztály

Nagy István Győzőné
leltárelenőr
Leltárelenőrzés

Rádi Gábor
villanyszerelő
Műszaki Osztály

Seenger Marianne
telefonkezelő
Ellátási Osztály

Tunkli László
kazán-üzem vezető
Műszaki Osztály

Főorvosi előléptetésben részesülnek

Dr. Bujna Anna
Pszichiátria

Dr. Eigner Ottilia
I. Belgyógyászat

Dr. Fehér Ágnes
Neurológia

Dr. Herpai Zsolt
Kp. Intenzív-Anaesthesiológia

Dr. Szabó Judit
Szülészeti-nőgyógyászat

Dr. Szathmáry Gábor
Szülészeti-nőgyógyászat

Adjunktusi előléptetésben részesülnek

Dr. Csapó Erzsébet
Krónikus Belgyógyászat

Dr. Deák Tamás
Orthopaed – traumatológia

Dr. Hollósy László
Gyermeksebészet

Dr. Lemák László
Krónikus Belgyógyászat

Dr. Rajnai Vilmos
Kp. Röntgen

Dr. Reichard Lilla
Szemészet

Dr. Stadler Péter
III. Belgyógyászat

Dr. Tabányi Rita
Gyermekosztály

Dr. Bálint Géza
Dr. Korda Judit

Beszélgetések a reumáról

Beszélgessünk!

**Mindenről, ami a reumatológiai
betegségekkel kapcsolatos:
a testrészekről és betegségeikről, ezek
gyógykezeléséről!**

Megjelent

**Dr. Bálint Géza és Dr. Korda Judit:
Beszélgetések a reumáról c. könyve!**

A Tudomány Kiadó Kft. gondozásában megjelent, kemény borítóval készült könyv terjedelme 288 oldal, melyen több mint 70 ábra segíti a megértést, eligazodást. A lexikon tartalmazza a szövegben esetleg használt szakszavakon felül a reumatológiai zárójelentésekben gyakrabban előforduló betegségeket és gyógykezeléseket is.

A könyv közérthetően, párbeszédese formában tárgyalja a következő témaköröket:

Derék • Nyak • Váll • Könyök • Kéz • Csípő • Térd • Láb
Reumatoid arthritisz • Bechterew-kór • Köszvény • Csontritkulás
Gyógykezelés • Az életet megkönnyítő eszközök • Lexikon
Élelmiszerek kalóriatáblázata • Élelmiszereink kalciumtartalma

Rendelje meg a Beszélgetések a reumáról című könyvet és vegyen részt sorsolásunkon, melyen a főnyeremény egy 150.000 Ft értékű, két főre szóló 7 napos gyógykúra félpanzióval a balfi Gyógy-Kastély-szállóban! Kisorsolásra kerülnek továbbá a Gyo-pár párnacsalád mosható, antiallergén párnái és a Golden Book kiadó könyvei.

Garantált ajándék a gyorsaknak! Az első 100 megrendelő garantált ajándéka kiadónk „Konyhasarok – receptgyűjtemény” c. kiadványa!



TUDOMÁNY
KIADÓ

**Megrendelhető a Tudomány Kiadó Kft-nél:
1146 Budapest, Hermina út 57–59. • Telefon: 273-2840, 273-2844**