



# Egészségfejlesztési Hírlevél

IV. évfolyam, 1. szám

2020. október

## A hírlevél célja:

A szorgalmi időszakban kéthavonta megjelenő Egészségfejlesztési Hírlevél célja, hogy a legfrissebb hírekkel, információkkal segítse az egyetemi polgárok (hallgatók, oktatók, dolgozók) valamint az egyetem környezetében élők egészségének, egészségmegőrzésének, életminőségének előmozdítását.

## A tartalomból:

Óriási előrelépés az Alzheimer-kór elleni küzdelemben 1

Összefogás, segítség, önkéntes munka

Ismeri Ön a mikroműanyagokat? 3

Programajánló 4

Szakmacsoportos továbbképzések a 2020/2021. tanév őszi szemeszterében 5

## TUDOMÁNYOS HÍREK, ÚJDONSÁGOK

### Óriási előrelépés az Alzheimer-kór elleni küzdelemben

**Visszafordítható az Alzheimer-kórral járó emlékezetromlás, ráadásul még a betegség előrehaladott állapotában is - állapították meg ausztrál kutatók, akik egereken tesztelték egy új kezelési eljárást.**

A szakemberek csütörtöki közlése szerint a mostani vizsgálat eredményeire alapozva kevesebb mint tíz éven belül elérhetővé válhat a kezelés embereknél alkalmazható változata. A kutatók szerint a kezeléssel aktiválni lehet az agyban lévő asp38gamma nevű természetes enzimet, amely módosítani tud egy fehérjét úgy, hogy az megakadályozza az Alzheimer-kór tüneteinek kialakulását.

Az ausztrál Macquarie Egyetem Demencia Kutatóközpontjának professzora, Lars Ittner szerint felfedezésük egy 2016-os génterápián alapul.

"Amikor elkezdjük kidolgozni ezt a génterápiát, arra számítottunk,



Kép forrása:  
<https://www.gettyimages.co.uk/>

*„A terápia lényege az elveszett p38-aktivitás helyreállítása a demens páciensek agyában ”*

hogy megállítja a demencia előrehaladását, de arra nem számítottunk, hogy nem csupán megállítja, hanem teljesen visszafordítja a kezelés kezdetén már fennálló emlékezetromlást" - mondta a kutató.

Az eredmények azt sugallják, hogy a kezelés hatékony lehet a demencia más formái, köztük a negyvenes és ötvenes éveikben járó fiatalabb pácienseknél jelentkező frontotemporális demencia esetében is.

A kutatócsoport jelenleg azon dolgozik, hogy előkészítse a terápiát a klinikai vizsgálatokhoz, remélve, hogy a módszer milliók életét megváltoztathatja tíz éven belül. Ittner szerint a klinikai vizsgálatok keretében akár már öt éven belül kimutathatók lehetnek az egérkísérletek során elért sikerek.

Forrás: Infostart / MTI 2020. július 31.

## AKTUALITÁSOK A KAR ÉLETÉBŐL

### Összefogás, segítség, önkéntes munka

Magyarország Kormánya 2020. március 11-én vészhelyzetet hirdetett ki, amely nagyban érintette a hazai felsőoktatást, így a Miskolci Egyetem Egészségügyi Karának működését is. Dr. Kiss-Tóth Emőke, dékán

irányítása mellett, a kialakult helyzetre gyorsan reagálva a Kar együttműködést kötött a Miskolci Egyesített Szociális, Egészségügyi és Gyermekjóléti Intézménnyel (MESZEGYI), illetve a térség önkormányzatai-

val, hogy a szakemberek és az önkéntes feladatokat vállaló hallgatók együtt segítsék a legveszélyeztetettebb, idős korosztályt. Az Egészségügyi Kar kiemelt feladatának tekinti a társadalmi felelősségvállalás

mellett, hogy a megváltozott helyzetben is biztosítani tudja a szakmai gyakorlatot a hallgatói számára.

Büszkék vagyunk arra, hogy a közös jó érdekében szövdött együttműködés minden résztvevőt meglepéssel, különleges szakmai tapasztalattal és az értékes munka örömeivel töltött el.

Az egészségügyi szervező szak hallgatói így gondolnak vissza az önkéntesség szellemében vállalt tevékenységükre:

"A 2019/2020-as tanév tavaszi félévében a szakmai gyakorlatomat a MESZEGYI Miskolc-Avas telephelyén töltöm. A telephelyen team munkában végezzük a feladatainkat. Az együtt gondolkodás jelentősen növeli a munka hatékonyságát. Fontos, hogy a team tagjai azt érezzék, hogy munkájuk fontos része az egésznek, hogy számíthatnak egymásra. A team tagjai: szolgáltatói központ vezető, helyettes, házi segítségnyújtásban dolgozók, házi orvos, közösségi pszichiátriai gondozó, mentálhigiénikus, gyógytornász, családsegítő, kórházi szociális munkás, támogató szolgálat, házi orvos, szakorvos, szociális intézmények dolgozói és mi önkéntesek.

Ellátási terület: Népkert keleti része, Tampere városrész, Avasalja, Avas-dél A közérdekű önkéntes tevékenységem során az alábbi feladatokat látom el heti 20 órában:

- napi ételkészítés jellegű, valamint személyi higiénés termékek vásárlása korlátozott mennyiségben
- postai csekk befizetése
- gyógyszer kiváltása

A koronavírus (az influenzához hasonlóan) cseppfertőzéssel terjed - köhögéssel, tüsszentéssel, kilégzéssel kerül a környezetbe. Számomra is nagyon fontos, hogy figyeljünk az alapvető higiéniai szabályokra, mert ezzel jelentősen csökkenthetjük a megfertőzés esélyét. Munkám során kiemelt figyelmet fordítok a higiénés szabályok betar-

tására. A telephelyen megkapjuk a szükséges védőeszközöket, felszereléseket: szájmaszkokat, kézfertőtlenítő szereket, gumikesztyűket, stb.

Úgy gondolom, hogy a kiválasztott önkéntes tevékenység összhangban van a készségeimmel, az érdeklődéssel és úgy érzem, hasznos tagja lehetek a társadalmunknak. Az önkéntes munka értékes tapasztalatok forrása és számomra egy életre szóló élmény."

Greutter Zoltán

"Sokan negatívan állnak hozzá, de miből is állt egy 4 hetes önkénteskedés?

Reggel megkaptuk a beérkezett kéréseket az Önkormányzattól. Felhívtuk az idős hölgyet vagy urat, hogy tart-e még igényt a segítségre? Ha igen, onnan kezdődött az izgalmas rész. Egy külön autóval indultunk a megadott címre, ahol mindig ugyanazt kérdeztük: "Csókolom! Mit vásároljunk? Kell a postára menni? Na és valamilyen gyógyszert kell esetleg kiváltani?" Sok idős személy néha már túlzásokba is esett, de mindig, amikor megérkeztünk a bevásárolt termékekkel, vagy csak egy csekket fizettünk be neki, mert sajnos nem bír járnival, csupa hálát és jó szavakat kaptunk vissza, némelyik néni már könnyekre fakadt boldogságában. Igen, sok nehézség akadt a vásárlásban, mivel 9 és 12 óra között egyáltalán nem mehettünk be még szociális segítőként sem a boltokba, postára, gyógyszerházaiba, de mindig sikerült remekelni.

Tehát bárki úgy gondolná, vagy gondolta volna, nincs semmi hála az önkénteskedésben: de van, hisz mindenki jobban érzi magát, ha tudja, hogy ismét egy jót cselekedett.

"Életünket arra tegyük, életüket jobbra tegyük." Az Egészségügyi Kar himnuszsa"

Kabai Réka

"Az emberek segítése mindig fontos szerepet töltött be az életemben, ezért is választottam az egészségügyi pályát. Örülök, hogy ezen a területen is volt lehetőségem kipróbálni magam. Tanulságos volt látni, hogy mennyit segíthetünk akár egy olyan dologgal is, mint a bevásárlás, ami nekünk nem okoz nehézséget, másnak pedig az életét jobbra teheti. Ez alatt a néhány hét alatt olyan időseknek vásároltunk be, akiknek nagy nehézséget jelent elhagyni otthonukat, vagy egyáltalán nem is képesek rá. Rengeteg hálálkodó szó és mosoly volt a köszönet, amit kaptunk, és úgy gondolom ennél több nem is kell."

Jandl Bojana

"Teljesen egyetértek mindazzal, amit csoporttársam írt. Ugyan akkor szeretnék köszönetet mondani a szakmai koordinátorunknak is, aki időt és energiát nem sajnálva a Miskolci Egyesített Szociális, Egészségügyi és Gyermekjóléti Intézménnyel lehetőséget kínált arra, hogy önkéntes segítő munkánk, -ami magába foglalta a bevásárlást, postai csekk feladást, valamint receptek kiváltását, esetleg központi adminisztrációs munkát -, a szakmai gyakorlatunk teljesítésébe beleszámítson. Mindenkit a lakóhelyéhez legközelebbi kihelyezett központhoz irányították. Mint, ahogy mi is segítünk az időseknek, akiknek arcán a hála mosolya látszik, úgy az Egyetem is segítséget nyújtott nekünk abban, hogy a kialakult helyzet miatt könnyebb legyen a tanulmányainkhoz kapcsolódó elvárásokat teljesíteni. A jó szándék, a jó cselekedet bármennyire is legyen az apró jelentőségű, vagy kis dolognak tűnő, valakinek sokkal többet jelent, mint azt mi elsőre gondolnánk."

Tökölyi Csilla

Dr. Zölde Katalint, a MESZEGYI stratégiai csoportvezetőjét is megkérdeztük a közös együttműködésünkről szerzett tapasztalataikról:



*„...mindenki jobban érzi magát, ha tudja, hogy ismét egy jót cselekedett..”*



"A közérdekű önkéntes tevékenység a társadalom tagjainak szolidaritásán alapul, mások javára ellenszolgáltatás nélkül végzett tevékenység. E jelentős társadalmi erőforrás hatékonyan mozgósíthatónak bizonyult a mostani különleges helyzetben.

A résztvevő 18 hallgató a közérdekű önkéntes tevékenység végzésére az intézményünk egyes telephelyeire került beosztásra. Itt kollégáink segítségével léptek kapcsolatba a vásárlás, gyógyszerkiváltás és csekkbefizetés érdekében segítséget kérő szépkorú lakosokkal. Ezt követően volt, aki a házi segítségnyújtás ellátás-

ban dolgozó gondozónővel együtt, már önállóan végezte feladatát.

A tevékenység szervezése a lakosok által igényelt segítség típusa, az önkéntes munkaideje, illetve a korlátozó intézkedéseknek való megfelelés figyelembe vételével történt.

Az idősektől érkező visszajelzések alapján szívesen vették az önkéntesek segítségét, pozitív tapasztalatokról számoltak be a kollégáknak.

Az önkéntesek szintén hasznosnak ítélték meg a munkájukat.

Mivel ezek a hallgatók nem szociális pályára készülnek, az így teljesített gyakorlat rájuk gyakorolt szemléletformáló, érzékenyítő hatása jelentős. Többen jelezték a személyes beszélgetések kapcsán, hogy a későbbiekben is szívesen részt vesznek majd önkénteskedésben, amiben intézményük a jövőben is örömmel partnerséget vállal."

dr. Zölde Katalin

Stratégiai csoportvezető, MESZEGYI

## CSALÁD ÉS EGÉSZSÉG

### Ismeri Ön a mikroműanyagokat?

Könnyű, sokrétűen felhasználható, olcsón előállítható, strapabíró. Ezekkel a nagyon előnyös jellemzőkkel bírnak a műanyagok, így nem véletlen, hogy a felfedezésüket követően az előállított mennyiség az 1930-as 1940-es években induló tömeggyártástól kezdődően folyamatosan nőtt, egyre több alkalmazásban váltották ki a konvencionális anyagokat (pl. fa, fém), manapság pedig már évente 300 millió tonnányit termelnek belőlük.

A környezetbe kikerült műanyag hulladékok döntő többsége biológiai úton nem bomlik le, a környezeti hatásokra viszont felaprózódnak, egyre kisebb és kisebb részecskékre. Az apró, 5 mm-nél kisebb méretű műanyag szálakat, darabkákat nevezzük mikroműanyagoknak.

Az elmúlt években világszerte számos környezeti elembe leírták előfordulásukat. Az óceánokon és tengerpartokon túl európai tavakban (Gardató) és folyókban vett víz- és

üledékmintákból is kimutattak mikroműanyagokat.

A szennyvízben koncentrálandó anyagokat a tisztítási folyamat sem távolítja el, jelen vannak az elfolyó szennyvízben is, így a szennyvíztisztító telepek koncentrált mikroműanyag szennyezőforrások (100-1500 részecske/m<sup>3</sup>).

A Dunában találták a legtöbb mikroműanyagot az eddig vizsgált hazai folyók közül: köbméterenként 50 részecskét! A Tiszában köbméterenként 4,9 db 300 mikrométernél nagyobb, de 2 mm-nél kisebb, míg 62,5 db 15 és 300 mikron közé eső részecske található. Ezek az adatok a nemzetközi eredmények tükrében is jelentősek, hiszen a 300 mikrométernél nagyobb tartományban a Duna ausztriai szakaszán 0,3 részecskét, olaszországi tavakban 1-4 részecskét, míg a Rajna iparosított szakaszán 15-20 részecskét mutattak ki köbméterenként. A leggyakoribb kimutatott műanyagfajták a polipropilén, politetrafluoreti-

lén (teflon) és a polietilén voltak.

Átlagosan 1 m<sup>3</sup> ivóvízben 7 mikroműanyag darabot azonosítottak német vízművekben. Valószínűsíthető, hogy ezek a vízkezelési technológia során kerültek bele, nem pedig a vízádból származnak.

A hagyományos csomagolóanyagokból (élelmiszerekkel érintkező anyagok) a vegyületek – különböző mértékben – bejutnak az ételbe. Egy tanulmány becslése szerint élelmiszereinkbe 1 µg/kg szint alatt több mint 50.000 molekula vándorolhat át.

A mikroműanyagok már anyagukban is kémiai veszélyt hordoznak, ám mivel képesek a vizekben jelen lévő szerves szennyezők megkötésére, így azokat koncentráltabb formában juttatják az élőlények szervezetébe.

Nem csak a fogyasztásukból eredő fizikai sérülések jelentenek kockázatot, de a vizekbe és az élőlények szervezetébe is egyaránt szívároghatnak káros vegyületek a műanyagokból.



Forrás:  
<https://mikromuanyag.hu/>

Tipikusan ilyenek a gyártás során használt toxikus vagy hormonháztartást zavaró anyagok (biszfenol-A, ftalátok és polibromozott-difenil-éter égesztőlók).

Természetes körülmények között élő halak esetében eddig a tápcsatornából jelentették előfordulásukat, élelmészre alkalmas fajoknál. Franciaországban a hazánkban is előforduló fenékjáró küllő egyediben találtak mikroplasztikokat.

Külföldi vizsgálatok szerint akár 5-110 µm-es részecskék is átjuthatnak a bél falon, és kimutathatók a kutya vénájában, viszont csak a legkisebb, 1,5 mikrométernél kisebb részecskék hatolhatnak be a szervekbe.

Erről a területről rendkívül hiányosak az ismeretek és a humán metabolizmusra való hatásokról semmiféle ismerettel nem rendelkezünk. Ennek ellenére több tanulmányban is megkongatták a vészharangot, hiszen kimutatták, hogy bekerülhetnek az élőlények tápcsatornájába és szöveteibe, ott fizikai úton különböző elválto-

zásokat okozhatnak. További kockázatok a műanyaggyártás során használt adalékok (pl. biszfenol-A, ftalátok) kioldódása, illetve a környezetben jelen lévő perzisztens (le nem bomló), valamint rákkeltő szerves szennyezőanyagok (pl. DDT, policiklikus aromás szénhidrogének – PAH-ok) megkötése a mikroműanyagok felületén.

Mit tehetünk ellene?

- Kerüljük a műanyag szatyrokat, zacskókat! Használjunk helyettük textil változatokat.
- Vásárlás során részesítsük előnyben a papír/üveg/fém csomagolású termékeket a műanyaggal szemben!
- Mondjunk le a szívószálról, vagy válasszunk tartós alternatívát! (például bambusz vagy fém)
- Amiből csak lehet, használjunk természetes alapanyagú változatot, például fa fogkefét.
- Kerüljük a műszálas ruhákat! A természetes szálak nemcsak a környezetnek, bőrünknek is jobbak. A műszálas ruhákat pedig mossuk kímélő programon.

● Kerüljük a mikrogöngyket tartalmazó kozmetikumokat!

● Osszuk meg autónkat mással, használjunk tömegközlekedést vagy sétáljunk, biciklizzünk! Igaz, a bicikli keréken is van gumi, de csak kettő, jóval kisebb mérettel és ránehezítő teherrel.

● A műanyag alapú festékek helyett válasszunk természetes! A műanyag alapú festéket ne mossuk ki a csapnál, inkább egy pohárban és lezárva, a festékkel együtt adjuk le veszélyes hulladékként az erre kijelölt helyeken.

Forrás:

<https://mikromuanyag.hu/Mi-az-a-mikrom%C5%B1anyag>

<https://zoldneklennijo.hu/mikromuanyag-elkerulhetlen/>

*„...kimutatták,  
hogy  
bekerülhetnek  
az élőlények  
tápcsatornájába  
és szöveteibe, ott  
fizikai úton  
különböző  
elváltozásokat  
okozhatnak.”*

## PROGRAMAJÁNLÓ

### Vérvételi szolgáltatás

Tájékoztatjuk a szolgáltatást igénybe vevőket, hogy **2018. október 01-től** a 91. sz. háziorvosi praxis keretén belül – a Főnix projekt Egészséges Egyetem részprojekt támogatásával – az **E/4 kollégium földszintjén** az Egészségügyi Kar Egészségfejlesztési Módszertani Intézet Egészségügyi Szakmai Módszertani Központjában háziorvosi beutalóval lehetőség nyílik a **laboratóriumi** vizsgálati anyag (vér, vizelet) vételére,

valamint az eredmények átvételére.

**Mintavétel:** szerdai napokon 7.30 és 8.30 között történik.

**Egyéb tudnivalók:**

- a mintavétel kizárólag háziorvosi beutalóval történik,
- a vérvételt éhgyomorral végezzük,
- (a vizeletvizsgálathoz szükséges vizelet vételére a helyszínen is lehetőség van)

**Egyéb információ:**  
46/565 391 vagy az  
46/565 111/1493 számon kérhető



## Munkahelyi torna



Az Egészségügyi Kar a nagy sikerre való tekintettel a **2020/2021. tanév 1. félévében** is indítja a munkahelyi tornát (aerobic) egyetemünk oktatói és dolgozói számára. Minden **hétfőn és szerdán 16.00 órakor, pénteken 14.00 órai kezdettel** szere-

tettel várja a felfrissülni vágyó kollégákat/kolléganőket **Fellinger Szilvia**, az Egészségügyi Kar testnevelő tanára. A torna-foglalkozások a Körcsarnok galériáján lesznek megtartva. Az egy órás, jó hangulatú, minden fáradt testrészt átmozgató regenerá-

ló testmozgás nagyban hozzájárul a fizikai, szellemi és lelki egészség fejlesztéséhez, ezért minden dolgozónak bátran ajánljuk!

## Szakmacsoportos továbbképzések a 2020/2021. tanév őszi szemeszterében az Egészségügyi Karon



„**Adatvédelem az egészségügyben**” címmel indul szakmacsoportos továbbképzés 2020. 10. 01.-02. időpontban távoktatás formájában karunkon.

Karunk két napos szakmacsoportos továbbképzést indít 2020. 10. 15-16-án „**Jogi- és szakmai szabályok a gyógyszerellátás területén**” címmel távoktatás formájában .

2020. 11. 18-19 -én indít karunk szakmacsoportos továbbképzést „**Babamama táplálkozás– A gyermekvállalástól a kisdéd korig**” címmel a szülészeti és védőnői ellátásban

dolgozók számára távoktatás formájában.

„**Reumatológiai megbetegedések és kezelési lehetőségei**” címmel indít szakmacsoportos továbbképzést karunk távoktatási formában 2020. 11. 24-25-én.

Karunk két napos szakmacsoportos továbbképzést indít 2020. 12. 10-11-én „**Betegbiztonság és az egészségügyi dolgozók biztonsága a multirezisztens kórokozók (MRK) előfordulása esetén**” címmel távoktatás formájában .

Összeállította:  
Kancsár Zsuzsa, igazgatási ügyintéző

További információ:

E– mail:

kepzesek.ek@gmail.com

Telefon:

46/565-111/2216

MISKOLCI  
EGYETEM

EGÉSZSÉGÜGYI  
KAR



“Egészséget a világnak!”

**Impresszum:**

A Miskolci Egyetem  
Egészségügyi Karának  
Egészségfejlesztő  
Hírlevele  
Cím: 3515 Miskolc-  
Egyetemváros, B3-B4  
épület  
Tel: (46) 365-541  
Fax: (46) 366-961  
E-mail:  
rekefk@uni-miskolc.hu  
Honlap:  
<http://ek.uni-miskolc.hu/>

**Kiadó:**

Dr. Kiss-Tóth Emőke  
dékán

**Főszerkesztő:**

Prof. Dr. Fodor Bertalan  
Intézetigazgató, egyetemi



„Főnix ME” - Megújuló Egyetem  
Felsőoktatási intézményi fejlesztések a fel-  
sőfokú oktatás minőségének és hozzáférhe-  
tőségének együttes javítása érdekében  
EFOP-3.4.3-16-2016-00015



Európai Unió

A hírlevél az **EFOP-3.4.3-16-2016-00015 Főnix ME**” - Megújuló Egyetem Felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében” 7. „Egészséges Egyetem” részprojekt támogatásával valósult meg.

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Facebookon is elérhetőek  
vagyunk:  
[www.facebook.com/mEEK2001/](http://www.facebook.com/mEEK2001/)