A Magyar Egészségügyi / Szakdolgozói Kamara lapja 2026/1. szám

HIVATÁSUNK

Az év kiváló szakdolgozója, 2025:

Nagy Éva

A műtő csendes karmestere

5. oldal



A prevenció a remény eszköze

2. oldal



Szakma Sztár Fesztivál

14. oldal



Mi fán terem a mediterrán étrend?

21. oldal



Atletikus testben sebzett lélek

24. oldal

MAGYAR EGÉSZSÉGÜGYI
SZAKDOLGOZÓI KAMARA

Várjuk szeretettel kamarai tagtársainkat idei rendezvényeinkre:



XIV. Országos Szakmai Verseny Döntő
2026.április 17.
Lurdy Ház, Budapest



SÜRGÉSZ VII. Konferencia
2026.május 29.
Lurdy Ház, Budapest



Semmelweis Nap Rekreációs Program
2026.július 1.
Aquaworld, Budapest



XIII. Szakdolgozói Tudományos Kongresszus
2026.szeptember 3-5.
Hotel Azúr, Siófok



VIII. Ápolásinnováció és Ápolásmenedzsment Országos Tudományos Konferencia
2026.szeptember 25.
Lurdy Ház, Budapest



Kézhigiénés Szakmai Nap
2026.október 8.
Lurdy Ház, Budapest



Tagozati Nap IX.
2026.október 16.
Lurdy Ház, Budapest



www.meszk.hu

Tartalom



INTERJÚ

A prevenció a remény eszköze 2

AZ ÉV KIVÁLÓ SZAKDOLGOZÓJA

A műtő csendes karmestere 5



MESZK AKTUÁLIS

Együtt ünnepelt az ország! 8

XIII. Különleges Szakmai Nap a Nők Jegyében 10

Elnöki szakmai beszámoló a 2025. évről 12

Szakma Sztár Fesztivál 14

A jövő egészségügyi szakemberei bizonyítottak:
125 diák az országos döntőben 16



TÁPLÁLKOZÁSI ABC

A világ legegészségesebb életmódja magyar konyhára hangolva... 21

SZELLEM ÉS KULTÚRA

Atletikus testben sebzett lélek 24



BETEGSÉGŰZŐ TUDOMÁNY

Lesz-e 200 éves ember? 26

MÚLT ÉS JELEN

Lakomázás után fogyókúrás divatőrület 28

MINDANNYIUNK EGÉSZSÉGE

Visszafordítható a káros folyamat 30



Kedves Olvasó!

Mozgalmas tavaszi hónapokat éltünk át a világban és itthon, a mi kis hazánkban is. Lapzárta előtt néhány nappal került sor a 2026. évi parlamenti választásokra. Még a kormánykialakítás előtt vettük fel a kapcsolatot az újonnan felállítandó Egészségügyi Minisztérium jelölt miniszterével, *Dr. Hegedűs Zsolttal,* akit meghívtunk a május közepén tartandó országos küldöttközgyűlésünkre. Bizakodással tekintünk az önálló minisztérium felállítása elé. Bízunk abban is, hogy visszatér a párbeszéd a kormányzat és a szakmai köztestületek között. Ennek érdekében egy komplex helyzetértékelő és javaslattevő szakmai anyagot készítettünk szakdolgozói nézőpontból, amelyről a következő lapszámban olvashatnak részletesen.

Tizenhét éve szervezik meg évente közel kétszáz helyszínen Magyarország Átfogó Egészségvédelmi Szűrőprogramját. A program igazgatójával *Dankovics Gergellyel* és szakmai vezetőjével, *dr. habil Barna István* egyetemi docenssel készítettünk riportot.

Bemutatjuk a múlt év végén díjazott kollégánkat, aki igazi példaképként szolgálhat a kórházi betegellátáson túl az egészségügy más területén dolgozók számára is. *Nagy Éva* szakmai pályája, motiváltsága és elhivatottsága mintaértékű.

A kamara hagyományait követve indította szakmai továbbképző évét a több mint ezer kollégát fogadó nőnapi rendezvényével, amelyről részletes beszámolót adunk közre. Ugyancsak részletesen tudósítunk az idén immár negyedik alkalommal megszervezett Kossuth Zsuzsanna Nemzeti Egészségügyi Szakképzési Verseny országos döntőjéről.

Mindemellett magazinunk hagyományos rovataiban folytatjuk a kulturális vagy éppen az egészségünket befolyásoló ismeretek átadását és a szellemi feltöltődés támogatását. Ajánlom figyelmükbe az egyes cikkek után található QR-kódokat is, amelyek további információkat, megnézhető kisfilmeket tartalmaznak!

Dr. Balogh Zoltán

HIVATÁSUNK

Kiadja a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara. Alapítva 2006-ban.
Felelős kiadó és főszerkesztő: dr. Balogh Zoltán, a MESZK elnöke.
Szerkesztőbizottság: Babonits Tamásné, Mátésné Horváth Mónika
A magazint gondozza: LITERATURA MEDICA a LifeTime Media Kft. egészségügyi divíziója.
1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 75/A. Postacím: 1539 Budapest, Pf. 603.
Telefon: +36 (1) 316-4556. E-mail: litmed@lam.hu
Felelős szerkesztő: Borda Tímea (borda.timea@lam.hu)
Hirdetésfelvétel: ertekesites@lam.hu. Előfizetéssel kapcsolatos információ: terjesztes@lam.hu

©Hivatásunk 2026. Minden jog fenntartva. A lapban megjelent valamennyi írásos és képi anyag közlési joga a szerkesztőséget és a kiadót illeti. A megjelent anyagnak – vagy egy részének – bármely formában való másolásához, felhasználásához, ismételt megjelentetéséhez a szerkesztőség és a kiadó írásbeli hozzájárulása szükséges. A hirdetések tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal.

Tervezőszerkesztő: Babay Zsolt. Címlapfotó: Falus Kriszta.
Fotók: 123RF, Draskovics Ádám. Korrektor: dr. Ácsné Tamás Éva
Terjeszti a Magyar Posta Zrt. Postacím: 1900 Budapest
Nyomás: Pauker Nyomda. Felelős vezető: Vértes Dániel
ISSN 1787-8578; Hivatásunk online kiadásváltozat – ISSN 2498-6631.

A prevenció a remény eszköze

Hosszú évekre tekint vissza Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja (MÁÉSZ) és a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) közötti stratégiai partnerség, amelynek egyik legfontosabb találkozási pontja a siófoki szakdolgozói kongresszus. A Hivatásunk Dankovics Gergelyt, a MÁÉSZ programigazgatóját, valamint dr. Barna Istvánt, a szakmai programbizottság elnökét kérdezte.

A MÁÉSZ és a MESZK stratégiai partnersége több évre tekint vissza. Hogyan látják a kamara szerepét a prevenciós kultúra terjesztésében, és miért tartják fontosnak, hogy a program minden évben jelen legyen a siófoki kongresszuson?

Dankovics Gergely: Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának alapító bizottsági tagja a MESZK. Évente közel 1000 ápoló, asszisztens, védőnő, dietetikus vesz részt a program megvalósításában, amely már 3000 helyszínen járt országszerte. A siófoki konferencia jó alkalom arra, hogy az egészségügyi szakdolgozók megismerjék a MÁESZ-program keretében az új innovációkat és kísérő szakmai programokat, amelyeknek az elmúlt 17 évben gyűjtőhelye lett a MÁESZ.

Dr. Barna István: A kamara szerepe megkérdőjelezhetetlen a prevenciós kultúra terjesztésében. 17 éve járjuk az országot, és ezen a hosszú úton végig a szakdolgozók voltak a legfontosabb támaszaink. Ők azok, akik a szűrővizsgálatok során közvetlen kapcsolatba kerülnek az emberekkel, és ők azok, akik a technikai lebonyolításon túl hitelesen közvetítik az egészségügyi edukációt. Legyen szó testösszetétel-elemzésről vagy életmódi tanácsadásról, a szűrésen megjelenteknek a kapott adatok mellé szakértő magyarázatra van szükségük – ezt a pótolhatatlan feladatot a szakdolgozók végzik el. Stratégiai partnerségünk a kamarával nemcsak szakmai alapokon nyugszik, hanem a közös elkötelezettségen is, ezért tartjuk elengedhetetlennek, hogy a siófoki kongresszusokon minden évben hangsúlyosan megjelenjünk.

A kongresszusokon szűréseket is végeznek a részt vevő szakdolgozók körében. Tükrözi-e az egészségügy frontvonalában dolgozók egészségi állapota a lakossági átlagot, vagy speciális rizikófaktorok is megjelennek?

Dr. Barna István: Bár külön szakdolgozói adatbázisunk nincs, a felmérések, kutatások egyértelműen igazolják, hogy az egészségügyi dolgozók egészségi állapota sajnos kedvezőtlenebb az átlagnál. A vérnyomásértékek, a testsúly és az izomerő vizsgálata során gyakrabban találkozunk eltérésekkel. Ennek oka a hivatással járó fokozott, krónikus stressz és a rendszertelen, nappalokat és éjszakákat váltó munkarend, amely gátolja a megfelelő regenerációt. A nemzetközi statisztikák is megerősítik, hogy a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata az egészségügyi dolgozók körében a legmagasabbak közé tartozik – éppen a szervezetüket folyamatosan érő megterhelés miatt.



Dankovics Gergely: 2010 óta vagyunk jelen a MESZK kongresszusán, az egészségügyi szakdolgozók részéről is hatalmas az érdeklődés, telt házas a regisztráció Magyarország legnagyobb mobildiagnosztikai központjánál. Két nap alatt több mint 10 ezer vizsgálatot végzünk el. A kongresszus jó alkalom arra, hogy egy kicsit mindenki a saját egészségi állapotára is fókuszáljon. Rizikófaktorok tekintetében az országos adatok tükröződnek itt is, viszont a speciális szűrőkamionon végzett 50-féle vizsgálatával átfogó képet biztosít mindenki számára, gyorsan, hatékonyan azonnali kiértékeléssel.

Mennyiben segít a szűrőkamionprogram abban, hogy a MESZK tagjai a saját tapasztalataikon keresztül váljanak elkötelezettebbé a prevenció és a modern diagnosztikai technológiák iránt?

Dankovics Gergely: Az átfogó szűrővizsgálatok és a prevenció jól kapcsolódik ebben a nagyszabású programban. Új technológiák és korszerű vizsgálati eszközök segítik a szűrővizsgálatokat, a szakmai szervezetek vándorkiállításai pedig széles körben mutatják be a megelőzés lehetőségeit. A 2018-ban életre hívott gyermekprevenciós program keretében már 200 ezer gyermek vett részt látványos anatómiai bemutatókon, nyerhetett bepillantást a virtuális technológia segítségével az emberi test belsejébe, működésébe, vagy szerezhetett elsősegélynyújtási ismereteket.



Dankovics Gergely programigazgató és Barna István, a szakmai programbizottság elnöke

Dr. Barna István: A program nemcsak a prevenció fontosságára világít rá, hanem a gyakorlati készségeket is magasabb szintre emeli. Amikor egy szakdolgozó részt vesz a műszeres mérésekben, közvetlen tapasztalatot szerez a professzionális diagnosztika folyamatairól. Megtanulja a precizitás értékét, azt, hogy a pontos adatfelvétel nélkül az eredmények statisztikailag értékelhetetlenek lennének. A program tehát egyfajta szakmai továbbképzés is. Miközben kollégáink edukálják a pácienseket, ők maguk is fejlődnek, hiszen mélyebb rálátást nyernek a 150 kérdésből álló kérdőívünk összefüggéseire. Ez a munka nemcsak némi többletbevételt jelent a szakdolgozóinknak, hanem szakmai kitörést a mindennapi rutinból, és biztosít olyan gyakorlati tudást, amely a szakdolgozók szakmai elhivatottságát és a prevenció iránti elkötelezettségét is érezhetően erősíti.

Szerezhet-e egy szakdolgozó olyan tapasztalatokat a multidiszciplináris csapatmunka terén, ami aztán a napi kórházi vagy alapellátási munkájába is beépíthető?

Dr. Barna István: A programunk egyik legfőbb hozadéka a szemléletváltás: a szakdolgozók megtapasztalják, hogy a betegellátás nem korlátozódhat egyetlen szűk területre, hanem a pácienst a maga komplexitásában kell vizsgálni. Amikor valaki részt vesz a szűrőkamion munkájában, ahol ötvenféle vizsgálat és kérdőíves kérdések mentén mérjük fel az egyén állapotát, óhatatlanul szélesedik a szakmai látóköre. Ez a holisztikus szemlélet közvetlenül beépíthető a mindennapi kórházi vagy alapellátási munkába.

Dankovics Gergely: A szűrőprogram szövetségi program, 96 szakmai szervezet 240 vezetője dolgozik együtt a szakmai és végrehajtási irányelvek kidolgozásában. A megvalósításban 20 ezer szakember vesz részt, köztük koordinátorok, logisztikusok, egészségügyi szakdolgozók, családorvosok, szakorvosok, dietetikusok, védőnők, orvostanhallgatók, rezidensek, az NNGYK szakértői, az egészségfejlesztési irodák és a rendőrség munkatársai. A célunk közös: segíteni minden magyar állampolgárnak kortól, lakhelytől és foglalkozástól függetlenül saját egészségi állapotának felmérésében, egy egészségesebb nemzet formálásában.

A MÁÉSZ programja 2030-ig tervez. Ebben a hosszú távú vízióban hogyan jelenik meg a szakdolgozói kompetencia bővítése az emelt szintű tanácsadásban?

Dankovics Gergely: A program 2010-ben még csak tíz évre szólt, azonban a szakmai bizottság gyorsan felismerte az óriási igényeket, és évről évre bővítette azt. A tervek szerint 2030-ban, a 20 éves jubileumot követően, amikor az 1 millió látogatót eléri a program, tovább folytatódik 2040-ig, egy új korszakot nyitva a megelőzésben Magyarországon és az Európai Unióban egyaránt. Az egészségügyi szakdolgozók kulcsfontosságú szerepet töltenek be ebben a jövőben is.

Dr. Barna István: Hosszú távú stratégiánk egyik kulcseleme a szakdolgozói kompetenciák emelt szintű fejlesztése, célunk, hogy a nálunk megszerzett tudás révén a résztve-

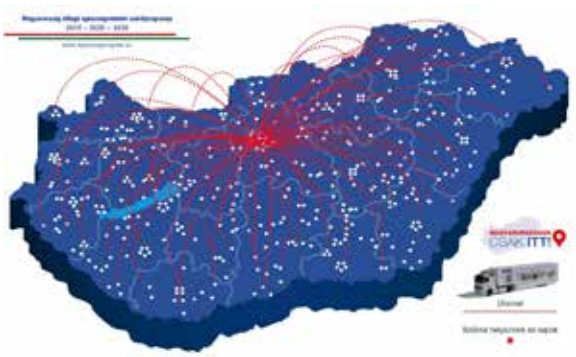


A szűrőkamion

vők a diagnosztikai és edukációs feladatokban is magasabb szinten teljesítsenek. Negyven éve a betegellátásban dolgozó orvosként pontosan látom, hogy mennyire fontos a szakmai tudás, a protokollok ismerete és a feladatkörök világos meghatározása. A szűrőprogramunkban a legkiemelkedőbb képességű szakdolgozók olyan gyakorlati és elméleti ismeretekre tesznek szert, amelyekkel képessé válnak összetettebb, magasabb szintű feladatok ellátására is. Ez nemcsak a szakdolgozók szakmai presztízsét és fejlődését emeli, de a hosszú távú partnerség révén a kórházak és rendelőintézetek is nyernek, mert jól képzett, komplex látásmóddal rendelkező szakemberekkel erősödik az ápolói gárda.

Az elmúlt évek adatai alapján melyek azok a kritikus pontok, ahol a legfontosabb lenne a szakdolgozók és a szűrőprogram közötti még szorosabb információáramlás a lakosság utógondozása érdekében?

Dr. Barna István: A legkritikusabb pontot eddig az jelentette, hogy a kiszűrt betegeket a rendszerben gyakran „elveszítettük". Ezen a téren hozott áttörést a tavalyi évben bevezetett gyakorlat, miszerint minden szűrési adat felkerül az EESZT-be. Ezáltal a családorvos és az egészségügyi dolgozó számára is egyértelművé, átláthatóvá válik az adott páciens egészségi állapota. Itt kapnak kulcsszerepet a szakdolgozók. Ha egy beteg csak annyit jelez nekik a rendelésen, hogy részt vett a szűrőprogramon, a szakdolgozó azonnal meg tudja tekinteni az elvégzett vizsgálatok eredményeit a térben, és a szakdolgozók irányításával optimalizálható az ellátórendszer felé történő visszacsatolás. Ebben rejlik a szakdolgozók valódi, magas szintű szakmai szerepe, hiszen ők azok, akik észreveszik a kiszűrt problémát, és gondoskodnak arról, hogy az adat ne vesszen el.



A szűrési helyszínek térképen

Ha egyetlen üzenetet kellene megfogalmazniuk a MESZK tagsága számára az idei, siófoki kongresszus kapcsán, mi lenne az az érv, ami miatt mindenképpen érdemes felkeresniük a szűrőkamiont?

Dankovics Gergely: Talán a legfontosabb üzenet az, hogy az egészség a legnagyobb kincsünk, amelyre vigyáznunk kell. A szűrővizsgálat életet menthet, és ebben segít Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja.

Dr. Barna István: A XXI. század egészségügye egyik legfontosabb üzenete a prevenció. Bármilyen legyen az ellátórendszer, a legfontosabb alapelv, hogy mindannyian felelősek vagyunk a saját egészségünkért. A szakdolgozóknak ebben kettőzött a felelőssége: egyrészt a saját egészségük megőrzése miatt, másrészt azért, mert ők azok, akiknek a betegek közvetlenül a látóterében vannak. Ha a kollégák felkeresik a szűrőkamiont, saját tapasztalatot szerezhetnek arról a folyamatról, amelynek révén a pácienseket később ők maguk irányíthatják a megfelelő útra. A prevenció a remény eszköze, nekünk pedig az a célunk, hogy idejében jelezzünk és megelőzzük a súlyos, visszafordíthatatlan állapotok kialakulását.

Sófalvi Luca

A műtő csendes karmestere

A műtőben elhalkul a világ zaja, helyét átveszi a gépek halk zümmögése, a műszerek fémes csörrenésének ritmusa és egy láthatatlan karmester jól megkomponált mozdulatai, aki nem kér tapsot. Nagy Éva ebben a csendben dolgozik több mint három évtizede. Ott, ahol a figyelem élesebb a szikénél, és ahol minden mozdulat egy élet felé hajlik. Az ő története nem a reflektorfényről szól, hanem arról a hallgatag, de kitartó jelenlétről, amely nélkül a gyógyítás zenéje sosem szólalna meg igazán.

Debrecenben, a Klinikai Központ Urológiai Klinikájának falai között van egy világ, ahová csak kevesen léphetnek be. Ez nem az osztályok zsibongó, forgalmas folyosóinak élete, ahol az ápolónak jut ideje egy-egy vigasztaló szóra, rövid beszélgetésre a beteggel. Ez az urológia műtője, ahol a műtőlámpa fényében éli mindennapjait Nagy Éva, aki 1993 óta része ennek a közösségnek, és akit tavaly a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara az év kiváló szakdolgozójának választott.



Vannak hivatások, amelyek nem a rivaldafényről szólnak, mégis nélkülük megállna az élet – bontakozik ki a kórházi világ másik dimenziója, ahogyan Éva a hivatásáról mesél. A műtősnők azok, akik az aktív részesei a műtéteknek, és ha kell, a legrizikósabb helyzetben is pontosan tudják, mi a következő lépés. A gyógyítás láthatatlan, mégis nélkülözhetetlen hősei, akik a műtő sterilitásában is meg tudják őrizni az emberi melegséget.

– Megszűnik a külvilág – így idézi fel Éva a pillanatot, amikor belép a műtőbe. A műtő levegője, a műszerek ismerős csörrenése és a csapat összhangja az a közeg, amelyben megnyugvásra lel. – Ez a munka nem munka, mert szeretem csinálni – vallja, és a mondat mögött több mint három évtizednyi elhivatottság húzódik.

De hogyan jutott el egy derecskei kislány, aki gyermekként még az injekciótól is rosszul lett, a műtőasztal mellé, ahol ma már a legkomplexebb robotsebészeti beavatkozásoknál is az orvosok legfőbb támasza?

Az „örök szerelem” bűvöletében

Kevesen mondhatják el magukról, hogy egy év után megtalálják életük hivatását, Éva számára azonban a műtő

világa 1994-ben pontosan ezt jelentette. 1996-ban szerzett műtős szakasszisztensi végzettséget, és ahogy ő fogalmaz, ez lett az „örök szerelem”. Az a fajta szakmai alázat és precizitás, amely nélkül a műtő steril és fegyelmezett világa elképzelhetetlen lenne. Főműtősnőként ma már nemcsak a szikék és műszerek között mozog otthonosan, hanem egy komplex gépezet irányítójaként is. Három urológiai műtő napirendjéért felel: a higiénés szabályok vasszigorú betartatásától a műtéti beosztásokon át egészen a speciális eszközök biztosításáig. Az ő kezei között válik a káoszból rend és a bizonytalanságból biztonság.

A láthatatlan hivatás csendes ereje

A műtős szakasszisztens munkája különleges, szinte láthatatlan művészet – derül ki Éva szavaiból. Míg a kórtermi ápolókat a betegek az odaadásukról, a kedves szavaikról ismerik meg, a műtőben fekvő beteg sokszor csak egyetlen biztató szempárt lát a maszk felett – vagy még azt sem. A műtét előtt az altatás, a premedikáció homálya mindent feledtet. A beteg nem tudja, hányan állják körül az asztalt– néha akár heten is –, és nem tudja, kik azok, akik a háttérből az életét felügyelik.

– Mi nem ápoljuk a beteget. Nekünk nem köszönik meg a vacsorát, nem kérdezik, meddig tart még a gyógyulás – mondja Éva, de hozzáteszi: – Mégis, amikor látom a folyosón azokat a pácienseket, akik két napja még a műtőasztalon feküdtek, ahogyan már mosolyogva sétálnak, ez a legszebb visszajelzés számomra.

Fizikai állóképességet és szellemi szigort követel a műtői munka. Az ólomköpeny súlya a vállon, az órákon át tartó, mozdulatlan koncentráció, a felelősség, hogy egyetlen törlőkendő se maradjon a beteg testében – ez mindennapos rutin. Itt nincs ebédidő, nincs kimaradás. Ha elkezdődik a műtét, a műtősnő és az operatőr szimbiózisban dolgozik. Éva már az orvos lélegzetvételéből tudja, melyik eszköz következik, melyik „az ő műszere”, amivel a legprecízebben tud dolgozni.

– Minden operációnál együtt élünk az orvossal, az anesztéziával, a műtőssegéddel, mert a műtő az a hely, ahol egyedül senki nem jut sehová – osztja meg hitvallását Éva.

Szíve csücske a laparoszkópia

Pályafutása egybeesett az orvostudomány egyik legnagyobb technológiai ugrásával. Emlékszik még azokra az időkre, amikor negyven centiméteres vágásokkal operáltak, mára pedig a kulcslyuksebészet a mindennapjai része.

– A laparoszkóp a szívem csücske – így mondja, és arról beszél, nemcsak azért, mert szakmailag izgalmas, hanem azért is, mert végül a beteg a nyertese ennek a csodálatos technológiának. A kevesebb fájdalom, a szövődménymentesebb felépülés, a megszokott életbe való gyors visszatérés – ez az, ami Évát motiválja a laparoszkópos monitorok előtt. Arról is mesél, csodálatos világ a 3D-s képernyőkön figyelni a műtétet, látni a test belsejét, és együtt lélegezni a folyamattal.

– Ez egy nagyon látványos, nagyon szép – ekként fogalmaz erről, és bár vezető műtős szakasszisztensként rengeteg adminisztrációs feladata van, ő mégsem tud, de nem is akar elszakadni a műtőasztaltól. Példamutatással, az első sorból irányítja a műtőt.

– Hogyan is tudnék vezetőként úgy hozzászólni a kollégáim munkájához, hogy ne tudnám én magam is megcsinálni mindazt, amit elvárok? – szögezi le határozottan.

A tanár, aki átadja a tüzet

Éva felnőtt szakápolóként kezdte, majd műtéti szakasszisztensi képesítést szerzett. Ezt követte a diplomás ápolói (BSc), majd az okleveles ápolói (MSc) végzettség a sorban. Utolsóként okleveles egészségügyi tanári képesítést szerzett, így nemcsak a műtőben, a katedrán is otthonosan mozog. Az oktatás számára az a terület, ahol a megszerzett tudást megsokszorozhatja. Éva hivatása az egyik legveszélyeztetettebb: kritikusan kevés az utánpótlás. Ezért szívesen tart pályaválasztási előadásokat, ahol nem unalmas diaképekkel próbálja megfogni a fiatalokat.

– Beöltöztetem a gyerekeket műtősruhába, a kezükbe adom a műszereket – mondja, és kiemeli, hogy igyekszik átadni azt a meggyőződését is, hogy ez a szakma nemcsak a technológiáról, hanem a kommunikációról is szól.

Éva saját példájából is okulva pontosan tudja, hogy a hallgatóknak meg kell tanulniuk megszólalni öt, ötven, vagy akár 500 ember előtt is, mert úgy véli, a szakértelem csak akkor válik teljessé, ha azt át is tudják majd adni. Hitvallása, hogy a tudásba fektetett energia nemcsak saját fejlődését szolgálja, hanem a környezetére is inspirálóan hat.

Éva neve mára összefonódott a magyar műtős szakasszisztens képzéssel. Nem elégedett meg a napi rutinnal; tudását folyamatosan frissítette hazai és nemzetközi továbbképzéseken. A kollégák és a hallgatók nemcsak a szakmai tudását tisztelik, hanem azt a határozott, gyors problémamegoldó képességet, amely a legnehezebb percekben is higgadtságot sugároz. Számára a tanítás nem csupán tananyagátadás, mert a hivatás szeretetét, a lojalitást és a példamutató magatartást örökíti át a következő generációknak.

Feltöltődés a messzi távolban

És hogy hol töltődik fel az az ember, aki 24 órás készenlétben, éjszakai ügyeletekben, a műtő fokozottan stresszes világában él?

Első helyen a család és az otthon melege szerepel.

– Csak akkor tudok adni, ha fel tudok töltődni – mondja, amikor a szabadidejéről faggatom. Miután fiatalon kevesebb lehetősége volt az utazásra, az elmúlt években bepótolta a hiányt. A külföldi és belföldi utak is érdekesek számára, vagy épp egy lisszaboni villamoson, a fotózkodás a barátnőkkel emlékezetesebb maradt, mint a látnivalók.

Ami számára a kikapcsolódást jelenti, az nem a luxus, hanem a közösség. Az állandó útitársaival töltött idő, a felszabadult beszélgetések, ahol a szakma és a felelősség terhe végre lekerülhet a válláról.

– Fontos, hogy együtt legyünk, hogy kikapcsolhassak egy párizsi múzeumban vagy egy egri kisvendéglő teraszán – meséli, ahogyan azt is, teli a konyhája apró festményekkel, amiket ezekről az utazásokról magával hazahoz. A falon sorakozó apróságok között azért van még néhány szabad hely azok számára, amelyek gyarapíthatják még ezt a már amúgy is gazdag és színes világot.

Változatosság és elhivatás

Éva amellett, hogy oktat és „orientál”, a tudományos életnek is aktív részese. De ha ez nem lenne elég, országos szinten is vállalja szakmája képviseletét. Míg a MESZK-ben a műtőszolgálati szakmai tagozat országos tagozatvezetője, nyolc éve vezetőségi tagja a Magyar Műtősasszisztensi Társulásnak is.

– Szeretném, ha a szakmánk nemcsak technikai tudásban, hanem emberi értékekben is példát mutatna – fogalmazza meg a célját. Az ő útja – a vérvételtől való rettegéstől az okleveles ápolói és egészségügyi tanári diplomáig – azt bizonyítja, hogy az elhivatottság és a folyamatos tanulás iránti vágy legyőz minden akadályt.

Nagy Éva ma a szakma egyik tartóoszlopa – nem csak Debrecenben. A műtőasztal mellett álló szakasszisztens, aki számára az orvosi robotok kezelése ma már éppoly természetes, mint egykor a nyílt műtétek. Aki tudja, hogy a siker nem az egyéni teljesítmény, hanem a csapat, a közös munka eredménye. Amikor arról kérdezem, hogyan lehetséges, hogy nem fásult még bele ebbe a nehéz munkába, úgy válaszol, „a műtőasztalon minden beteg más és más, nem volt még két egyforma operáció az életemben”. Három évtized után is megőrizte a folyamatos fejlődésbe vetett hitét. Azt a hitet, amely nélkül a szakdolgozói hivatás csak munka lenne – de számára ez ennél sokkal több: szenvedély és elkötelezettség.

Tarcza Orsolya

Címlap + 1 recept

Csirkemellsaláta

Éva elárulja, megkóstolja a különleges ételeket, szeret éttermekbe járni az utazások során. Mint mondja, elméletben remekül főz, de nincs ideje rá. Ezért most édesanyja egyik egyszerű, de nagyon finom receptjét, a csirkemellsalátát osztja meg velünk.



Hozzávalók:

- ½ csomag masnitészta
- 30 dkg csirkemell
- 150 g majonéz
- 2 pohár tejföl (nagy)
- 1 fej vöröshagyma
- 1 kisebb fej zeller
- 1 doboz kórananászkonzerv
- 1 teáskanál currypor

Elkészítés:

A csirkemellet kockára vágjuk, kevés olajon készre pirítjuk, majd kihűtjük. A tejfölt a majonézzel simára keverjük és beleteszünk ízlés szerint csipet sót, borsot, kristálycukrot és a 2 teáskanál curryport.

A vöröshagymát és a zellert sajtreszelőn lereszeljük és az elkészült masszához keverjük. Az ananászt kis kockára vágjuk és a masszához tesszük.

A tésztát enyhén sós vízbe kifőzzük, majd kihűtjük. A kihűlt tésztát és csirkemellet is a majonézes alaphoz keverjük és hűtőbe tesszük. Néhány óra hűtést követően fogyasztható.

Együtt ünnepelt az ország!

A Magyar Ápolók Napja alkalmából a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) vármegyei területi szervezetei országszerte ünnepi rendezvényekkel, szakmai programokkal és elismerések átadásával tisztelegtek az ápolói hivatás képviselői előtt. A megemlékezések középpontjában Kossuth Zsuzsanna öröksége, valamint az egészségügyi szakdolgozók áldozatos, elhivatott munkájának elismerése állt.

MESZK Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegyei Területi Szervezet: A MESZK B.-A.-Z. vármegyei Területi Szervezete 2026. február 19-én, Miskolcon, a városháza dísztermében rendezte meg ünnepségét és az egészségügyi szakdolgozók számára 15 kreditpontot adó, szabadon választható akkreditált továbbképzését. A rendezvényen három szakdolgozó részesült elismerésben kimagasló munkájáért. Az ünnepséget a Nyékládházi Ifjúsági Fúvós Zenekar Kisegyüttesének műsora zárta. A vármegyei megemlékezések részeként koszorúzást tartottak a B.-A.-Z. Vármegyei Központi Kórházban, Kossuth Zsuzsanna emléktáblájánál is, ahol az 1848–49-es szabadságharc főápolónőjének munkássága előtt tisztelegtek; köztestületünket *Zatrok Csaba* tagozatvezető képviselte.

MESZK Budapesti Területi Szervezet: Fővárosszerte több helyszínen zajlottak az ünnepi események. A Pest vármegyei megyeháza dísztermében miniszteri elismerések, a Magyar Ápolási Egyesület díszoklevelei, valamint Kossuth Zsuzsanna-díjak átadására került sor, továbbá Tiszteletbeli Ápoló címet is adományoztak. A rendezvényen a MESZK-et *Róka Tímea,* a járóbeteg-ellátásért felelős alelnök képviselte.

A Stefánia Palotában ünnepi állománygyűlés keretében emlékeztek meg e jeles napról. Az eseményen *dr. Fejes Zsolt Dezső* ezredes, az alakulat parancsnoka mondott köszönetet az ápolói állománynak áldozatos, elhivatott szolgálatáért, amely biztonságot ad a betegeknek a kiszolgáltatottság idején és nyugalmat a bizonytalanságban. Az ünnepségen több kolléga részesült elismerésben kiemelkedő szakmai teljesítményéért. A rendezvényen a kamarát *dr. Balogh Zoltán* elnök képviselte, hangsúlyozva az ápolói hivatás társadalmi és szakmai jelentőségét.

A *MESZK Budapesti Területi Szervezete* zárt körű színházi előadást szervezett „Páratlan páros" címmel, amely méltó és különleges kulturális programmal ünnepelte az ápolói hivatást. Az eseményen a Budapesti Területi Szervezet képviselete mellett az Országos Elnökség néhány tagja is részt vett, köztük dr. Balogh Zoltán, a kamara elnöke köszöntőt is mondott, hangsúlyozva az ápolók elkötelezett, felelősségteljes munkájának társadalmi jelentőségét és megbecsülésének fontosságát.

2026. február 20-án az Országos Kórházi Főigazgatóság szervezésében koszorúzásra is sor került Budapesten. A megemlékezés kapcsolódik ahhoz az országgyűlési határozathoz – 5/2014. (II. 7.) OGY –, amely február 19-ét – Kossuth Zsuzsanna születésének évfordulóját – a Magyar Ápolók Napjává nyilvánította, az ápolói hivatás presztízsének emelése és társadalmi megbecsülésének erősítése érdekében. Köztestületünket *dr. Hirdi Henriett Éva* általános alelnök képviselte, ezzel is kifejezve a kamara elkötelezettségét az ápolói hivatás szakmai és erkölcsi megbecsülésének támogatása mellett.

MESZK Csongrád-Csanád Vármegyei Területi Szervezet: Szegeden kilenc egészségügyi szakdolgozót tüntettek ki a MESZK rendezvényén, azzal a céllal, hogy elismerjék és motiválják a szakdolgozókat, akik meghatározó szerepet visznek az egészségügy működtetésében. *Dr. Irinyi Tamás* területi elnök hangsúlyozta, a bérek felzárkóztatása és a szakemberhiány kezelése elengedhetetlen ahhoz, hogy a hivatás vonzó és hosszú távon fenntartható maradjon és a szakdolgozók méltó körülmények között végezhessék áldozatos munkájukat. Az országos elnökséget *Bogdán Lászlóné,* a választási eljárásokért felelős bizottság elnöke képviselte a területi képviselet mellett.

MESZK Fejér Vármegyei Területi Szervezet: Székesfehérváron az ünnepi programot a Szent György Kórházban Kossuth Zsuzsanna szobrának megkoszorúzásával kezdték, majd a vármegyeházán ünnepi műsorral és díjátadóval folytatták. A MESZK Fejér Vármegyei Területi Szervezete elismerő okleveleket adott át több szakdolgozónak és pályakezdő, betegágy mellett dolgozó ápolónak, az elismeréseket *Nyakas Eszter,* ápolási igazgató, a felügyelőbizottság elnöke és *Szabó Bakos Zoltánné, a* humánpolitikai és minőségfejlesztési bizottság elnöke adták át. Az eseményen *Bakos Gábor* főigazgató és *Nyakas Eszter* köszöntötte a résztvevőket, a területi szervezetet *Szabó István* területi elnök képviselte. Az ünnepségen pedig az 50 éve végzett nyugdíjas ápolókat is köszöntötték, hangsúlyozva a szakdolgozók megbecsülésének és a hivatás presztízsének fontosságát.

MESZK Győr-Moson-Sopron Vármegyei Területi Szervezet: A MESZK Győr-Moson-Sopron Vármegyei Terüle-

ti Szervezete február 6-án Győrben, az ETO Park Hotelben előadással egybekötött díjátadó ünnepséget szervezett. A rendezvényen a részvétel kamarai tagok számára ingyenes volt, a programra előzetes jelentkezéssel, legfeljebb 300 fő vehetett részt.

MESZK Heves Vármegyei Területi Szervezet: Több hevesi intézményben is megemlékezéseket tartottak Kossuth Zsuzsanna tiszteletére. A Gyöngyösi Bugát Pál Kórházban az ápolói hivatás történelmi jelentőségét emelték ki, a Hatvani Albert Schweitzer Kórház-Rendelőintézetben koszorúzással tisztelegtek, ahol jelen volt *Bugarszki Miklós,* a Magyar Ápolási Egyesület elnöke és *Szedmák Józsefné,* a MESZK helyi elnöke is. A Mátrai Gyógyintézetben *Lukács Károlyné* ápolási igazgató és *Szolcsákné Forgó Marianna,* a MESZK helyi elnöke méltatta az ápolók szerepét, *dr. Albert István* főigazgató pedig köszönetet mondott munkájukért; az eseményen két szakdolgozó elismerésben részesült.

Az ünnepi programsorozat részeként Gyöngyösön, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem Károly Róbert Campusán rendezték meg a MESZK Heves Vármegyei Területi Szervezetének nagyszabású nővérbálját, amely minden korábbinál több résztvevőt és felajánlást vonzott.

MESZK Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Területi Szervezet: A Magyar Ápolók Napja alkalmából ünnepséget rendeztek a vármegyeháza dísztermében, ahol díjakkal és elismerésekkel köszönték meg az egészségügyi szakdolgozók munkáját, valamint a 40 éve pályán lévő szakembereket is ünnepelték. A helyi területi szervezet által alapított Vármegye Ápolója Díj is átadásra került. Az eseményen jelen volt *dr. Balogh Zoltán,* a MESZK elnöke, valamint *Csík Julianna,* a területi szervezet elnöke.

MESZK Pest Vármegyei Területi Szervezet: 2026. február 18-án a Ceglédi Toldy Ferenc Kórház és Rendelőintézetben tartottak megemlékezést. Az ünnepség keretében *Magyar Tiborné,* a Magyar Ápolási Egyesület területi vezetője és *Dér Ilona* ápolási igazgató, valamint a MESZK Pest Vármegyei Területi Szervezetének képviselője megkoszorúzták Kossuth Zsuzsanna emléktábláját.

MESZK Somogy Vármegyei Területi Szervezete: A MESZK Somogy Vármegyei Területi Szervezete a Magyar Ápolók Napja alkalmából rendezett



ünnepséget a kaposvári Kaposi Mór Oktató Kórházban, ahol tíz egészségügyi dolgozó vett át elismerést. A rendezvényen a kamarát *Bogdán Lászlóné* választási bizottsági elnök és *Szabó Gyuláné* területi elnök képviselte.

A nagyatádi kórházban szintén megemlékezést tartottak, ahol tíz főigazgatói dicséretet adtak át. Az ünnepségen *Grofsics Mónika* ápolási igazgató köszöntötte a szakdolgozókat, a MESZK helyi szervezetét pedig *Fodor-Gyócsi Hajnalka* elnök képviselte.

MESZK Vas Vármegyei Területi Szervezet: 2026. február 20-án, Vasváron tartott ünnepi megemlékezést a helyi területi szervezet, Kossuth Zsuzsanna születésnapjához kapcsolódva. Az eseményen jelen volt többek között *Vörösmarty Attila,* a MESZK országos szervezet képviseletében, valamint *Benczik-Tóth Eszter,* a Magyar Ápolási Egyesület elnökségi tagja. A programot a PTE Szent-Györgyi Albert Egészségügyi Technikum diákjainak műsora és a Vasvári Zenei Alapfokú Művészeti Iskola előadása tette ünnepélyessé.

MESZK Veszprém Vármegyei Területi Szervezet: A Veszprém vármegyei Csolnoky Ferenc Kórház és a MESZK Veszprém Vármegyei Területi Szervezete közösen emlékezett meg Kossuth Zsuzsannáról, hangsúlyozva: az ápolás több mint szakma, valódi szolgálat. Az ünnepségen átadták a Kossuth Zsuzsanna-emlékdíjakat, amelyet idén tíz szakdolgozó vehetett át. A köszöntőkben kiemelték az ápolók szakmai felkészültségét, empátiáját és nélkülözhetetlen szerepét a betegellátás minden szakaszában, az eseményt pedig kulturális műsor zárta. A területi szervezetet *Valler Ilona* ápolási igazgató képviselte.

MESZK Zala Vármegyei Területi Szervezet: 2026. február 19-én ünnepi rendezvényt tartottak a Zala Vármegyei Szent Rafael Kórházban is, ahol a MESZK Zala Vármegyei Területi Szervezete által állíttatott Kossuth Zsuzsanna-emléktáblát avatták fel. Az avatáson *Vörösmarty Attila,* a MESZK országos szervezet választási eljárásokért felelős titkára mondott beszédet, az emléktáblát *Dancs Jenő* ápolási igazgatóval közösen leplezte le. Az ünnepségen Kossuth Zsuzsanna-emléklapban három egészségügyi szakdolgozó részesült, míg a területi szervezet elismerését *Kámánné Nagy Szilvia* vehette át.

Hivatásunk

XIII. Különleges Szakmai Nap a Nők Jegyében

Hatalmas érdeklődés mellett, több száz fő részvételével rendezte meg 2026. március 7-én, a Lurdy Házban a MESZK különleges szakmai napját: hagyományosan nőnap alkalmából, a nőknek, a nőkről.



Dr. Varga Fatima az elhízáskezelésről tartott előadást



Pap-Szekeres Anita az alvás fontosságáról beszélt

A rendezvényen elsőként *dr. Hirdi Henriett,* a MESZK általános alelnöke – a Bridgerton család, azaz a régens korabeli angol arisztokrácia stílusában – köszöntötte a „legdrágább nyájas résztvevőket". Őt *dr. Balogh Zoltán* MESZK-elnök követte, aki beszédét egy Margaret Thatcher-idézettel indította: „Ha azt akarod, hogy mondjanak valamit, kérj meg egy férfit. Ha azt akarod, hogy megcsináljanak valamit, kérj meg egy nőt!" Utalva ezzel is arra, hogy az egészségügy nagy csatáit főként a „végeken" tevékenykedő szakdolgozó hölgyek vívják, akikről/akiknek ez a mai különleges szakmai nap is szól. Közismert tény, hogy a szakdolgozói kar döntő többsége nő – akik egyszerre állnak helyt hivatásukban és a családban is, akiknél a gondoskodás és a szakmai minőség kéz a kézben jár. Ugyanakkor beszédében az elnök figyelmeztetett a prevenció fontosságára is: „Ahhoz, hogy másokat ápoljanak, nekik is egészségesnek kell maradniuk. Ahogy a szólás tartja: *Üres* kancsóból nem lehet tölteni." A konferencia ezért idén kiemelten fókuszált a női egészség és az egészségügyi hivatás különböző aspektusaira, a modern elhízáskezelésre, a mentális állóképességre, az emlőrákszűrés jelentőségére és az egészségmegőrzésre.

Az előadásokra az előadók szaktudásuk legjavát nyújtva készültek, így külön öröm, hogy a pontértékkel bíró szakmai továbbképzésen tudásukat ilyen hatalmas tömeg számára adhatták át. A nőnapi rendezvény 17 pontértéket kapott a szabadon választható továbbképzések rendszerében.

A GLP-1-receptor-agonisták jelentőségéről beszélt a nők körében, különös tekintettel az elhízás kezelésére, a fertilitás kérdéseire, valamint a perimenopauzális időszak kihívásaira *dr. Varga Fatima,* az Országos Onkológiai Intézet szakorvosa.

Az emésztőrendszeri betegségek diagnosztikájának fontos állomásait *dr. Juhász Márk* belgyógyász-gasztroenterológus és *Dobák Zita* dietetikus, a MESZK alapellátásért felelős alelnöke mutatták be közös előadásukban, amelyben az IBS-től a coeliakiáig vezető diagnosztikai fordulópontokat, valamint az orvos és dietetikus együttműködésén alapuló betegutakat ismertették.

Dr. Koncz Klára, a Magyar Egészségmegőrzési és Életmódorvostani Egyesület elnöke az egészséges életmód és az egészségmegőrzés kérdését vizsgálta női szemszögből, hangsúlyozva, hogy a mindennapi életben milyen lehetőségek állnak rendelkezésünkre egészségünk megőrzése érdekében.

Toldyné Gábor Melinda blogger „Még a rák sem bír velem" című könyve kapcsán az őszinteségről, a bátorságról és a túlélés humoráról beszélt, személyes történetén keresztül bemutatva a betegséggel való megküzdés különböző aspektusait.



A mellrákszűrés jelentőségéről Balázs Ervin beszélt



Hoffmann Richárd produkciója

Pap-Szekeres Anita kiterjesztett hatáskörű egyetemi ápoló, a Bács-Kiskun Vármegyei Oktatókórház ápolásiigazgató-helyettese előadásában a mentális egészség és az alvás fontosságára hívta fel a figyelmet, kiemelve ezek szerepét a mindennapi jóllét és a szakmai teljesítmény szempontjából is.

A szakmai terhelés és a mentális állóképesség kérdését *Lelkes Viktória* egyetemi okleveles ápoló (APN) járta körül, aki a mentális egészséget mint a szakmai működés egyik alapfeltételét mutatta be.

A füstmentes szimpózium keretében *dr. Bittner Nóra* onkológus a káros szokások, különösen a dohányzás visszaszorításának lehetőségeiről és az ezzel kapcsolatos innovatív megoldásokról tartott előadást.

Balázs Ervin, a MESZK Képalkotó Diagnosztikai Országos Szakmai Tagozatának tagozatvezetője a mellrákszűrés jelentőségéről beszélt a radiográfus szemszögéből, külön kitérve arra, hogyan lehet a tévhitek ellenére is láthatóvá tenni a láthatatlant, és növelni a szűrések hatékonyságát.

Dr. Őri Adrienn ügyvéd az egészségügyi ellátórendszerben dolgozó női munkavállalók helyzetét és jogvédelmét mutatta be, rávilágítva a hivatás és a jogi védelem kapcsolatára.

A szakmai programot *Csupor Olívia* szülésznő előadása zárta, aki saját történetén keresztül beszélt a siker, a nőiesség és a hivatás kapcsolatáról, valamint a szülésznői pálya kihívásairól és szépségeiről.

A rendezvény zárásaként a MESZK elnöke boldog nőnapot kívánt a kollégáknak, a jelképes szál virág helyett pedig egy koncertet hallgathattak meg a résztvevők. Hoffmann Richárd sikerét mi sem mutatta jobban, mint az, hogy a közönség együtt dalolta az énekessel a felcsendülő slágereket.

Hivatásunk



Közös frissítő testmozgás

Az eseményről készült kisfilm megtekinthető itt:

Elnöki szakmai beszámoló a 2025. évről

Az elnöki beszámoló 2025. december 10-én, a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) országos küldöttközgyűlésén hangzott el, Budapesten. A szakmai beszámoló teljes terjedelmében elolvasható a kivonat végén található QR-kód beolvasása után. Jelen közleményünk az elnöki beszámoló rövidített változata.

Szakmai érdekképviseleti munka

Szakmai köztestületünk egyik legfontosabb feladatcsoportja a szakmai érdekképviselet, az ezzel kapcsolatos véleményezési feladatok, illetve különböző felmérések, háttéranyagok, tanulmányok készítése.

Májustól a bérmódosítások intézkedésére fókuszáltunk – több levelet is intéztünk Takács Péter államtitkár felé, vártuk a szakmai egyeztetést, amit még 2024 márciusában ígértek az új szakdolgozói bértábla bevezetésekor – ám az akkori nyitottság 2025 nyarára teljesen eltűnt. Köztestületünk – egyeztetve a tagozatainkkal, és a területekkel – egy markáns csomagot nyújtott be annak érdekében, hogy igazságosabb besorolási rendszer alakuljon ki, de ebből nagyon sporadikusan és nagyon kevés területen történt átvezetés, és mind a mai napig ezek a belső ellentmondások, belső hibák jelen vannak az ellátási területeken, amelyeknek kóros és káros következményei vannak a betegellátásra vonatkoztatva is.

A bér kérdésköre alapkiindulópont az életpályamodellnél is, hiszen, ha nincs megfelelő kezdő illetmény, és nincs ennek a kezdő illetménynek további évekre mutató előirányzata, akkor bizony nagyon nehéz biztos jövőképet mutatni a kollegáknak. Az egészségügyi szakdolgozói társadalom egészén belül csak néhány szűkebb, kisebb szakmacsoport esetén biztosított az utánpótlás.

Nemrégiben a pénzcentrum 8-10 perces videójában egy előadó bemutatta, hogy milyen a különböző szakmaterületek alul- vagy túlfizetettségének a megítélése a társadalomban. A bérezés tekintetében az utolsó két kategóriában jelennek meg az ápolók és a szociális területen dolgozók – tehát a társadalom úgy ítéli meg, hogy ezeknek a segítő szakmáknak a dolgozói nincsenek megfizetve. A döntéshozóknak ezen is el kell gondolkodniuk, szükséges az ágazatunkban is a bérfelzárkóztatás és béremelés. A feladat kettős: vissza kell csábítani a korábban pályájukat elhagyókant, de emellett a fiatal pályakezdőket, a 18 éves korosztályt ide kell csábítani.

Jó hírnév igazolás: összességében elmondható, hogy kevés kolléga megy legitim módon külhonba – sajnos sokan már most kint vannak. Azért megdöbbentő az, hogy több mint 130-an kértek azok közül, akik jelenleg munkában vannak. A gyógytornászok elhelyezkedésének anomáliája miatt a végzett kollégák is külföldre mennek. 257 pályakezdő még el sem helyezkedett, kamarai tagunk se lett – ugyanis a végzés után rögtön indult a nyugati szféra felé. Ezek negatív tendenciák.

A 2025-ös év egy nagy jogalkotási időszak volt, tavaly 30-31 joganyagot véleményeztünk december elejéig, idén már 46-nál tartunk. Hetente minimum egy anyag érkezett, de voltak olyan hetek is, amikor 2-3 anyag is. Az év első harmadában megalkotásra került az egészségügyi tevékenység végzéséhez kapcsolódó szakdolgozói kompetenciák keretrendszere – ezzel kapcsolatban számos módosító indítványt nyújtottunk be a szakképzési igazgatóság és tagozataink jóvoltából. Az ígérvény az volt, hogy a megjelenés után, májustól kezdődnek a szakmai egyeztetések. Jómagam két alkalommal „kopogtattam” – május, majd június végén – készen álltunk az egyeztetésekre, de sajnos a további folytatás elmaradt. A keretrendszer adott, de a továbblépés még hiányzik.

Ebből a 46 véleményezett joganyagból mindössze kettőre érkezett érdemi reakció. A többi esetében csupán a jogszabályban megjelent szövegből következtettünk arra, hogy javaslataink valamilyen módon befogadásra találtak.

Továbbképzések, szakképzés

A továbbképzési fejlesztéseket befolyásoló ellenőrzésekről is szót kell ejtenünk, hiszen ezt évről évre visszük, és területi szinten folynak az ellenőrzések, illetve országos szinten szakértők bevonásával zajlik a minősítés. 2025. december 5-ig pontosan 447 anyagot véleményeztünk. A véleményezett anyagok jelentős része az online térből a „blended learning” vagy éppen az „e-learning” kategóriából került ki. De ezek mellett ugyanúgy szerepelnek a konferenciák, a szakmai napok és a kongresszusok értékelése

is. Ezek mellett a kötelező szakmacsoportos képzések is folynak területi szinten. Ezeket a területi szervezetek, tagozatvezetők, tagozati/területi emberek, szakértők bevonásával értékelik. Megalakulásunk óta feladatként tekintünk a szakdolgozók folyamatos fejlődésének támogatására.

Rendezvények

Idén is számos eseményünk volt: soksok kontaktkonferenciát, továbbképzést tudtunk szervezni. A nyitányunk a nők jegyében zajló szakdolgozói nap volt, majd közösen összefogással a Gyógyászati Segédeszköz Forgalmazók Szövetségével egy nagyon jól sikerült májusi rendezvényt tudhatunk magunk mögött, amely a „Munkahelyi stressz és kiégés megelőzése az egészségügyben" címet viselte. Hagyományosan megrendeztük Sürgész Konferenciánkat, ezt követte egy alapellátási konferencia, amit ugyan nem mi szerveztük, de nagy szerepünk volt abban, hogy több mint 120 szakdolgozó eljuthatott erre a rendezvényre. Az év csúcspontja most már hagyományosan a siófoki szakdolgozói kongresszusunk volt, amit idén már a XII. alkalommal szerveztünk meg. A következő fontos eseményünk a járóbeteg konferencia – itt is több mint 100 kolléga vesz részt területi szervezeteink által. Közegészségügyi-járványügyi tagozatunk hagyományt teremtett, hiszen tavaly az első eseményüket, idén pedig már a másodikat tudta megszervezni több mint 600 kolléga részvételével. A Tagozati napunkból idén már napok lettek, mert a rendezvény kétnaposra nőtte ki magát.

Összességében a kamara országos szervezete által szervezett kontaktrendezvényeken 4333 fő vett részt. November 30-ig több mint 10 000 kolléga végezte el e-továbbképző programjainkat, de még most is vannak nyitott felületeink folyamatban.

A Nővér szakmai tudományos folyóiratunknak a minősítése is folyamatban van.

Nemzetközi kapcsolatok

Ebben az évben szerveztünk meg az Európai Transzkulturális és Ápolási Egyesület nemzetközi konferenciáját, közreműködve a Semmelweis Egyetemmel. Immár második alkalommal egy háromnapos konferenciát tudtunk lebonyolítani: 24 országból érkezett ápolótársaink közreműködésével. Ezen túl a kamaránk több nemzetközi szervezettel, testülettel tartja a kapcsolatot, illetve kap meghívást különböző rendezvényeken való részvételre. Papp Katalin külkapcsolatokért felelős titkár asszony fogja össze és koordinálja ezeket a feladatokat. Fontos megemlíteni itt a Hartmann Rico Hungária Kft. pályázatát, amely a Link programban való részvételre biztosított lehetőséget. Több mint 1000 kolléga regisztrált be, a győztest 3 napos részvételt nyert Németországba egy nemzetközi sebellátási konferenciára.

Egy másik nemzetközi rendezvényt is megemlítenék, a közép-európai ápolók konferenciáját, amin a kamara több képviselője is részt vett előadással.

Kommunikáció

Az idei évben próbáltunk a Facebook-aktivitásunkat is növelni, itt is nyomon tudják követni az érdeklődők a kamarai történéseket, törekvéseket.

Kiadványainkat akár a Nővér tudományos folyóiratunkat vagy éppen a Hivatásunk magazinunkat folyamatosan közreadjuk, illetve az egyéb más, a szakképzéssel kapcsolatos kiadványainkat is. Illetve a megemlítek még egy kiadványt, amiben pedig hat alkalommal jelenünk meg: a gyógyszertári asszisztensi terület – a Gyógyszerészi Kamara által gondozott Gyógyszertári Practicumban egy-két oldalon megjelenünk, az anyagokat Rózsa Melinda tagozatvezetővel közösen állítjuk össze. A Hivatás magazin az egyik büszkeségünk, bízom benne, hogy hasznos olvasmányokat és információt jelent mindenki számára.

A jövőre nézve: terveink között szerepel, hogy a Facebook mellett az Instagramon és egyéb más online platformokon is megjelenjünk, szeretnénk gyorsabban reagálni. Ez nem könnyű feladat, hiszen nem dolgozunk akkor a stábbal, ami ezt megengedné. Bízunk benne, hogy a következő évben sikerül ezt továbbfejleszteni és egyre több információt fogunk tudni átadni a kollégáinknak.

Kamarai elismerések

Legnagyobb és a legrégibb elismerésünk a Semmelweis Nap alkalmából történik – valamennyi vármegyében és a fővárosban is átadásra került közel 300 kitüntetés, elismerő oklevél formájában. Ezen túl elismerésként szolgál rekreációs programunk az Aquawordben, idén közel 1700 kolléga vett részt családjával a programon.

Büszkék vagyunk szakmai versenyeinkre, az országos szakmai versenyünkre, illetve a Kossuth Zsuzsanna Nemzeti Egészségügyi Szakképzési Versenyre.

Országos díjaink is sikerrel átadásra kerültek idén is: az Év elhivatott fiatal szakdolgozója, az Év kiváló szakdolgozója, továbbá az Év kiváló szakdolgozói közössége, a MESZK Szakmai Díj, Az Ápolás Hivatásért díj, a MESZKért Díj, a MESZK Tagozatért Díj.

Az elnöki beszámoló teljes terjedelmében itt olvasható:

Szakma Sztár Fesztivál

A Szakma Sztár Fesztivált az idei évben március 26–27. között rendezték meg a Hungexpo területén. A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) immár a hatodik alkalommal vett részt a hagyományosan nagy érdeklődés övezte eseményen, ahol több száz pályaválasztás előtt álló fiatalnak mutathatták meg a szakma érdekességeit interaktív módon, így a kilátogatók akár a saját bőrükön is megtapasztalhatták a gyógyítás folyamatát.





A rendezvény kiemelt célja a szakképzés, ezen belül a szakmaválasztás népszerűsítése és bemutatása mellett, hogy támogassa a pályaválasztás előtt álló fiatalokat, utat mutasson a felnövekvő generáció számára, valamint elősegítse a szakképzésben kiemelkedő tehetségek jövőbeni gondozását. A rendezvényen kiemelt figyelmet kapott az interaktivitás és a testközelből megtapintható élmények sora.

A MESZK standján a kétnapos rendezvény ideje alatt az érdeklődő fiatalok több állomáson is bepillantást nyerhettek az egészségügy világába. A rendelkezésre bocsátott területet olyannyira sikerült vonzóvá tenni, hogy az érdeklődés szinte a rendezvény egésze alatt sosem lankadt – hiszen olyan élményalapú világba csöppenhettek a tanulók, ahol korszerű terápiás és diagnosztikai eszközökkel, valamint szakemberek segítségével minden egészségügyi szakdolgozói szakmaterület bemutatkozott.

„Köztestületünk kiemelt célja volt, hogy az egészségügyi szakképzés közel 30 szakmáját és szakmairányát, valamint az egészségtudományi felsőoktatás világát egy helyszínen,







teljeskörűen és élményalapú módon ismerhessék meg az itt megjelenő általános iskolások. Egy ilyen pályaválasztási rendezvényen olyan betekintést nyújtunk az egészségügyi szakdolgozói szakmaterületek világába, amellyel a fiatalok máshol nem találkozhatnak, ezzel is segítve őket abban, hogy tudatosan válasszák ezt az ezerarcú hivatást" – nyilatkozta *dr. Oláh András*, a MESZK szakképzési, oktatási és továbbképzési igazgatója.

A látogatók a VR-világ és a holografikus megjelenítés segítségével kalandozhattak az emberi testben, megismerve az eszközök egészségügyi alkalmazásának lehetőségeit. Bepillantást nyerhettek a holnap betegellátásába is, miközben a szimulációs pályákon az életmentés és a műtő valósága elevenedett meg: a vállalkozó kedvűek kipróbálhatták a precíziós sebvarrást, az endoszkópos torony irányítását, valamint a felnőtt- és gyermek-újraélesztést is. A technológiai bravúrok mellett az emberi oldal is hangsúlyt kapott: a speciális öregedésszimulátor-ruha segítségével bárki a saját bőrén tapasztalhatta meg az időskori mozgáskorlátozottság nehézségeit, hiszen ez az empátia a szakdolgozói hivatás valódi alapja. A programot látványos műsebkészítés, interaktív laborvizsgálatok, kézhigiénés szkenner, ultrahang, valamint a gyógyszertári részlegen saját kezűleg készített krémek tették teljessé, bemutatva ezzel is a szakma sokszínűségét.



A kiállításon való részvétel egészen biztosan pozitív hatással volt a résztvevőkre, a standtól távozók temérdek hasznos tudással, élményekkel gazdagodtak. A szakmailag felkészült kollégák segítségével valóban sikerült a fesztivál ideje alatt megszólítani a fiatalokat, és remélhetően köztük a jövő szakdolgozói generációját is!

–Hivatásunk–

Videós anyag az eseményről itt látható:

A jövő egészségügyi szakemberei bizonyítottak: 125 diák az országos döntőben

A budapesti Lurdy Konferencia- és Rendezvényközpontban rendezték meg 2026. március 18-án a hazai egészségügyi szakképzés egyik legrangosabb eseményét, a IV. Kossuth Zsuzsanna Nemzeti Egészségügyi Szakképzési Verseny országos döntőjét. A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) szervezésében megvalósuló megmérettetésen az ország 19 vármegyéjének és fővárosának egészségügyi szakképzésben részt vevő legkiválóbb növendékei számoltak be tudásukról és hivatásszeretetükről.

Út a döntőig: Közel 1200 indulótól a legjobb 125-ig

A versenyfolyamat még a múlt év végén egy országos interaktív elődöntővel vette kezdetét, amelyen közel 1200 diák indult el. Közülük a legjobb 636 versenyző vívta ki a jogot, hogy a 2026. január 19–29. között zajló területi középdöntőkön bizonyítson. A fővárosi és vármegyei fordulók során az ország legmodernebb skill-laborjaiban, szakképző intézmények demonstrációs termeiben, életszerű szimulációs környezetben mutatták meg szakmai rátermettségüket. A március 18-ai országos fináléba ismeretkörökként csak a vármegyék legjobbjai, összesen 125 tehetséges fiatal kvalifikálta magát.

Szakmai sokszínűség kilenc ismeretkörben

A döntősök kilenc különböző szakmai ismeretkörben mérték össze tudásukat, lefedve az egészségügyi ellátás szinte teljes spektrumát. A versenyfeladatok kidolgozásánál kiemelt szempont volt a gyakorlatiasság: a szimulációs pályákon többek között az újszülött- és gyermek-alapápolás és -gondozás, a felnőtt-alapápolás és -gondozás, a belgyógyászat és ápolástana, az elsősegélynyújtási alapismeretek, a klinikumi és szakápolástani ismeretek, a képi diagnosztika alapjai, a rehabilitációs alapismeretek, valamint a műtéti és az aneszteziológiai szakasszisztencia területén várták komplex kihívások a versenyzőket.

A betegbiztonság alapköve a korszerű szakképzés

A rendezvény ünnepélyes megnyitóján *dr. Balogh Zoltán,* a Magyar Egész-



ségügyi Szakdolgozói Kamara elnöke köszöntötte elsőként a megjelenteket. Beszédében hangsúlyozta, hogy a Lurdy Házban erre a napra kialakított speciális demonstrációs termek és szimulációs pályák falai között nem csupán egy szakmai versenyt, hanem a magyar egészségügy holnapját látjuk magunk előtt.

„Kamarai elnökként vallom, hogy a betegbiztonság és az ellátás színvonala a szakképzés alapkövein nyugszik. Erős szakoktatás nélkül nincs stabil jövő az egészségügyben” – emelte ki az elnök. Hozzátette: az ország 35 intézményéből érkező 125 döntős diák teljesítménye közös siker, amelyben az oktatók, tanárok és a gyakorlati képzőhelyek mentorainak áldozatos munkája is benne van. Dr. Balogh Zoltán emlékeztetett arra is, hogy a versenyen érintett kilenc szakmai ismeretkör az egészségügyi ellátás teljes spektrumát lefedi. Az elnök szerint a cél az, hogy a most versenyző fiatalok olyan magabiztos tudással lépjenek ki a munka világába, amellyel minden magyar család számára garantálják a biztonságos betegellátást.

„Büszkék vagyunk rátok! Kívánom, hogy ezt a ma látott győzni akarást és elhivatottságot vigyétek magatokkal a mindennapokba, a betegágyak mellé is” – zárta gondolatait a döntősökhöz fordulva.



Kossuth Zsuzsanna öröksége: tudás, felelősség és empátia

Ezt követően a Kulturális és Innovációs Minisztérium képviseletében *dr. Pálmai Gergely* szakképzésért felelős helyettes államtitkár köszöntötte a megjelenteket. Beszédében kiemelte, hogy a több mint ezer jelentkező közül a döntőbe jutni önmagában is komoly teljesítmény, ami azt mutatja, hogy a magyar egészségügy jövője jó kezekben lesz. A helyettes államtitkár emlékeztetett a névadó, Kossuth Zsuzsanna örökségére, hangsúlyozva, hogy a gondoskodás, az emberség és a hivatástudat ma is meghatározzák ezt a pályát.

„Az egészségügyben dolgozni nem egyszerűen foglalkozás, hanem hivatás, amelyhez tudás, felelősség és nagyfokú empátia szükséges” – fogalmazott, majd rámutatott arra, hogy a magyar szakképzési rendszer az átalakítások eredményeként napjainkban egyik legerősebb korszakát éli, célja pedig a munkaerőpiaci igények kiszolgálása mellett a kiszámítható jövőkép és egzisztencia biztosítása a fiataloknak.

„Célunk az, hogy 2030-ra a magyar szakképzés, és benne az egészségügyi szakképzés, a világ legjobbjai közé tartozzon” – hangsúlyozta, hozzátéve: ez egy tudatos fejlesztési irány, amelyben az oktatás, a gazdaság és a társadalom szereplői közösen dolgoznak.



A jövő meghatározó szereplői a döntőben

A Belügyminisztérium képviseletében *dr. Bidló Judit* az egészségügy szakmai irányításáért felelős he-





lyettes államtitkár köszöntötte a résztvevőket, egyúttal átadta a rendezvény fővédnöke, *dr. Takács Péter* államtitkár üdvözletét is. Beszédében hangsúlyozta, hogy a döntő nem csupán egy szakmai esemény, hanem igazi ünnep azon fiatalok számára, akik már most bizonyítják, hogy készen állnak a jövő egészségügyének meghatározó szerepére. A helyettes államtitkár emlékeztetett az Ápolók Napjára, amely minden évben rávilágít az ápolói hivatás hatalmas értékére. Kiemelte: a verseny célja a magyar egészségügyi szakképzés fejlődésének támogatása, lehetőséget adva a legfelkészültebb tanulóknak, hogy valósághű szimulációs helyzetekben bizonyítsanak. Dr. Bidló Judit ismertette a verseny impozáns adatait is, ahogy fogalmazott: *„Ez hatalmas teljesítmény, amiért köszönet illeti a felkészítő pedagógusokat, gyakorlati oktatókat és a képzőhelyeket is; az ő munkájuk és szakmai támogatásuk nélkül a fiatalok ma nem állhatnának itt.”*

Zárásként a versenyzőkhöz fordulva hozzátette: a mai nap róluk szól, és arról a megerősítésről, hogy jó úton járnak, hiszen a jövőben nagyon nagy szükség lesz rájuk.

Szakmai életpálya és felsőoktatási többletpontok a jövő szakdolgozóinak, ápolóinak

A felszólalók sorát a verseny főszervezője, *dr. Oláh András,* a MESZK szakképzési, oktatási és továbbképzési igazgatója zárta. Felidézte, hogy a verseny gondolata 2019-2020 táján született meg azzal a céllal, hogy a szakdolgozói körben 2010 óta zajló szakmai megmérettetések tapasztalatait a szakképzés szolgálatába állítsák, elismerve a legjobb tanulók, pedagógusok és gyakorlati szakemberek munkáját. Az igazgató hangsúlyozta, hogy bár a szakképzésben vannak nehézségek, a kamara elkötelezett a fiatalok jövője mellett, és nap mint nap képviseli a szükséges fejlesztési javaslatokat a középfokú és a felsőfokú képzés területén is. Kiemelte: olyan életpálya bevezetésének kezdeményezésén dolgoznak, amely méltó lehet ahhoz a sok befektetett energiához és hivatástudathoz, ami már a középfokú képzésben részt vevő szakembereket is jellemzi. Külön büszkeséggel jelentette be, hogy már van olyan felsőoktatási intézmény, amely intézményi többletpontot biztosít a verseny helyezettjeinek, ami hatalmas siker a szakképzésnek és óriási lehetőség a továbbtanulóknak.

„A mai nap a tudásról, a nemes versengésről és az örömről, a mi közös szakmai ünnepünkről szól. Nagyon sokan, nagyon sokat dolgoztunk azon, hogy mára egy komplex és modern egészségügyi környezet, kórtermek és elsősegélynyújtó helyszínek álljanak rendelkezésre a tudás gyakorlati megmutatásához” – tette hozzá, megemlítve, hogy a szervezőbizottság 150 fős stábja biztosítja a hátteret a 125 döntős diák és kísérőik számára.

A tanulókhoz fordulva elmondta, hogy útjukat már a novemberi interaktív fordulók óta követik, és felhívta a figyelmet arra, hogy a jelenlévők az országos tanulói létszám legjobb 10 százalékát, a szakmai utánpótlás minőségi csúcsát képviselik. Az igazgató záró gondolatában hangsúlyozta: reméli, hogy a versenyen megszerzett tapasztalatok segítenek majd a későbbi megmérettetések során is, és bízik benne, hogy a rendezvény sikerei az Országos Szakmai Tanulmányi Ver-

A verseny országos döntőjének „dobogósai”

A versenyen 16 különböző kategóriában összesen 29 tehetséges fiatal, egészségügyi szakmát tanuló diák ért el dobogós helyezést az ország minden szegletéből.

„Alapápolás-gondozás újszülött-, csecsemő- és gyermekkorban Alap nappali”

- **I. helyezett:** Kosztolánczi Boglárka Dorina – Pécsi Tudományegyetem Szent-Györgyi Albert Egészségügyi Technikum és Szakképző Iskola
- **II. helyezett:** Péter Annamária – Szegedi Tudományegyetem Kossuth Zsuzsanna Technikum és Szakképző Iskola
- **III. helyezett:** Soós Viktória Vivien – Kanizsay Dorottya Katolikus Gimnázium, Egészségügyi Technikum és Szakképző Iskola

„Alapápolás-gondozás újszülött-, csecsemő- és gyermekkorban Érettségi nappali”

- **I. helyezett:** Zseli Hajnalka Magdolna – Kanizsay Dorottya Katolikus Gimnázium, Egészségügyi Technikum és Szakképző Iskola

„Alapápolás-gondozás, betegmegfigyelés felnőttkorban Alap nappali”

- **Megosztott I. helyezett:** Horváth Barbara – Békéscsabai SzC Szent-Györgyi Albert Technikum és Kollégium
- **Megosztott I. helyezett:** Gombos Léna Maja – Kiskunhalasi SZC Dékáni Árpád Technikum
- **II. helyezett:** Prekop Dorina – Tatabányai SZC Kossuth Lajos Gazdasági és Humán Technikum

„Belgyógyászat és ápolástana Alap nappali”

- **I. helyezett:** Bédi Alex Renátó – Székesfehérvári SZC Bugát Pál Technikum
- **II. helyezett:** Plósz Gergely – Miskolci Egyetem Ferenczi Sándor Egészségügyi Technikum
- **III. helyezett:** Csicsák Gergő – Békéscsabai SZC Szent-Györgyi Albert Technikum és Kollégium

„Belgyógyászat és ápolástana Érettségi nappali”

- **I. helyezett:** Mészáros Erik – Szegedi Tudományegyetem Kossuth Zsuzsanna Technikum és Szakképző Iskola

„Belgyógyászat és ápolástana Munka melletti esti”

- **I. helyezett:** Bakosné Laukó Ivett Kitti – Szegedi Tudományegyetem Kossuth Zsuzsanna Technikum és Szakképző Iskola

„Elsősegélynyújtási alapismeretek Alap nappali”

- **I. helyezett:** Pati-Nagy Bernadett – Kanizsay Dorottya Katolikus Gimnázium, Egészségügyi Technikum és Szakképző Iskola
- **II. helyezett:** Lánczi Krisztián – Miskolci Egyetem Ferenczi Sándor Egészségügyi Technikum
- **III. helyezett:** László Dalma Kiara – Székesfehérvári SZC Bugát Pál Technikum

„Képi diagnosztika alapjai Alap nappali”

- **I. helyezett:** Keresztes Vajk – Pécsi Tudományegyetem Szociális és Egészségügyi Technikum és Szakképző Iskola

„Képi diagnosztika alapjai Munka melletti”

- **I. helyezett:** Kovács Erika – Nyíregyházi SZC Zay Anna Technikum és Kollégium

„Klinikumi és szakápolástani ismeretek/Sebészet és határterületeinek ápolástana Alap nappali”

- **I. helyezett:** Terdik Dorina – Heves Vármegyei SZC Kossuth Zsuzsanna Technikum, Szakképző Iskola, Kollégium és Könyvtár
- **II. helyezett:** Grebely Viktória – Miskolci Egyetem Ferenczi Sándor Egészségügyi Technikum
- **III. helyezett:** Fekete Nóra – Kiskunhalasi SZC Dékáni Árpád Technikum

„Klinikumi és szakápolástani ismeretek/Sebészet és határterületeinek ápolástana Érettségi nappali”

- **I. helyezett:** Kónya Viktória Ildikó – Békéscsabai SZC Szent-Györgyi Albert Technikum és Kollégium

„Perioperatív, posztoperatív ellátás/Aneszteziológiai szakasszisztens”

- **I. helyezett:** Muszka Stella – Miskolci Egyetem Ferenczi Sándor Egészségügyi Technikum

„Perioperatív, posztoperatív ellátás/Műtéti szakasszisztens Alap nappali”

- **I. helyezett:** Müller Dóra – Miskolci Egyetem Ferenczi Sándor Egészségügyi Technikum

„Perioperatív, posztoperatív ellátás/Műtéti szakasszisztens Érettségi nappali”

- **I. helyezett:** Doszpod Alexandra Bernadett – Szegedi Tudományegyetem Kossuth Zsuzsanna Technikum és Szakképző Iskola

„Rehabilitációs alapismeretek és fizioterápia Alap nappali”

- **I. helyezett:** Bakó Dominik Mátyás – Békéscsabai SZC Szent-Györgyi Albert Technikum és Kollégium
- **II. helyezett:** Kovács Vanda – Széchenyi István Római Katolikus Technikum és Gimnázium
- **III. helyezett:** Gróf Abigél – Zalaegerszegi SZC Keszthelyi Asbóth Sándor Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium

„Rehabilitációs alapismeretek és fizioterápia Érettségi nappali”

- **I. helyezett:** Jónás Adriána Anna – META-Don Bosco Technikum és Szakgimnázium
- **II. helyezett:** Lenti Brigitta – Békéscsabai SZC Szent-Györgyi Albert Technikum és Kollégium

senyek népszerűségét is tovább növeli az egészségügyi szakképzésben.

Videós összefoglaló a kulisszák mögül

A verseny szakmai pillanatait és a helyszíni hangulatot a MESZK stábja folyamatosan rögzítette. A rendezvényről készült átfogó videó-összefoglaló megtekinthető a kamara hivatalos honlapján (www.meszk.hu). A képkockákon keresztül a nézők bepillantást nyerhetnek a szimulációs pályák izgalmaiba, megismerhetik a felkészítő tanárok szakmai hitvallását, és hallhatják a versenyző diákok első kézből származó tapasztalatait. A videóban megszólalnak olyan, támogatóként jelen lévő fiatalok is, akik bár a döntőbe most nem jutottak be, eljöttek társaiknak drukkolni, bizonyítva az egészségügyi szakképzés közösségformáló erejét. Videós összefoglalóink mellett fotógalériánkon keresztül is betekintést nyerhetnek a verseny exkluzív pillanataiba: a zárt ajtók mögötti elmélyült feladatmegoldástól kezdve egészen az eredményhirdetés felhőtlen örömeig.





A MESZK Szakképzési, Oktatási és Továbbképzési Igazgatósága ezúton is gratulál minden versenyzőnek a megmérettetésen nyújtott teljesítményéhez!

MESZK SZOTI

Videós összefoglalóink elérhetők:

A köszöntők: A verseny: Az eredményhirdetés:

Fotógaléria elérhető:

Köszönetnyilvánítás

A IV. Kossuth Zsuzsanna Nemzeti Egészségügyi Szakképzési Verseny több hónapos, professzionális eseménysorozatának sikere mögött több száz elkötelezett szakember összehangolt háttérmunkája áll.

- Köszönjük a fővárosi és vármegyei területi szervezetek munkáját, akik a tavaly év végi online forduló és az idei januári vármegyei versenyek lebonyolításával megteremtették a döntőbe jutás lehetőségét.
- Köszönjük a SZOTI munkatársainak a verseny teljes körű rendezésében végzett alapos előkészítő és szervezőmunkáját.
- Köszönjük a MESZK Országos Szervezetének, a MESZK szakmai tagozatoknak, valamint a szakmai szervezetek képviselőinek a feladatok kidolgozásához és az országos döntő lebonyolításához nyújtott támogató segítségét.
- Köszönet illeti az elméleti és gyakorlati oktatási oldalt: hálásak vagyunk a felkészítő pedagógusoknak és mentoroknak azért a szakmai háttérért, amellyel a diákokat a versenyig segítették.

Kedves Kollégák!

Fogadjátok szeretettel a Táplálkozási ABC legújabb cikkét. Sokan vágynak a mediterrán életérzésre, de kevesen tudják, hogy az egészség és a hosszú élet titka nem csupán a távoli tengerpartokon, hanem a tudatosan megválasztott alapanyagokban és a mindennapi szemléletmódunkban rejlik. Ebben a cikkben körbejárjuk, mitől is olyan különleges a világ legegészségesebbnek tartott étrendje, és hogyan ültethetjük át annak legfőbb értékeit a saját, magyar konyhánkba is – anélkül, hogy le kellene mondanunk a hazai ízekről.

Szekeres-Simonová Erika
dietetikus

Mi fán terem a mediterrán étrend?

A világ legegészségesebb életmódja magyar konyhára hangolva

A tudomány mai állása szerint az évezredes hagyományokkal rendelkező mediterrán diéta a világ egyik legegészségesebb étrendje, köszönhetően a főként antioxidánsokban és gyulladáscsökkentő anyagokban gazdag ételek kombinációjának. A mediterrán étrendnek számos, az egészségre gyakorolt pozitív hatása ismert, alapvető szerepe van bizonyos betegségek megelőzésében, csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedések előfordulásának kockázatát, és bizonyítottan fontos szerepe vagy a 2-es típusú cukorbetegség, elhízás, daganatos betegségek, sőt még az Alzheimer-kór megelőzésében is.

Maga a mediterrán étrend egy gyűjtőfogalom, a világon több változata is létezik. Az étrend alapját a növényi eredetű táplálékok (zöldségek, gyümölcsök), a teljes kiőrlésű gabonatermékek, hüvelyesek, olajos magvak, olívaolajok, halak és sovány húsok, valamint mértékletes borfogyasztás képezik. Mérsékelt mennyiségben tartalmaz ez a diéta tejet, tejterméket, vörös húsokat. *A mediterrán diéta egy olyan életmód része kellene, hogy legyen, ahol kiemelt szerepe van a rendszeres testmozgásnak, a pihenésnek, az étkezésekhez való pozitív hozzáállásnak és élvezetének, valamint a pozitív életszemléletnek.* Aki emellett az étrend mellett teszi le a voksát, annak érdemes a szezonális, helyi alapanyagokat előnyben részesítenie a változatosság és fenntartható környezettudatosság jegyében.

Az étrend összeállításakor törekedjünk a színgazdag zöldség- és gyümölcsválasztásra. Részesítsük előnyben a hüvelyesek, cukkini, paradicsom, paprika, padlizsán, olajbogyó, spenót, fokhagyma és a különféle saláták fogyasztását. Ezekből az alapanyagokból készítsünk nyers salátákat és tálaljuk olívaolajos öntettel. A gyümölcsök közül a legjobb választás az eper, meggy, barackfélék, narancs, mandarin, citrom, dinnye, szőlő, szilva stb. Fogyasztásuk önmagában, saláta formájában vagy desszertként is ajánlott. Érdemes az étrendbe illeszteni az előnyös zsírsavösszetételű olajos magvakat: diót, mandulát, mogyorót, pisztáciát, fenyőmagot, szezámmagot. Ezeket 1 maréknyi mennyiségben hozzáadhatjuk a salátákhoz, köretekhez és desszertekhez.

A teljes kiőrlésű gabonából készített kenyerek és pékáruk, a bulgur, a kuszkusz, valamint a durumlisztből készült tészta szintén alapvető elemei lehetnek a mediterrán diétának. Utóbbit nem érdemes sokáig főzni, elég csak félkeményre, így enyhébben emeli meg a vércukorszintet.

A tej és tejtermékek közül a sajtokat és a joghurtokat célszerű felhasználni előételként, saláták alkotórészeként, desszertként vagy zöldségekkel, gyümölcsökkel együtt.

A mediterrán étrendben hetente legalább egyszer, de inkább többször ajánlott halakat (esetleg tenger gyümölcseit) fogyasztani. A halak mellett heti több alkalommal szerepelhetnek sovány fehér húsok (például csirke, pulyka). A vörös húsok (például sertés, marha) és a húskészítmények (például szalámi) viszont lehetőleg

heti 1-2 alkalomnál többször *ne* kerüljön az asztalra.

Az állati zsiradékok és margarinok helyett érdemes inkább olívaolajat használni, valamint az extra szűz változatot előnyben részesíteni. Azt azonban fontos tudni, hogy szűz és extra szűz olívaolaj nem javasolt bő olajban sütéshez, például rántott ételek készítéséhez.

A mediterrán étrendben (is) könnyedén tudjuk csökkenteni a sóbevitelünket nagy mennyiségű zöldfűszerek használatával. Bátran használjunk friss oregánót, bazsalikomot, rozmaringot, majoránnát, kakukkfüvet és akár zsályát is.

A mediterrán diétás ételek legtöbbször grillen vagy párolva készülnek, így az ételkészítés során csak minimálisan csökken az élelmiszerek tápanyag-, vitamin- és ásványianyag-tartalma.

Mediterrán alapelvek a magyar konyhában: Lehetséges az átjárás?

Sokan azt gondolják, hogy a mediterrán étrend itthon megvalósíthatatlan, mert drága tengeri halakra vagy importált különlegességekre van hozzá szükség. Valójában a mediterrán étrend nem egy konkrét receptkönyv, hanem egy szemléletmód, amely a helyi, szezonális alapanyagokra épít. Nézzünk meg pár praktikus ötletet, hogy mégis hogyan lehet magyarossá tenni a mediterrán étrendet:

- *Zsiradékcsere:* A sertészsír és a vaj helyett használjunk hidegen sajtolt növényi olajokat. Sütéshez-főzéshez a repceolaj vagy a magas olajsavtartalmú napraforgóolaj is jó alternatíva, a salátákra pedig kerülhet hazai tökmagolaj, dióolaj vagy lenmagolaj is, ha az olívaolaj ízét kevésbé kedveljük.
- *A húsok aránya:* A nehéz, zsíros húsok helyett válasszuk a soványabb szárnyasokat (csirke, pulyka) vagy a vadat. A vörös húsokat ne száműzzük végleg, de tekintsünk rájuk ünnepi ételként, ne mindennapi alapanyagként.
- *Édesvízi halak:* Nem kell feltétlenül lazacot vagy tonhalat ennünk. A hazai halak közül a pisztráng, a süllő vagy a busa kiváló forrásai a minőségi fehérjének és az egészséges zsírsavaknak.
- *Köretek reformja:* A fehér rizs és a krumpli mellett (vagy helyett) fedezzük fel újra a kölest, a hajdinát, a gerslit (árpagyöngyöt) vagy a lencseféléket. Ezek rosttartalma sokkal magasabb, így lassabban emelik meg a vércukorszintet.
- *Szezonális zöldségek:* Télen a paradicsom helyett támaszkodjunk a gyö-

Klasszikus gombapaprikás kölessel

Hozzávalók (4 adag)

A gombapaprikáshoz:
- 600 g csiperkegomba
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál olaj
- 2 evőkanál édes fűszerpaprika
- 1 paradicsom
- 1 zöldpaprika
- 2 dl tejföl (20%-os)
- 1 evőkanál zabpehelyliszt
- só és őrölt fekete bors ízlés szerint

A köleshez:
- 250 g köles
- 5 dl víz vagy zöldségleves-alaplé
- 1 teáskanál só

Elkészítés

1. *A köles főzése* – A kölest alaposan öblítsd át forró vízzel, amíg a víz tiszta nem lesz. Ez segít eltávolítani a kesernyés ízt. Tedd egy lábasba, önts rá kétszeres mennyiségű vizet vagy alaplevet, sózd meg, és forrald fel. Utána vedd le a lángot, és fedő alatt, lassú tűzön főzd kb. 15-20 percig, amíg a víz teljesen be nem szívódik. Hagyd pihenni lefedve.

2. *A gombapaprikás elkészítése* – A gombát tisztítsd meg, és vágd



negyedekbe vagy vastag szeletekre. A vöröshagymát aprítsd fel, a fokhagymát zúzd szét. A zöldpaprikát és a paradicsomot vágd apró kockákra. Egy serpenyőben hevítsd fel az olajat, és dinszteld meg rajta az apróra vágott hagymát. Húzd félre a serpenyőt a tűzről, add hozzá a pirospaprikát, és keverd el gyorsan. Öntsd fel egy kevés vízzel, és tedd vissza a tűzre. Add hozzá a felkockázott paradicsomot és paprikát, majd keverd bele a gombát is. Sózd és borsozd ízlés szerint. Fedő alatt, alacsony lángon főzd kb. 10-15 percig, amíg a gomba levet enged és megpuhul. Végül add hozzá a zúzott fokhagymát. A lisztet keverd el a tejföllel, és fokozatosan adagolj hozzá egy kevés meleg szaftot a gomba alól, hogy hőkiegyenlítsd. Öntsd a tejfölös habarást a gombára, és forrald fel, amíg be nem sűrűsödik.

kérzöldségekre, a céklára és a savanyított zöldségekre (káposzta, vegyes vágott stb.). Ez utóbbi igazi „magyar superfood”, hiszen a fermentáció révén természetes probiotikum-forrás, ami tökéletesen illeszkedik az egészségmegőrző szemléletbe.

Fontos azonban hangsúlyozni, hogy a mediterrán étrend sikere nem csupán a tányérra kerülő tápanyagok grammjaiban rejlik. Maga a szó, a „diéta” az eredeti görög diaita kifejezésből ered, ami életmódot jelent. A mediterrán országokban az étkezés nem egy gyors funkcionális tevékenység, hanem társasági esemény. A hosszú élet titka a közösség erejében, a családdal és barátokkal elköltött közös vacsorákban, a nevetésben és a lassabb tempóban is rejlik. Ez a szociális jóllét jelentősen csökkenti a stressz-szintet, ami közvetlen hatással van a szív egészségére. Emellett a mindennapi, természetes mozgás – a séta a piacra, a kertészkedés vagy a délutáni korzózás – szerves része a rendszernek. A mediterrán étrend tehát egy komplex egyensúly: a minőségi táplálkozás, a fizikai aktivitás és a lelki béke harmóniája. Ha ezt a szemléletet magunkévá tesszük, nemcsak a testsúlyunkat tarthatjuk kordában, hanem az életminőségünket is jelentősen javíthatjuk, függetlenül attól, hogy a Földközi-tenger partján vagy a Kárpát-medencében élünk.

Támogassa adója 1%-ával a Magyar Egészségügyi Szakdolgozókért Alapítványt!

A MESZA 2022 óta bejegyzett szervezet. Alapítványunkat a Covid-járvány időszakában hoztuk létre, abból a célból, hogy támogassuk az ezen időszakban élvonalban dolgozó szakdolgozóinkat, elismerjük erőfeszítéseiket, áldozatos munkájukat, amelyet családjukat hátrahagyva hivatástudatból, elhivatottságból végeztek.

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozókért Alapítvány működését **legnagyobb részt azokból a támogatásokból finanszírozza**, amiket az alapítvány céljaival egyetértő szervezetek és magánszemélyek biztosítanak.

Szeretnénk, ha alapítványunk céljainak megvalósításához elnyernénk az **Ön támogatását is** annak érdekében, hogy további eredményeket érhessünk el a **hátrányos helyzetű szakdolgozók szakmai fejlődésük, kulturális és rekreációs programok támogatásában.**

A 2026-os évben csak azon civil szervezetek és alapítványok jogosultak **„Adó 1% felajánlás”** fogadására, akik szerepelnek a **NAV jegyzékén**, azaz akik regisztráltak és be is jelentkeztek a NAV-nál. Legfontosabb azonban, hogy megfeleljenek a törvényi feltételeknek:
– közhasznú tevékenységet végezzenek (ez nem egyenlő a közhasznú jogállással),

– legalább két éve bejegyzettek, azaz már 2024. január előtt is végeztek tevékenységet.

A törvényi előírásoknak a Magyar Egészségügyi Szakdolgozókért Alapítvány 2026-tól megfelel és jogosult a felajánlások fogadására.

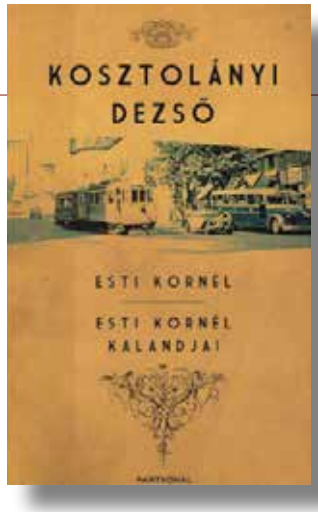
Adószámunk: 19345024-1-42

Adója 1%-ával most Ön is támogathatja az EGÉSZSÉGÜGYI SZAKDOLGOZÓKAT!

Előre is köszönjük a felajánlását!

Atletikus testben sebzett lélek

Idén ősszel lesz 90 éve, hogy a tehetségekben rendkívül gazdag XX. századi magyar irodalom egyik jellegzetes stílusú művésze, Kosztolányi Dezső meghalt. Alig múlt ötvenegy, amikor vége szakadt a haláltól már kisgyermekként is rettegő költő, író, újságíró életének.



Szabadkán született, de érettségit már Szegeden szerzett és innen egyenesen vezetett életútja Budapestre. Első, nyomtatásban is közzétett írása 1901 őszén jelent meg a *Budapesti Naplóban.* A vers címe *A sír* volt. Meglehetősen furcsa és szokatlan, hogy egy alig több mint 16 éves fiatal rövidke, háromszakaszos versében rögtön a halál gondolatával állt a nagyközönség elé ahelyett, hogy kortársaihoz hasonlóan az élet szépségeiről, szerelemről vagy egyéb kellemes élményéről verselt volna. Igaz, már egy évvel korábban is erőteljesen foglalkoztatta az élet-halál kérdésköre, ennek jegyében ezt írta a naplójába: „Hátha ez az élet csak egy álom, s nem létező semmi? S hogy mi vagyunk-e? S az emberiség nem végtelen-e? Azért nem tudjuk felfogni magunkat, mert végtelenek vagyunk, egyik a másikból ered, s ismét visszatér, s az egész faj egy. Egyik megszületik, meghal, majd újra megszületik. S így igazságszolgáltatás is lehetne, megbüntetni az előbbeni életet önmagával."

Traumatikus gyászélmény

Egy későbbi, 1933-ban íródott naplóbejegyzésében visszaemlékszik tízéves kori traumatikus élményére, nagyapja halálára. Erről, az általa átélt gyászélményről hasonlókat írt: „Nekem az egyetlen mondanivalóm, bármily kis tárgyat is sikerül megragadnom, az, hogy meghalok. Végtelenül lenézem az írókat, kiknek más mondanivalójuk is van: társadalmi problémák, a férfi és nő viszonya, fajok harca stb."


Kosztolányi Dezső

Elmondható, hogy Kosztolányi egész életében a halál mibenlétén töprengett, szinte mániájává vált annak kutatása. Rendszeresen járt hullaházakba, boncolásokra, temetésekre. 1913-ban, miután összeházasodott a Vígszínház színésznőjével, *Harmos Ilonával* (aki nem mellesleg akkoriban divatos író is volt), Párizsba utaztak nászútra, ahol a költő által javasolt program szerint elmentek Baudelaire sírjához, majd meglátogatták a Szajnába fulladt „friss" halottakat a La Morgue hullaházban. A költő kérésére az ottani alkalmazottak sorban kihúzták a fiókokat, amelyekben a holtakat tárolták.

Az élet-halál nagy kérdése mellett Kosztolányit roppant módon foglalkoztatták az orvosi problémák, betegségek, azok tünetei és végkifejletei is, továbbá a babonák iránt is nagy érdeklődést tanúsított. Ő maga klasszikusnak mondható hipochonder volt. Valahol, valamit olvasott egy bizonyos betegségről, azonnal keresni

kezdte saját magán is az adott tüneteket. Már fiatalon rettegett a betegségektől, leginkább a különböző fertőző kóroktól és nemi betegségektől félt. Ettől a permanens félelemérzéstől gyakori szorongás gyötörte.

Allergiára kokain?

Súlyos szénanáthája volt. Az allergiás rohamok enyhítése végett, a nehézlégzés és a fulladásos tünetek csökkentésére patikus rokonaitól kokaint szerzett, amivel ecsetelte az orrnyálkahártyáját. Ennek következményeként később kemény drogfüggő lett. Az *Esti Kornél* című regényében az író részletesen leírja a kokain romboló hatásait is, amit a mű címszereplője élt át, de valójában a saját tapasztalatait fedi. Kosztolányi a magyar irodalomban az elsők között volt, aki nyíltan (olykor csak átvitt értelmezésben, szimbolikusan) írt a kábítószer-függőségről és az abból keletkező bűntudatról.



Annak ellenére, hogy az írónak első látásra kicsattanó egészségnek örvendő férfi megjelenése volt, a tények mást mutattak. Az atlétikus külső beteges belsőt takart. Gyakran szenvedett valamilyen lázas betegségben, ilyenkor erőteljesen legyengült, vagyis meglehetősen betegeskedésre hajló alkat volt. Testi problémáit még súlyosbították a fentebb tárgyalt pszichés megnyilvánulásai is, a folytonos szorongás, az élethosszig tartó haláltudat, a betegségektől való rettegés és persze a szenvedélybetegség is.

H. A.

Búcsú a világtól

Kosztolányi életének utolsó hónapjaiban, a fej-nyaki rák miatt elvégzett gégeműtétje után „megnémult", csak írásban tudott kommunikálni az orvosaival, ápolóival, valamint az őt látogató rokonokkal, barátokkal. Ezeket a leginkább monológnak tűnő megnyilvánulásokat a *Beszélgetőfüzetek*-ben rögzítette. A füzet tartalmát Harmos Ilona sokáig nem akarta közkinccsé tenni, mert túlságosan személyesnek gondolta az abban leírtakat. Ma a Petőfi Irodalmi Múzeumban található a kötet. Néhány fájdalmas feljegyzés a füzetben Kosztolányitól:

A tehetetlenségről: „Élni akarok. Kínlódni nem akarok. Értsd meg: írni se tudok már."

A szomjúságról: Az utolsó hetek egyik leggyakoribb motívuma a kínzó szomjúság volt, mivel nyelni is alig tudott: „Vizet, vizet, de ne csak a számba, a torkomba is."

Humor a tragédiában: Még a legnehezebb percekben is volt ereje a finom iróniához. Amikor az orvosok a torkát vizsgálták, ezt írta: „Vigyázzanak, ez egy költő torka, ne tessék úgy bánni vele, mint egy csatornával." Az utolsó üzenetek egyike: „Kezet fogni mindenkivel. Köszönni mindent." – Ez a bejegyzés már a végső búcsú és a teljes megbékélés jele volt.

Valóra válik a halálfélelem

1933 nyarán Kosztolányi bal oldali fogínyén szilvamag méretű daganatot észlelt. Megrögzött hipochonderként azonnal diagnosztizálta önmagát: ez rák – jelentette ki. És igaza lett. Most volt először az a pillanat, amikor a valóságban is szembe kellett nézzen az általa egész életén át rettegett halállal. Ez pedig alaposan megváltoztatta még a stílusát is. A halandósággal, az egyén halálának tényével való közvetlen találkozásának eredményeként született *Számadás* című kötete. Annak szinte minden gondolata a mulandósággal, magával a halál drámai tényével foglalkozik. A kötetben szereplő *Szeptemberi áhítat* című versében az életet, mint soha vissza nem térő ajándékot említi, a *Hajnali részegség*-ben az ember földi létét mint „vendégséget" magyarázza, az *Ének a semmiről*-ben a betegség által megmutatkozó kínokról, a közeledő vég semmibe vezető útjáról ír.



Lesz-e 200 éves ember?

Világjelenség, hogy napjainkra alaposan meghosszabbodott az emberek születéskor várható élettartama. Ez a folyamat körülbelül a második világháború utáni prosperáló években kezdődött és a 2019-2020-as évek elejéig gyors ütemben folytatódott, majd a Covid-világjárvány idején hirtelen megtorpant. Legalábbis a világszinten kimutatható, születéskor várható élettartam átlagának, a korábbi évekhez képest mutatott közel hat és fél éves csökkenése szerint.



Vajon meddig növelhető az emberi élettartam, milyen módszerekkel érhető el a további javulás, mennyi lehet a végső határ az emberi test és lélek számára és hasonló kérdések merülnek fel nemcsak a tudományos kutatók, hanem az átlagemberek fejében is.

Pandémia által felemésztett eredmény

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) statisztikája szerint 1932-ben világszinten az átlagos emberi élettartam 32 életév körüli, 2021-ben 71 év volt. Némely fejlett országban az átlagnál is magasabb volt a várható élettartam, máshol, a szegényebb, fejletlenebb gazdaságú államokban pedig a világátlagnál gyengébb eredmények mutatkoztak. A téma kutatói szerint a várható élettartam felgyorsuló növekedése leginkább a javuló életkörülményeknek, a csecsemő- és gyermekhalálozás jelentős csökkenésének, a technika és orvostudomány fejlődésének az érdeme lehetett. Napjainkban a kutatók úgy vélik, az emberiség egyik legnagyobb vívmánya, hogy sikerült rendkívül jelentős mértékben megnövelni az élettartamot. Mégpedig a történelem során gyakran előforduló, tömegeket pusztító háborúk, járványok, éhínségek ellenében is. Igaz, nemcsak vívmány, hanem óriási kihívás is a jövő embere számára, hogy a nehézségek ellenére is sikerüljön megőriznie, sőt továbbfejlesztenie a saját faját úgy, hogy a vele együtt itt élő többi élőlényt és magát a bolygót is megőrzi az élet számára.

A 2019-2021-es hirtelen megtorpanást a várható élettartam további emelkedésében a Covid-19-világjárvány számlájára írják. Ez a rövid időszak nemcsak lelassította, hanem vissza is fordította pár évvel a korábbi eredményeket. Míg az ezredforduló évében a világátlag 66,8 várható életév volt, a rákövetkező kilenc év végére, 2019-re, közvetlenül a pandémia kezdete előtti időre 73,2 évre emelkedett, vagyis egy rövid évtized alatt 6,4 évvel lett kedvezőbb az átlag. A Covid-19-világjárvány ennek a tíz évnek a haladását törölte el: az átlagéletkor mutatója visszaesett 71,4 évre.

Biogerontológia az öregedés ellen

Különböző hírforrásoktól napjainkban már sokszor olvasni, hallani a világ egyes országaiban élő 90, sőt száz év feletti életkorú emberekről. Régebben ez a magas életkor már nagyon ritka volt. Szinte csodaszámba ment, ha valaki megélte a 95-100 éves kort. A születéskor várható élettartam némely országban már ma sem szokatlan a kilencvenes éveit taposó, esetleg a százat is túllépő lakó. Feltehető, hogy sokan elgondolkodnak rajta; vajon mi tehette ezt lehetővé, mire számíthat a jövő em-

bere, vajon egyszer nemcsak a sci-fi-irodalomban szerepel majd 200 évesen, hanem a valóságban is? Ezeknek a kérdéseknek a többségére napjaink tudománya képes már konkrét válaszokat is adni, hiszen számos új tudományág és azok kutatási eredményei állnak rendelkezésre. Kifejezetten az időskor speciális fizikai, működésbeli és mentális jelenségeivel és jellemző változásaival foglalkozik, mint a gerontológia új tudományága, a biogerontológia, amely kutatja az emberi test öregedésének adott életkorral összefüggő folyamatait, azok káros jelenségeit és végső soron ezek kiküszöbölésének a lehetőségeit. Szakértői állítják: van egészséges öregedés, nemcsak a betegségekkel, legyengüléssel, rossz esetben tehetetlenné válással járó időskor létezik. A tudományág kutatásai kiterjednek a molekuláris és fiziológiai biomarkerekre is, foglalkoznak továbbá evolúcióbiológiával, neurobiológiával és immunológiával, mégpedig azon a szinten, amikor azok összefüggésbe kerülhetnek az öregedési folyamattal.

Lóránth Ida

Hosszú élet a kék zónákban

A Föld néhány országában vannak olyan területek, ahol a bolygó lakóinak átlagos életkoránál magasabb kort élnek az ott lakók. A miérteket kutatók öt régiót elneveztek kék zónáknak. Az ott lakók tömegesen érik el a máshol ritkaságnak számító időskort, méghozzá korukhoz képest aktívan, jó egészségben. Ezek Okinawa Japánban, Szardínia Olaszországban, Nicoya Costa Ricán, Ikaria Görögországban és Loma Linda Kaliforniában. A zónákban élők átlagéletkora jóval meghaladja a globális átlagot. Costa Ricán például az átlag 85 év, vagyis 12 évvel több, mint a világátlag. A japán szigeten a lakosság több mint egyharmada pedig megéli a 100. születésnapját és sokan túl is lépik azt. A zónák kilenc alapelvben mind megegyeznek. Lakóik sokat mozognak, magas koruk ellenére céljaik vannak az életben, kevés stressz éri őket, sosem eszik „fulladásig” magukat, maximum a teltségérzet előtti állapotban hagyják abba a táplálkozást. Többségében növényi étrenden élnek, alkoholt nem, vagy csak ritkán fogyasztanak, közösségi kapcsolatokat ápolnak, fontos számukra a család. Olyan társaságot választanak maguknak, akik szintén az egészséges életvitel hívei.





Merész jóslatok

Leonard Hayflick biogerontológus, az Amerikai Egyesült Államok Stanford Egyetemének mikrobiológia-professzora számos, ma is elismert kutatási eredménye között több is foglalkozott az öregedési folyamatok mikéntjének a vizsgálatával. Ő úgy vélekedett, hogy az ember természetes, átlagos élettartama körülbelül 92 életév körül lehet, és ha a tudomány nem fedez fel új módszereket az élet meghosszabbítására, az elöregedett test kezelésére, akkor ennél az élettartamnál nem lehet nagyon sokkal túllépni. *James Walton Vaupel* szintén amerikai öregedéskutatással és biodemográfiával foglalkozó tudós ezzel szemben azt állította, szerinte a várható élettartam a jövőben a 2000 után született gyermekek esetében tömegesen elérheti a 100 évet. Némely biogerontológus még ennél is merészebbet jósol: a 2100 után születettek átlagéletkora akár a 300 évet is elérheti majd. Ehhez persze szükség lesz egy mesterségesen létrehozott „elhanyagolható öregedésstratégiának” a kidolgozására, valamint a sejtszintű beavatkozások technológiájának az intenzív fejlesztésére. Szerintük mindez 25-30 éven belül megvalósulhatna.



Lakomázás után fogyókúrás divatőrület

Az év végi ünnepek, családi és baráti találkozások velejárója a jobbnál jobb falatok, finom habos, krémes sütemények, kevéske alkohol, rövidital pár nap alatti többszöri, nagyobb mennyiségű elfogyasztása. Mindezek a testünkbe betuszkolt kalóriában körülbelül annyit jelenthetnek, mint a munkás hétköznapokban akár egy heti vagy még ennél is hosszabb időben történő étkezéseké.

A nagy, akár többnapos lakmározások már a rómaiak idejében is szokásosak voltak, de a gyakran visszatérő járványok, a háborúkkal járó megpróbáltatások és a vele járó gyakori éhínség, valamint az intenzív mozgásra késztető életkörülmények, a lakomák jóvoltából megjelenő testsúlygyarapodást rövid idő alatt eltüntették. Így pedig nem volt szükség diétára.

Divatos tanácsok a tudomány mellőzésével

Az elhízást megelőző, túlságosan kalóriadús, ráadásul nagy mennyiségben elfogyasztott ételek káros hatását eltüntető módszerek, a különféle diéták tömegesen Európában a reformkor idején jelentek meg, amikor a különböző fogyasztómódszerek kifejezetten az azokat alkalmazó személy karcsú alakjának visszanyerését célozták. Nem kellett sok időnek eltelnie a testkarbantartó diéta megjelenése és általános elterjedése után ahhoz, hogy felüssék fejüket az úgynevezett divatdiéták, amelyek olykor hajmeresztő tanácsokat adtak az alkalmazójuknak ahhoz, hogy minél hamarább megszabaduljon a feleslegesnek vélt kilóitól, esetleg képzelt egészségmegőrző hatást hirdessenek róla. *Lisa Kingsley* és a Smithsonian Intézet kutatói közös munkájukban, „A divatdiéták hullámzó története” című, 2023 végén megjelent könyvükben történelmileg végigvezetik az olvasót azon a képzeletbeli úton, amely diétaügyben a kezdetektől napjainkig tart. Bevezetésül hangsúlyozva azt a tényt, hogy ezek a divatos tanácsok többségében nélkülöztek mindenféle tudományos ismeretet. Nézzünk néhány extrém, az idők során tömegeket vonzó és sikert arató diétát a gyűjteményből.

Graham tiszteletes ötlete

Történelmi visszaemlékezésük szerint az Újvilágban nagyjából az európai elterjedéssel párhuzamosan, az 1830-as évek környékén kezdődött az első tömeges diétaláz. Elindítója *Sylvester Graham* presbiteriánus lelkész és táplálkozási reformátor volt, aki eredeti szándéka szerint nem valamilyen súlycsökkentő diétát akart népszerűsíteni, hanem az általa kifejlesztett, teljes búzacsírából őrölt liszt használatát. Híveinek prédikációiban fennhangon hirdette: a másfajta lisztek fogyasztása súlyos következményekkel járhat az emberek egészségére. Követői napról napra szaporodtak. Ötletét a pékek is felkarolták, mert a lisztből sütött teljes kiőrlésű kenyér, keksz és péksütemény nagyon népszerű lett, egyre többen vásárolták. A róla elnevezett liszt és kenyér ma is kapható. Pár évvel később alábbhagyott a Gra-

ham-liszt-őrület, ámde nem nyugodtak meg a kedélyek. Mindig akadt egy „tudós” elme, aki a többieket szerette volna lefogyasztani. Sok mindennel próbálkoztak: tablettákkal, ivókúrákkal, bájitalokkal, pasztákkal, fürdővel egyaránt, amikhez csatlakoztak a mindenféle diéták. A legextrémebbek közé tartozott a padlón hempergető diéta, a savanyító sókban való testáztatás, a kizárólag banánt és tejet fogyasztó diéta, valamint a joghurtos beöntés.

1863-ban aztán jött az újabb tömeges diétaőrület. *William Banting* angol temetkezési vállalkozó saját fogyása érdekében alacsony szénhidráttartalmú diétába kezdett és erről jegyzeteket írt egy füzetbe, amit aztán kinyomtatott formában közreadott. A diéta annyira népszerűvé vált nemcsak Amerikában, hanem a Brit Birodalomban is, hogy a neve szólássá vált: a „Kér egy szelet tortát?” kérdésre a válasz az volt: „Nem, köszönöm, én Banting vagyok.”

A XX. század elején Európában és Amerikában is egyaránt rendkívüli népszerűségre tettek szert az úgynevezett „redukálószalonok”. Azok lényege egy elektromos árammal működő gépezet volt, amelyben két sorban, több függőleges fahenger forgott. A szerkezet percenként akár 80 alkalommal is képes volt végigmenni a kritikus testrészen, amolyan sodrófa módszerrel, hogy megszabadítsa súlyfeleslegétől a beavatkozásra vállalkozó, fogyni vágyó személyt. Az 1920-as évek elején *John Harvey Kellogg,* saját szanatóriumában egy kizárólag szőlőből álló diétát írt elő pácienseinek. Módszere egy évtized múlva már feledésbe merült, jött utána a grépfrútdiéta, majd az ötvenes években a káposztaleves-diéta, tíz év múlva pedig már a szójára, a barna rizsre vagy a japán étrendre esküdtek a fogyni kívánók, de legfőképpen a módszereket jó pénzért eladni vágyók. 1963-ban fordult a trend. Ekkor már nem a diétázásban látták a „szakértők” a fogyás szent Grálját, hanem a „végsúlyfigyelésben”, ami arra biztatta az alkalmazóit, hogy diéta helyett inkább szabályozzák az étkezésüket. Megjelent közben a háromutas diétaprogram is, amely „olvasztja a zsírt a testről, mint a lámpa a vajat”. Meglehet, ez a mondás az őse napjaink „olvad a zsír” kiszólásnak.

A fogyni vágyóknak ezután három évtizedet kellett várakozniuk, hogy 2002-ben fellobbanjon *dr. Atkins* diétaforradalma. A doktor könyvének különböző kiadásaiból több mint 15 millió példány kelt el, iránymutatásait világszerte milliók követték. A doktor előírása szerint a fogyni vágyó szénhidrátfogyasztását nullára kell csökkenteni és tartósan ezen a szinten tartani. Teste energiaforrásaként zsírt kell használnia, vagyis szalonnát szalonnával tanácsos ennie. Gyümölcsök, zöldségek fogyasztása tilos.

A MESZK Dietetikus Szakmai Tagozata rendszeresen ad útmutatást a korszerű táplálkozási elvekről, módszerekről. Ajánljuk figyelmébe munkájukat!

Hidegkuthy Alexa

Kalóriaszámláló doktornő

Amerika egyik első, diplomás doktornője, *Lulu Hunt Peters* 1918-ban adta ki „Diéta és egészség a kalóriák kulcsával” című könyvét, amely akkoriban óriási siker, bestseller lett. A doktornőt a fogyás apostolaként kezdték emlegetni. Ő volt az úttörője az élelmiszer-fogyasztás kalórián alapuló mérése ötletének a népszerűsítésében. Saját bevallása szerint kalóriaszámolgató és annak szabályait szigorúan betartó módszerével 70 kilótól sikerült megszabadulnia.

Egymásnak ellentmondó módszerek

Az Atkins-diéta merő ellentéte a Beverly Hills-i kúra, amely mindent magában fogyaszt, nem kombinál más élelmiszerekkel. Van gyümölcsös, pezsgőkortyolgatós, halas, salátás nap. Ezeken a napokon csupán az adott táplálékféléből lehet fogyasztani. Roppant divatos, még ma is sokan alkalmazzák a mediterrán diétát, amelynek lényege a sok zöldség, sok gyümölcs, tengeri állatok húsa és olívaolaj fogyasztása. A XXI. században felbukkant a nyers ételek fogyasztására buzdító változat. Mindegyik lényeges jellemzője, hogy kitalálója esküszik a sajátja sikerére és a más által hirdetettet hatástalannak mondja.





Visszafordítható a káros folyamat

Az utóbbi években egyre többször, több forrásból hallhatunk az inzulinrezisztenciáról (IR), mint önálló kórképről. Úgy tűnik, ez évről évre többeket érint, így az erről szóló kérdések is folyamatosan gyarapodnak. Vajon mi lehet az IR oka? Egyáltalán, mi ez a sokakat érintő anomália? Régen miért nem említette a szakirodalom? Hogyan gyógyítható, esetleg megelőzhető?

A fenti kérdéseket még számos követhetné, de jobb már az elején tisztázni, mit is fed valójában az inzulinrezisztencia kifejezés. A hivatalos megfogalmazás szerint az IR elnevezés az általa érintett szervezet szénhidrát-anyagcseréjének zavarát jelenti. Mintha valami nagyon furcsa, „allergiás reakcióként” mutatkozna, aminek következményeként az emberi sejtek ellenállóvá lesznek az inzulinnal szemben, ezért az azt termelő hasnyálmirigynek a megszokottnál lényegesen több inzulint kell termelnie, hogy általa a glükóz bejuthasson a test sejtjeibe, ahol energiát termelhet.



1988 óta önálló kórkép

Különböző okok és hatások miatt ma már ez a rendellenes működés akár népbetegségként is leírható. Régebben sokaknál az orvosok ugyan észlelték a problémát, de nem tekintettek arra önálló kórképként. Oka volt többek között a fejletlenebb diagnosztika, a több mozgást igénylő életmód, a kevesebb túlsúlyos ember és szinte ismeretlen volt a tömeges mértékű feldolgozott élelmiszerek fogyasztása is. Magát az IR-t, mint önálló kórképet, először 1988-ban *Gerald Reaven* (1928–2018), a Stanford Egyetem neves endokrinológusprofesszora írta le, akit az orvostudományban az „inzulinrezisztencia atyjaként” emlegetnek. Ő maga, az emberi szervezet furcsa, kóros metabolikus jelenségét X-szindrómaként említette. Leírása szerint a kórkép egy egész tünetegyüttest produkál, úgymint: magas vérnyomás, megemelkedett trigliceridszint, alacsony HDL-koleszterin-szint. Ezek pedig megnövelik a szív- és érrendszeri betegségek megjelenésének a kockázatát. Reaven professzor volt az első, aki rámutatott arra, hogy a 2-es típusú cukorbetegség okozója nemcsak a szervezetben fennálló inzulinhiány lehet, hanem a sejteknek az inzulin feldolgozásával szemben tanúsított ellenállása is. A professzor életműve, a több mint 800 tudományos publikációja nyomán változott meg az orvostudomány szemlélete a cukorbetegségről és a következményeként megjelenő szív- és érrendszeri betegségekről, azok megelőzésének és kezelésének lehetőségeiről.



L. I.

Az IR megjelenésének kockázatai

Igazolt tény, hogy genetikai alapja is lehet az inzulinrezisztencia megjelenésének. Egy IR-rel diagnosztizált páciensnél legalább akkora kockázata van, mint a genetikai ágensek-



nek, az életmódbeli tényezőknek is. Különösen veszélyes lehet az elhízás, annak is a hasi, zsigeri változata, mert az ott lerakódott zsírréteg agresszíven növeli az inzulintermelést. Az ülő életmód az izomzat inaktivitásával jár, aminek következtében csökken az izomsejtek cukorfelhasználási igénye. További kockázat a helytelen táplálkozás: ultrafeldolgozott élelmiszerek rendszeres fogyasztása, sok finomított alapanyag használata, a túlzott cukor- és szénhidrátfogyasztás. Ezekhez az ártalmas anyagok hatásához járul még a mindennapos stressz, amely kórosan megemeli a test kortizolszintjét, ezzel pedig romlik a sejtek inzulinérzékenysége. A helyzetet tovább ronthatják a különböző hormonális zavarok és bizonyos folyamatosan szedett gyógyszerek, mint például a szteroidok, némely vérnyomáscsökkentő és HIV kezelésére szedett készítmények. IR-t okozó hormonális zavarok például a Cushing-szindróma, az abnormális mértékű növekedési hormon jelenléte, az acromegalia, a pajzsmirigy-alulműködés, a gyorsuló öregedést okozó Werner-szindróma, vagy a policisztás petefészek szindróma – áll a cukorbetegeket kezelő Cleveland klinika felsorolásában.

Fontos a pihentető alvás

Az egyénre szabott diéta és mozgásprogram mellett a harmadik legfontosabb tényező az elegendő és megfelelő minőségű alvás. A testnek hormonális működése támogatásához, mindennapi megújulásához elengedhetetlenül szüksége van minden nap a pihentető, zavaró hatástól mentes alvásra.



Annak mennyisége egyéntől függ, időtartama akár hat és kilenc óra is lehet naponta. Ennél kevesebb vagy több már túlmutat az egészséges alvási időn. Lényeg, hogy éjfél előtt ágyba kerüljön, aki tényleg szeretné kipihenni magát. A szobában, ahol alszik, ne legyen túlságosan meleg, ne legyen bekapcsolva a tévé/rádió és lehetőleg sötét legyen. Természetesen a telefont sem árt kikapcsolni.

A diabétesz előszobája?

Akiknél IR-t állapítottak meg, azt kérdezhetik: ez az állapot már egyenesen a 2-es típusú cukorbetegséghez vezet? Lehet visszafordítani a folyamatot, vagy ez a diagnózis már végleges, folyamatosan romló állapothoz vezet? Szerencsére a káros és egyre romló állapot az esetek döntő többségében nem következik be, feltéve, ha az abban érintett páciens a problémájával időben orvoshoz fordul és szigorúan betartja a tanácsait. Vagyis kellő figyelemmel és fegyelmezett életvitellel/táplálkozással visszafordítható a káros folyamat.

A kezelés első, egyik legfontosabb lépése a súlyfeleslegtől való megszabadulás. Ehhez szigorú táplálkozási normákat kell betartani, továbbá napi rutinná kell tenni a mozgást. Akár egyszerű, intenzív séta vagy egyéb sporttevékenység (például úszás, kerékpározás, jóga stb. formájában).



Kamarai kedvezmények – éljen velük!

Az alábbiakban összegyűjtöttük a kollégák számára a MESZK-tagsággal igénybe vehető kedvezményeket. A felsorolt kedvezményekről további információk a www.meszk.hu honlapon, a Szolgáltatások menüpont Kedvezmény alpontjában érhetők el.

OTP Bank

Kedvezményes számlanyitás kamarai tagok számára az OTP Banknál. A MESZK-kártya felmutatásával bármely OTP Bank-fiókban a MESZK Platina Munkáltatói ajánlat kedvezményt igénybe tudják venni.

ONE

Vegye igénybe a Vodafone Magyarország Zrt. szolgáltatásait és éljen a MESZK-tagoknak nyújtott kedvezményekkel!

Telekom

A MESZK Tagi M díjcsomaggal immár az összes Telekom mobil- és vezetékes szám korlátlanul 0 Ft-ért hívható, ez több mint 5 millió hívószám díjmentes hívását jelenti. A MESZK Tagi L díjcsomaggal az összes belföldi normál díjas mobil- és vezetékes szám korlátlanul 0 Ft-ért hívható! Mindkét díjcsomag mellé 25% kedvezménnyel veheti igénybe a Flotta Net mobilnet csomagokat tetszés szerinti adatmennyiséggel 500 MB-tól a korlátlan 5G képes netig. Ráadásul, ha az otthoni szolgáltatásait is a Telekomtól veszi igénybe, úgy a Magenta 1 kedvezmény keretében 30% otthoni havidíj-kedvezmény is igénybe vehető a többi Magenta 1 kedvezmény mellett!

Babapont

Jó minőségű termékek a várandósság és a babagondozás idejére is. Budapest területén ingyenes kiszállítás, a MESZK-kártya felmutatójának 10% kedvezmény: www.babapont.unas.hu

OrtoProfil-Centrum Kft.

Az OrtoProfil-Centrum Kft. a kamarai tagok magas szintű szakmai munkájának elismeréséül vállalja, hogy a szaküzleteiben történő vásárlásaikhoz az általa forgalmazott eszközök árából 10% kedvezményt biztosít. A kedvezmény feltétele a kamarai tagság igazolása: www.ortoprofil.hu

Hunguest Hotels

A Hunguest Hotels az egészségügyi szakdolgozók számára 15% üdültetési kedvezményt biztosít, továbbá 10% kedvezményt a catering fogyasztásból is (amennyiben szállásfoglalás is történt).

A kedvezmények kiemelt időszakokban (ünnepek, fesztiválok stb.) is érvényesek!

A kedvezményre való jogosultságot a kamarai tagsági vagy munkavállalói igazolvánnyal szükséges bizonyítani!

Sunmed Kft.

A Neotest Kft. jóvoltából a MESZK-tagok nagy kedvezménnyel vásárolhatják meg a fájdalommentesen elvégezhető ScheBo Tumor M2-PK enzimes béldaganatszűrő széklettesztet!

Prima-Protetika Kft.

Egészségmegőrző és életvitelt segítő termékek széles választéka. A termékek árából 5% kedvezményt biztosítanak a kamarai tagok számára, amely webáruházukban is igénybe vehető. A kedvezményt vénybeváltás esetén nem lehet igénybe venni és más kedvezménnyel nem összevonható. A kedvezmény igénybevételéhez szükséges a kamarai tagság igazolása: www.prima-protetika.hu

Omoda/Jaecoo

Az Omoda és Jaecoo márkákat forgalmazó Genius Automotive a MESZK tagjainak a mindenkor érvényes privát kedvezményeken felül extra flottakedvezményt biztosít az aktuális bruttó listaárból. A kedvezmény igénybevételéhez érvényes kamarai tagsági igazolás szükséges.

Budapesti Operettszínház

A MESZK tagjai számára havonta 1–2 alkalommal elérhetőek kedvezményes jegyvásárlási lehetőségek, amelyek akár 10–50% engedményt is biztosítanak egyes előadásokra. Ezek az ajánlatok kizárólag a kamarai tagok számára érhetők el, és csak meghatározott ideig vehetők igénybe.

Enerpro

Figyelmébe ajánljuk az Enerpro teljesen ingyenes programját, amellyel csökkentheti háztartása víz és energiafogyasztását. A program önkéntes és ingyenes, de regisztrációhoz kötött.

NEUROPROTEKCIÓ ÉS ÁRTALOMCSÖKKENTÉS: A NIKOTIN ÉS A SZÉN-MONOXID SZEREPE ÚJ MEGKÖZELÍTÉSBEN

A dohányzás továbbra is a megelőzhető morbiditás és mortalitás egyik vezető oka világszerte. Paradox módon azonban az epidemiológiai adatok következetesen azt mutatják, hogy a dohányosok körében alacsonyabb bizonyos neurodegeneratív betegségek – különösen a Parkinson-kór (PD), kisebb mértékben pedig az Alzheimer-kór (AD) – előfordulása. Delgado és munkatársai ezt a jelenséget tárgyalták a Frontiers Neurology folyóiratban megjelent véleménycikkükben.

Ez természetesen nem vonja kétségbe a dohányzás súlyos egészségügyi következményeit, ugyanakkor felveti a kérdést: vajon a dohányfüst egyes komponensei – különösen a nikotin és a szén-monoxid (CO) – rendelkeznek-e olyan neuroprotektív tulajdonságokkal, amelyek vizsgálata a jövőben segíthet akár új terápiás irányokat is kijelölni.

A neurodegeneratív betegségek közös patofiziológiai jellemzője az oxidatív stressz. A reaktív oxigéngyökök (ROS) túlzott képződése lipidperoxidációt, fehérjeaggregációt és mitokondriális diszfunkciót vált ki, ami végül neuronális apoptózishoz vezet. A ROS-termelés és az antioxidáns védelem közötti egyensúly kritikus a neuronok túlélése szempontjából.

Az egyensúly felborulása esetén olyan kóros elváltozások jönnek létre, mint a Lewy-testek Parkinson betegségben vagy az amyloid plakkok Alzheimer -demenciában. Ennek megfelelően minden olyan beavatkozás, amely helyreállíthatja a redox-egyensúlyt, potenciális neuroprotektív stratégiának tekinthető.

NIKOTIN AZ ADDIKCIÓN TÚL: POTENCIÁLIS NEUROPROTEKTOR?

A nikotin a nikotinos acetilkolin receptorokon (nAChR) hat, különösen az α7 és α4β2 receptor-altípusokon, amelyek sűrűsége igazoltan csökkent Parkinsonkórban és Alzheimer-demenciában (Perry et al., 2001). A kis dózisú nikotin ezeket a receptorokat felülregulálja, ami fokozott neuronális rezilienciát és a kognitív funkció javulását eredményezheti (Perry et al., 2001 és Song et al., 2021). Kísérletes modellek szerint a kis mennyiségű nikotin:

- *nAChR-mediált kalciumáramlást vált ki, aktiválva a sejttúlélést támogató PI3K/Akt és MAPK/Erk útvonalakat;*
- *NRF2-aktivációt idéz elő, ami fokozza az antioxidáns enzimek – például a szuperoxid-diszmutáz és a glutation-peroxidáz – expresszióját;*
- *növeli a Bcl-2 antiapoptotikus fehérje szintjét, amely megőrzi a mitokondriális integritást és gátolja a citokróm-C felszabadulást;*
- *gátolja az NADPH-oxidázt, így csökkenti a ROS-termelést.*

Már korábbi in vitro és in vivo vizsgálatok is arra utaltak, hogy a nikotin vasmegkötő tulajdonságai révén gátolhatja a Fenton-reakciót is (Linert et al., 1999) – ez pedig különösen fontos lehet a Parkinson-kór patogenezisében.

Jelentős mennyiségű kutatás vizsgálta a nikotin antioxidáns tulajdonságait – emelik ki a publikációban, melyek többsége sejtes, molekuláris vagy állatkísérletes preklinikai vizsgálat volt. Embereken etikai okokból nem történtek célzott klinikai vizsgálatok a nikotin különböző dózisainak vizsgálatára. A rendelkezésre álló adatok alapján a szerzők azt a következtetést vonták le, hogy a nikotin alacsony dózisai védő hatásúak, míg a magasabb dózisok citotoxikusak. Ebből következően a terápiás potenciál csak szigorúan kontrollált, minimális expozíció mellett értelmezhető.

SZÉN-MONOXID: KIS DÓZISBAN HASZNOS PARADOX GÁZ

A CO általában véve mérgező gáznak számít, de nagyon alacsony koncentrációban citoprotektív és antioxidáns hatásokat mutat. Frissebb preklinikai eredmények szerint a CO aktiválja a hem-oxigenáz-1 (HO-1) útvonalat, amely:

- *Stabilizálja az NRF2 transzkripciós faktort, fokozva az antioxidáns gének expresszióját.*
- *Lebontja a szabad hem-molekulákat és csökkenti a vas-ionok mennyiségét.*
- *Gátolja a ROS-termelő enzimeket (pl. NADPH-oxidázokat).*
- *Fokozza a neurotróf faktorok aktivitását és a mitokondriális védelmet.*

Állat PD-modellekben a szubtoxikus CO-dózisok csökkentették az α-synuclein-aggregációt és megőrizték a dopaminerg neuronok épségét (Rose et al., 2024) – ez részben magyarázhatja a dohányzás és a PD kockázata esetén megfigyelt fordított összefüggést.

KLINIKAI MEGFIGYELÉSEK

Postoperatív és intenzív terápiás környezetben, ahol a delírium kialakulása gyakran az oxidatív és gyulladásos stresszhez köthető, újabb adatok arra utalnak, hogy az aktív dohányosok körében nem magasabb, hanem egyes esetekben alacsonyabb a delírium előfordulása, mint a dohányzásról leszokottaknál, azonban nem volt szignifikáns különbség a delírium előfordulásában a két csoport között. (Komninou et al., 2024). Bár az aktív dohányzás semmilyen körülmények között nem tekinthető neuroprotektív stratégiának, az epidemiológiai összefüggések elemzése a témában mégis értékes lehet. A vonatkozó kutatások alapján elmondható, hogy a nikotin és a CO antioxidáns tulajdonságokkal rendelkeznek, és alacsony dózisokban neuroprotektív hatást mutatnak.

Tekintettel az oxidatív stressz, a delírium és a neurodegeneratív betegségek közötti összefüggésekre, ezek az eredmények potenciális terápiás alkalmazásokat sugallnak a neurodegeneratív betegségek és a delírium megelőzésében és kezelésében. A szerzők hangsúlyozzák, hogy randomizált, kontrollált vizsgálatokra volna szükség ezen vegyületeknek az oxidatív stressz enyhítésében való kontrollált alkalmazásának értékeléséhez, valamint e tulajdonságok tágabb klinikai vonatkozásainak feltárásához.

Forrás: *[1] Delgado M et al. (2025) Opinion: exploring alternative pathways to neuroprotection—nicotine and carbon monoxide as antioxidative factors in neurodegeneration and delirium. Front. Neurol. 16:1556456. doi: 10.3389/fneur.2025.1556456 [2] Komninou MA et al. (2024) Former smoking, but not active smoking, is associated with delirium in postoperative ICU patients: a matched case-control study. Front Psychiatry. 15:1347071. doi: 10.3389/fpsyt.2024.1347071 [3] Linert W et al. (1999). In vitro and in vivo studies investigating possible antioxidant actions of nicotine: relevance to Parkinson's and Alzheimer's diseases. Biochim Biophys Acta. 1454:143–52. doi: 10.1016/S0925-4439(99)00029-0 [4] Perry EK et al. (2001) Nicotinic receptor subtypes in human brain related to aging and dementia. Alcohol. 24:63–8. doi: 10.1016/S0741-8329(01)00130-6 [5] Rose KN et al. (2024). Neuroprotection of low dose carbon monoxide in Parkinson's disease models commensurate with the reduced risk of Parkinson's among smokers. bioRxiv. doi: 10.1101/2023.05.27.542565 [6] Song T et al. (2021). Mitochondrial dysfunction, oxidative stress, neuroinflammation, and metabolic alterations in the progression of Alzheimer's disease: a meta-analysis of in vivo magnetic resonance spectroscopy studies. Ageing Res Rev. 72:101503. doi: 10.1016/j.arr.2021.101503*

A cikk társadalmi felvilágosítás céljából létrejött, reklámcélokat nem szolgáló tájékoztatás, megrendelője a Philip Morris Magyarország Kft.

MAGYAR EGÉSZSÉGÜGYI
SZAKDOLGOZÓI KAMARA

E-továbbképzések

teljesen online • rugalmas • bárhonnan elvégezhető • gyors • felhasználóbarát

Jelenleg elérhető e-kurzusaink:

- A betegellátás dimenziói: esetek, kihívások, megoldások
- Szakmacsoportok megjelenése a gyermekellátásban
- Holisztikus megközelítés a nők egészségéért
- Sürgész – Online 1.
- Naprakész tudás a műtéti ellátásban
- Az otthon, mint gyógyító tér. Integrált ápolási megoldások
- Intézeti gyógyszertári szakasszisztensek és asszisztensek
- NŐVÉR – szakmai tudományos továbbképzés XII.
- NŐVÉR – szakmai tudományos továbbképzés XIII.
- NŐVÉR – szakmai tudományos továbbképzés XIV.



www.oktatas.meszk.hu

Kövessen bennünket!
www.meszk.hu