EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAMOK

SOPRONI
Gyógyközpont

AUTIZMUS VILÁGNAPJA -
2025. ÁPRILIS 2.

Az április 2-i autizmus világnap célja a spektrumbetegséggel kapcsolatos társadalmi ismeretek terjesztése. A „kék napon" kórházunk is felhívta a figyelmet a korai szűrés és a komplex terápia fontosságára, illetve az autizmussal élők és családjaik támogatására.

Az egészségügyi statisztikákban egyre emelkedik azoknak a száma, akik az autizmus spektrum zavar valamely szintjén élik az életüket. Napjainkban a gyermekek 3-4 százaléka érintett az idegrendszer fejlődési zavarának valamely formájában.

Kórházunk az Autizmus Világnapján "Megérteni! Elfogadni! Segíteni! szlogennel szervezett munkatársaink részvételével élő szív installációt.

A Soproni Gyógyközpont vezetősége, a Pszichiátriai Osztály, az Ifjúságpszichiátriai részleg, a Csecsemő- és Gyermekosztály szakemberei a világnap szimpátiaszínébe öltözve támogatásukról biztosították a "kék" spektrumon élő érintetteket és hozzátartozóikat!"

Szakembereink sajtómegjelenések útján hívták fel a figyelmet az autizmus spektrumzavar figyelmeztető tüneteire és a kórházunkban elérhető szűrési, valamint terápiás lehetőségekre.

SZAKMABEMUTATÓ NYÍLT NAP
2025. ÁPRILIS 4.

Az egészségtudományok iránt érdeklődő diákok pályaorientációjának segítése és az egészségügyi hivatás népszerűsítése érdekében szervezett szakmabemutató nyílt napot a Soproni Gyógyközpont.

A rendezvényen mintegy 80 soproni középiskolás vett részt, akiknek a kórház szakemberei interaktív módon mutatták be a különböző egészségtudományi szakterületeket.

A diákok a Diagnosztikai tömb földszintjén kialakított állomásokon érdekes foglalkozásokon ismerkedhettek meg az egészségügyi szakmákkal. Betekintést nyerhettek az ápolói és asszisztensi feladatokba, a dietetikusok, a szülésznők, a higiénés szakemberek vagy a gyógytornászok tevékenységébe.

NEMZETI RÁKELLENES NAP - SZOLIDARITÁSI SÉTA

2025. ÁPRILIS 10.

A Nemzeti Rákellenes Napon közösségi sétát szervezett kórházunk, ahol munkatársaink kék és rózsaszín szalag viselésével fejezték ki együttérzésüket és támogatásukat a daganatos betegekkel és hozzátartozóikkal.

A résztvevők a kórházparkban megtett útvonalon jelképesen érintették a tumoros páciensek ellátási folyamatának helyszíneit: a szűréseket és a kivizsgálásokat segítő diagnosztikai területek (radiológia, laboratórium, patológia) épületeit, a műtéti osztályok és az utógondozás, valamint a rehabilitáció épülettömbjeit.

A sétán jelen voltak a kórházvezetés képviselői, a betegellátó osztályok és a háttérterületek munkatársai is, hogy közös jelenlétükkel fejezzék ki az ellátási folyamat valamennyi szintjén az onkológiai betegek támogatását.

Magyarországon évente mintegy 32 ezer életet követelnek a daganatos betegségek. A közösségi sétán résztvevők együttesen hívták fel a figyelmet a megelőzésre, a korai felismerésre és a szűrővizsgálatok jelentőségére is.

KÉZHIGIÉNÉS VILÁGNAP- PREVENCIÓS PROGRAM A SZENT ORSOLYA-ISKOLÁBAN

2025. MÁJUS 5.

Az Egészségügyi Világszervezet a május 5-i Kézhigiénés Világnapon hívja fel a figyelmet a kézmosás fontosságára, valamint a kézfertőtlenítés betegségek megelőzésében betöltött szerepére. A jeles napon kórházunk szakemberei a Szent Orsolya-iskolába látogattak el és kézhigiénés foglalkozást tartottak a második évfolyam diákjainak.

A Higiénés Szolgálat munkatársai játékos feladatokkal szemléltették a kórokozók terjedését, majd UV lámpás kísérlettel demonstrálták a helyes kézmosási és kézfertőtlenítési technikákat. A kisiskolások színezhettek, kirakózhattak és gazdag fantáziájukat is megmutathatták, hiszen lerajzolhatták, hogyan képzelik el a kezükön található kórokozókat.

KÉZHIGIÉNÉS VETÉLKEDŐ EGÉSZSÉGÜGYI SZAKDOLGOZÓKNAK

2025. MÁJUS 5.

Egészségügyi szakdolgozóknak szervezett kézhigiénés versenyt a Soproni Gyógyközpont. A résztvevők gyakorlati és elméleti feladatokban is összemérhették ismereteiket.

A Soproni Gyógyközpont Higiénés Szolgálata a legfrissebb szakmai ajánlások alapján, rendszeresen szervez kézhigiénés tréningeket a kórház munkatársainak.

Idén, a kézhigiénés világnaphoz kapcsolódva versenyt hirdettek az egészségügyi dolgozóknak. Ezzel is szerették volna ismételten felhívni a figyelmet a kézhigiéné jelentőségére, a fertőzések megelőzésében betöltött szerepére.

A szakemberek a verseny 3 állomásán felmérték a szakdolgozók ápolási tevékenységekhez kapcsolódó higiénés ismereteit és kézhigiénés technikáit. Az elméleti feladatban pedig a betegségek megelőzésével és a kézhigiénével kapcsolatos kérdéseket kellett megválaszolnia a résztvevőknek.

A legeredményesebb versenyzőknek Dr. Molnár Sándor PhD főigazgató külön gratulált és kiemelte: büszkék lehetünk rá, hogy a kórház Higiénés Szolgálata elkötelezett az infekciókontroll folyamatos fejlesztése mellett.

EURÓPAI ELHÍZÁS ELLENI VILÁGNAP - SZŰRŐNAP

2025. MÁJUS 22.

Az elhízás elleni világnap alkalmából kórházunk Rehabilitációs Intézetében prevenciós programot szerveztünk. Szakembereink szűrővizsgálatokkal, dietetikai és mozgásterápiás tanácsadással, valamint a soproni Szenior Örömtánc Csoport bemutatójával várták az érdeklődőket.

A Soproni Gyógyközpont elhízás világnapi rendezvényén is a prevenció fontosságára irányították rá a figyelmet. Az érdeklődők a tápláltsági állapotfelmérést követően egyénre szabott étrendi tanácsokat és mozgásterápiás javaslatokat kaptak a kórház szakembereitől. A szűrővizsgálatokon résztvevők ellenőrizhették vérzsír, vércukor és vérnyomás értékeiket.

A kórházi rendezvényen a rendszeres testmozgásra is ösztönözték a résztvevőket, a programot a soproni Szenior Örömtánc Csoport bemutatója színesítette.

EGÉSZSÉGNAP A REHABILITÁCIÓS INTÉZETBEN- 2025. JÚNIUS 18.

Hunyadi-iskola diákjai prevenciós rendezvényen vettek részt a Soproni Gyógyközpont Rehabilitációs Intézetében. A kórház szakemberei a program különböző állomásain hasznos információkat nyújtottak a testi és lelki egészség megőrzéséhez.

A kórház szakemberei az életkori sajátosságokat figyelembe véve olyan játékos elemeket tartalmazó foglalkozásokat állítottak össze, ahol a testi-lelki egészség megőrzésével kapcsolatos hasznos információkat és tippeket kaphattak a diákok.

A „lelki sarok" foglalkozáson bemutatták, hogyan segíthető elő a lelki jóllét megőrzése, emellett relaxációs technikákat is tanítottak a gyerekeknek.

A dohányzással kapcsolatos edukációs programon a diákok megismerkedhettek az új típusú dohánytermékekkel és azok veszélyeivel, káros hatásaival. Az intézet dietetikusai az egészséges táplálkozás alapjait vázolták fel, és hasznos tippeket nyújtottak a tápláló, kiegyensúlyozott étrend összeállításához. A Higiénés Szolgálat munkatársai kézhigiénés foglalkozással készültek, a kültéri mozgásterápiás programon pedig a kórház gyógytornászai a mozgás egészségmegőrzésben betöltött szerepére hívták fel a figyelmet, és egy rövid átmozgató tornára invitálták a gyerekeket.

SZÍV VILÁGNAPJA- 2025. SZEPTEMBER 21.

Szeptember 21-én rendezte meg Sopron Önkormányzata a X. Tekerj Sopron! kerékpáros felvonulást az Európai Mobilitási Hét keretein belül. A Soproni Gyógyközpont - szív világnapi programsorozata részeként - saját biciklis csapattal csatlakozott a rendezvényhez.

A rendezvény célja az volt, hogy ráirányítsa a figyelmet az autómentes közlekedés fontosságára és a testmozgás előnyeire.

PSYCHART MŰVÉSZETI MARATON
2025. SZEPTEMBER 26.

A Moravcsik Alapítvány idén 15. alkalommal hirdette meg PSYCHART24 elnevezésű művészeti maratonját. A szervezők Sopronban is 24 órán keresztül várták közös alkotásra a mentális betegséggel élőket és a civil érdeklődőket. A rendezvényen a Soproni Gyógyközpont Pszichiátriai Osztályának valamennyi egysége képviseltette magát.

A festőmaratonra érkeztek ellátottak az ifjúságpszichiátriai, az addiktológiai, valamint a pszichiátriai akut és rehabilitációs osztályokról is. A rendezvény célja a pszichiátriai betegekkel szembeni stigmatizáció és az előítéletek csökkentése volt.

A résztvevők 24 órán keresztül alkottak együtt, miközben a művészet közös nyelvén – színeken és formákon keresztül – teremtettek hidat a mentális betegséggel élők és a civil érdeklődők között.

MAMMOGRÁFIÁS SZŰRŐHÉT-
2025. OKTÓBER 13-18.

A mellrák elleni küzdelem jegyében 2025. október 13 - 18. között mammográfiás szűrőhetet szervezett a Soproni Gyógyközpont. A szűrésre azokat a 45–65 év közötti hölgyeket várták, akiknek az elmúlt két évben nem volt mammográfiás vizsgálatuk.

Október az emlőrák elleni küzdelem hónapja. Ilyenkor világszerte és hazánkban is nagyobb figyelem összpontosul a mellrákra, ami a magyar nők leggyakoribb rosszindulatú daganata. Az évnek ebben az időszakában hatványozottabban buzdítanak a szakemberek az emlőszűrésen való részvételre, hiszen az időben felfedezett daganat jó eséllyel, 70-80 százalékban gyógyítható.

A mellrák elleni küzdelem jegyében mammográfiás szűrőhetet szervezett a Soproni Gyógyközpont. 2025. október 13-18. között, naponta 8-tól 12 óráig, behívólevél és időpont egyeztetés nélkül várták szűrésre azokat a 45-65 év közötti hölgyeket, akiknek két éven belül nem volt mammográfiás vizsgálatuk.

DIABÉTESZ VILÁGNAP -
2025. NOVEMBER 14.

A Soproni Gyógyközpont Diabétesz Világnapi rendezvényét a Soproni Cukorbetegek Egyesületével közösen szervezte meg, ahol dietetikai tanácsadással, tájékoztató előadásokkal és mozgásprogrammal várták az érdeklődőket.

A prevenciós programon a Rehabilitációs Intézet dietetikusai személyre szabott étrendi tanácsadással várták az érdeklődőket.

Dr. Végh Tibor diabetológus főorvos ismeretterjesztő előadásában a cukorbetegség elterjedtségére és szövődményeinek megelőzésére hívta fel a figyelmet. Bemutatta az 1-es és 2-es típusú diabétesz közötti legfőbb különbségeket, valamint a rendelkezésre álló kezelési lehetőségeket. Kiemelte az elhízás szerepét a cukorbetegség kialakulásában, és hangsúlyozta a helyes életmód jelentőségét.

Az elhangzottakat megerősítette Nagy Krisztina, a Soproni Gyógyközpont csoportvezető dietetikusa, aki előadásában részletesen bemutatta, hogyan épül be a cukorbetegek életmód-terápiájába az egyénre szabott étrend. Hasznos tanácsokat adott a diabéteszes betegek tudatos táplálkozásához, hangsúlyozva, hogy az életmódváltáshoz elengedhetetlen az egyéni motiváció, ami nélkül hosszú távú eredmény nem érhető el.

A Diabétesz Világnapi rendezvényre ellátogatók mozgásprogramon is részt vehettek, kipróbálhatták az átmozgató ülőtornát.

Képgaléria:

KORASZÜLÖTTEK VILÁGNAPJA - 2025. NOVEMBER 17.

2025. november 17-én az idő előtt született csöppségek és családjaik kerültek a figyelem középpontjába. Bemutatkozott a Soproni Gyógyközpont PIC részlege és bababarát szolgáltatásai.

A Soproni Gyógyközpont PIC részlege II-es szinten akkreditált, ami azt jelenti, hogy az osztályon a betöltött 34. terhességi hét után született koraszülötteket, valamint az ikerszülésből, toxémiás várandósságból, diabéteszes édesanyák terhességéből született újszülötteket kezelik a szakemberek.

Az újszülött és koraszülött ellátásban családbarát elveket követünk. PIC részlegünkön is lehetőséget biztosítunk az édesanyáknak, hogy folyamatosan kisbabájuk mellett legyenek. Ösztönözzük a kolosztrum (előtej) gyűjtést, a korai mellre helyezést, a „kenguruzást", bevonjuk az anyukákat az ápolási feladatokba, ezáltal segítjük a korai kötődés kialakulását és csökkentjük a szeparációs időt. Közvetlen kapcsolatot alakítunk ki a szülőkkel, a PIC munkatársainak odaadó és kitartó munkája mellett ugyanis rendkívül fontos a hozzátartozók folyamatos jelenléte, szeretete és támogatása.

A koraszülöttek világnapján a PIC részleg idén is egyedi díszítést kapott, a szakemberek a koraszülött ellátás szimpátiaszínébe, lilába öltöztek. Ezzel fejezték ki együttérzésüket az érintett családokkal.

A világnaphoz kapcsolódva, a Papréti tornacsarnokban november 17-én jótékonysági tornát is rendeztek a kórház koraszülött részlege javára. A figyelemfelhívó mozgásprogramon intézményünk munkatársai is részt vettek.

SOPRONI NYUGDÍJAS EGYETEM - 2025. NOVEMBER 26.

Nagy érdeklődés mellett folytatódott a Soproni Egyetem Nyugdíjas Egyetemének ingyenes előadássorozata. Dr. Hajas Árpád, a Soproni Gyógyközpont Neurológia-Stroke Osztályának osztályvezető főorvosa az időskorban leggyakrabban előforduló neurológiai kórképekről és azok kezelési lehetőségeiről tájékoztatta a hallgatóságot.

Az előadás során a szakember rámutatott, hogy az életkor előrehaladtával egyre gyakoribbá válnak a központi idegrendszer működési zavaraival összefüggő megbetegedések. A korai diagnózis és a megfelelő, személyre szabott terápia kulcsszerepet játszik a kórfolyamatok lassításában, valamint az érintettek életminőségének megtartásában. Kiemelten fontos a lakosság tájékozottsága és a tünetek korai felismerése, hiszen ezek alapozzák meg a hatékony kezelés lehetőségét.

Dr. Hajas Árpád hangsúlyozta, hogy a neurológiai betegségek nemcsak az érintettek mindennapjait nehezítik meg, hanem jelentős fizikai, lelki és anyagi terhet róhatnak a családokra és tágabb környezetükre is. Az előadásban részletesen ismertette a stroke típusait és tüneteit, valamint az időskorban leggyakrabban megjelenő egyéb neurológiai kórképeket: a Parkinson-kór, az Alzheimer-kór és az időskori epilepszia vezető tüneteit, a korszerű diagnosztikai lehetőségeket, valamint a rendelkezésre álló kezelési módszereket.

A szakember külön kitért az időskori demencia egyéb formáira is, felhívva a figyelmet arra, hogy a kognitív funkciók hanyatlása, a memóriavesztés, a beszédzavarok, illetve a mindennapi aktivitások elvégzésének nehézségei komoly kihívások elé állítják nemcsak a betegeket, hanem közvetlen környezetüket is.

Az előadás végén Dr. Hajas Árpád hangsúlyozta, hogy az egészség megőrzéséhez időskorban is kiemelten fontos a rendszeres testmozgás, a szellemi aktivitás, az egészséges táplálkozás és a társas kapcsolatok fenntartása.

A rendezvény jól példázza a Soproni Gyógyközpont és a Soproni Egyetem közös törekvését: a lakosság egészségtudatosságának erősítését és a hiteles, közérthető orvosi ismeretek terjesztését. Az előadás értékes útmutatást adott mindazoknak, akik felelősen szeretnének tenni egészségük megőrzéséért.

STRESSZKEZELÉSI TRÉNING -
2025. NOVEMBER 27-28.

A „Stressz és kezelési lehetőségei” címmel tartott szakmacsoportos tréninget 2025. november 27-28-án a Soproni Gyógyközpont.

Számos szakterület képviselői –aneszteziológiai és műtős szakasszisztensek, felnőtt intenzív és sürgősségi szakápolók, valamint a diagnosztikai és rehabilitációs szakterületek asszisztensei - vettek részt a képzésen. A stresszkezelés elméletének ismertetése mellett gyakorlati technikák elsajátítására is lehetőség nyílt. A tréningen résztvevők a reanimáció elméletét és gyakorlatát is felfrissítették.

EGÉSZSÉGKOMMUNIKÁCIÓ

SOPRONI
Gyógyközpont

AUTIZMUS VILÁGNAPJA –
2025. ÁPRILIS 2.

Az autizmus világnapon Dr. Csanálosi Dóra gyermekpszichiáterrel készült interjú a Sopron TV-ben, amelyben kórházunk szakembere felhívta a figyelmet a korai szűrés és a komplex terápia fontosságára:

https://youtu.be/P9uu30xgiEc

NEMZETI RÁKELLENES NAP –
2025. ÁPRILIS 10.

A Nemzeti Rákellenes Nap alkalmából Dr. Padányi Gergő onkológus adott interjút a Sopron TV-nek, amelyben a daganatos betegségek előfordulási gyakoriságáról, megelőzési és szűrési lehetőségeiről tájékoztatta a lakosságot:

https://youtu.be/woWOrjx3eUc

PARKINSON-KÓR VILÁGNAPJA – 2025. ÁPRILIS 11.

A Parkinson-kór világnapja alkalmából Dr. Hajas Árpád osztályvezető főorvos adott interjút a Sopron TV-nek, amelyben ismertette a betegség korai tüneteit, megelőzési és kezelési lehetőségeit:

https://youtu.be/h1PqwKOdg0A

KÉZHIGIÉNÉS VILÁGNAP – 2025. MÁJUS 5.

A kézhigiénés világnap alkalmából Lévainé Fehér Szilvia csoportvezető higiénikussal készült interjú a Sopron TV-ben, amelyben a kézhigiéné betegségmegelőző szerepéről tájékoztatta a lakosságot:
https://youtu.be/5Em5qqUT2gw

MELANÓMA VILÁGNAP – 2025. MÁJUS 7.

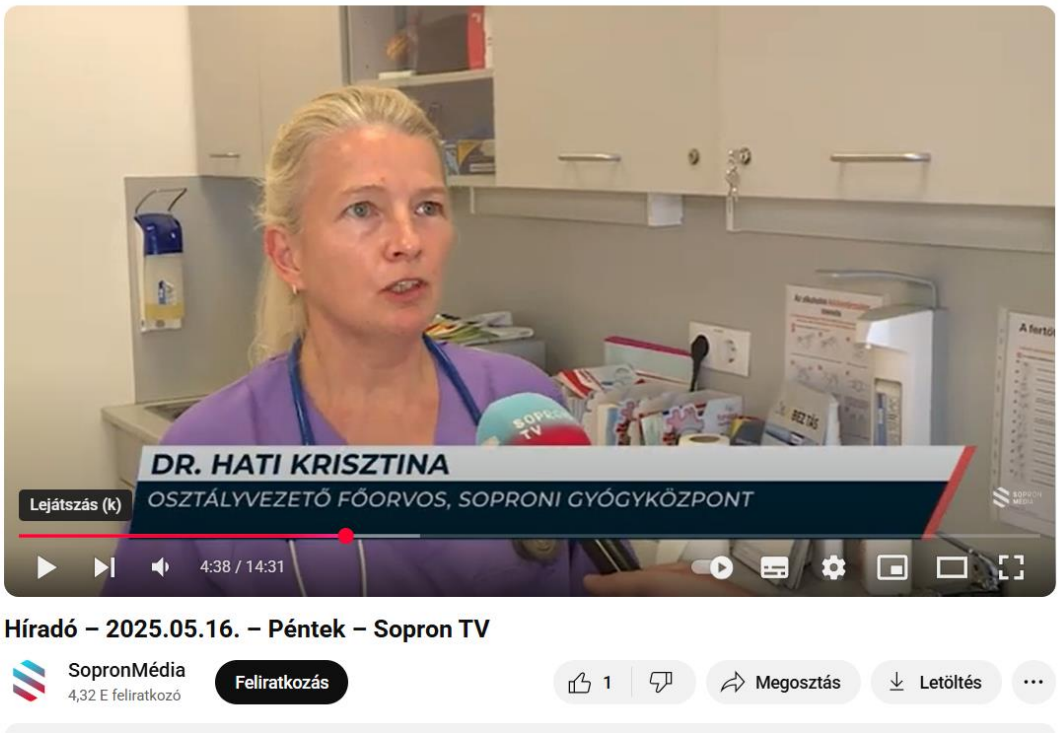
A melanóma világnap alkalmából Dr. Odler Anna bőrgyógyász főorvos adott interjút a Sopron TV-nek, amelyben a melanóma figyelmeztető tüneteiről, szűrési és kezelési módokról tájékoztatott.

https://youtu.be/yCUa-x23cnw

HIPERTÓNIA VILÁGNAP – 2025.MÁJUS 12.

A hipertónia világnap alkalmából Dr. Hati Krisztina osztályvezető főorvos adott interjút a Sopron TV-nek a magas vérnyomás tüneteiről, veszélyeiről:

https://www.youtube.com/watch?v=s7FRL8FHfpc



EURÓPAI ELHÍZÁS ELLENI VILÁGNAP – 2025.MÁJUS 22.

Az európai elhízás elleni világnap alkalmából kórházunk szűrőnapot és prevenciós programot szervezett. Dr. Horváth Szandra belgyógyász-kardiológus főorvos az elhízás egészségkárosító hatásairól és esetleges szövődményeiről beszélt a Sopron TV-nek adott interjúban:

https://youtu.be/xWnL4sVsLKM

VÉNÁK HETE – 2025. MÁJUS 29.

A vénák hete országos rendezvénysorozat keretében interjú Dr. Kovács Sándor érsebész főorvossal a visszérbetegség jeleiről, és kezelési lehetőségeiről:

https://youtu.be/qjBIwuoOU9M

DOHÁNYZÁSMENTES NAP –
2025. MÁJUS 31.

A dohányzásmentes nap alkalmából Kakas Mónika edukátor mutatta be a Soproni Gyógyközpontban elérhető dohányzásról leszoktató programot a Sopronmédia on-line felületén:

https://www.sopronmedia.hu/cikkek/eljen-tiszta-tudovel

NYÁRI EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSI SOROZAT –
2025. JÚLIUS - AUGUSZTUS

A kánikula és a hőterhelés egészségügyi veszélyeiről, a kockázati csoportokba tartozókról és a hőguta megelőzéséről készült stúdióbeszélgetés és honlap cikk Dr. Hati Krisztinával, a Belgyógyászati-Kardiológiai Összevont Osztály osztályvezető főorvosával.

https://www.youtube.com/watch?v=eAOC0nqw6vg

A gyógyszerek kánikulai tárolásának alapszabályairól Rumi Nóra, intézeti vezető főgyógyszerész tájékoztatott honlap cikk formájában:

https://www.sopronmedia.hu/cikkek/hogyan-taroljuk-gyogyszereinket-hoseg-idejen?fbclid=IwY2xjawLF4LpleHRuA2FlbQIxMABicmlkETBGdzhWTTJhMFY4M2FsSjVaAR5e-bemmWgxqjlVE9j7ocMulsdWFVMNUQzgCx1nw0-GOra4_QV1E-JlrOkrEQ_aem_0wE7BbigbCrf-iBx9z1iwA

A fényvédelem és a napozás alapszabályairól, valamint a bőrgyógyászati szűrővizsgálatok jelentőségéről készült prevenciós célú televíziós interjú és honlap cikk Dr. Odler Anna bőrgyógyász főorvossal:

https://youtu.be/rXA67Tyjcg0

A nyári hónapokban, főként nők körében gyakran tapasztalható, „felfázásként” emlegetett tünetegyüttesről, kialakulásának hátteréről, megelőzési és kezelési lehetőségeiről készült televíziós interjú és honlap cikk Dr. Kuti Andrea Kinga urológus szakorvossal:

https://youtu.be/TiwF3OQ4tvA?t=224

A nyári időszakban leggyakrabban előforduló traumatológiai balesetekről és azok megelőzési módjairól dr. Bodó Kadosa osztályvezető főorvossal készült interjú és honlap cikk.

https://youtu.be/1QuDa8A1A78?t=343

A szem fényvédelmének általános szabályairól Dr. Gál Gabriella szemész adjunktus tájékoztatott honlap cikk és televíziós interjú formájában:

https://youtu.be/OnNxI-Mhz50?t=668

A nyári hőség anyagcserére gyakorolt hatásairól, az ételek és italok figyelmes megválasztásáról és a hidratálás alapszabályairól készült Sopron TV-s interjú és honlap cikk Nagy Krisztina csoportvezető dietetikussal:

https://youtu.be/uq5NXSLF80s?t=636

CUKORBETEGEK VILÁGNAPJA – 2025. JÚNIUS 27.

A cukorbetegek világnapja alkalmából a Soproni Gyógyközpont diabetológiai gondozóhálózatának működését Morvay-Gyenese Piroska edukátor mutatta be az intézményi honlapon és a Sopronmédia internetes felületén elérhető cikkben:

http://sopronkorhaz.hu/WebArticleShow.aspx?AGM=HirekAktualitasok&AN=Cudiab_2024&MN=HirekAktualitasok&LN=Hungarian

ANYATEJES TÁPLÁLÁS VILÁGNAPJA – 2025. AUGUSZTUS 1.

Az anyatejes táplálás előnyeiről, egészségvédő hatásairól készült Sopron TV-s interjú és honlap cikk Dr. Betuker-Kámán Csilla neonatológus főorvossal:

https://www.youtube.com/watch?v=L0-sQnGfxzo&t=276s

NEMZETKÖZI PROSZTATA NAP – 2025. SZEPTEMBER 15.

A nemzetközi prosztata nap alkalmából Dr. Szikszai Zoltán osztályvezető főorvos adott interjút a Sopron TV-nek a prosztatarák szűrés jelentőségéről és módszereiről:

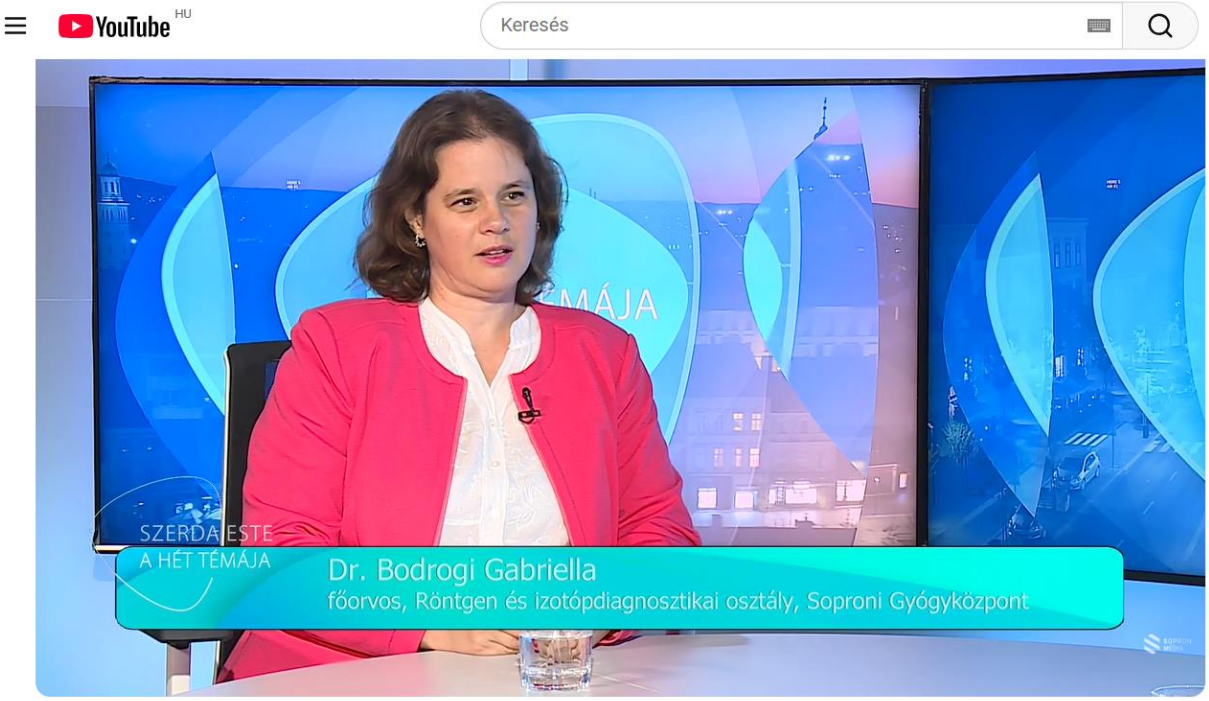
https://www.youtube.com/watch?v=wbFm_aj1rtM&t=243s

Híradó – 2025.09.16. – Kedd – SopronTV

A MELLRÁK ELLENI KÜZDELEM HÓNAPJA – 2025. OKTÓBER

A mellrák elleni küzdelem hónapja alkalmából Dr. Bodrogi Gabriella főorvos stúdióbeszélgetésen vett részt a Sopron TV-ben, ahol a mammográfiás szűrőnapokról és a mellrák szűrési, kezelési lehetőségeiről is beszélt:

https://www.youtube.com/watch?v=BAPEuwjwu94&t=27s



Szerda Este – A hét témája – vendég: Dr. Bodrogi Gabriella – 2025.10.08. – SopronTV

CSONTRITKULÁS VILÁGNAPJA – 2025. OKTÓBER 21.

A csontritkulás világnapja alkalmából prevenciós interjú készült a Sopron Televízióban Dr. Szabó Zoltán PhD csoportvezető főorvossal az osteoporosis tüneteiről, szűrési és kezelési lehetőségeiről:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=61&v=uxuz6YzLHGU&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.sopronmedia.hu%2F&source_ve_path=MjM4NTE

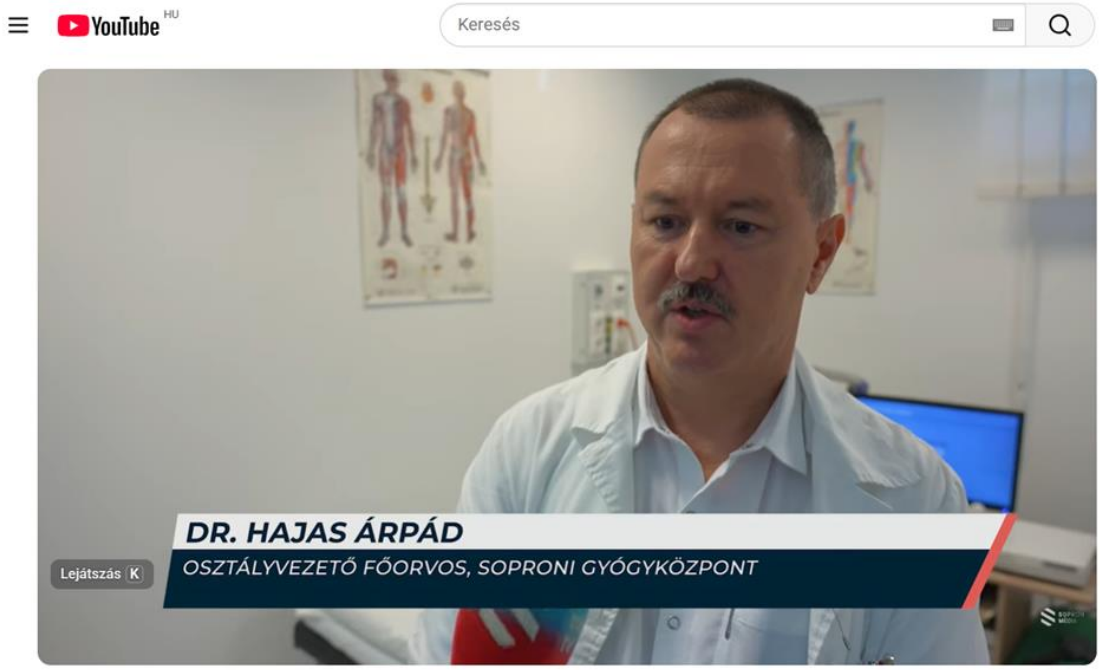
Híradó – 2025.10.20. – Hétfő – Sopron TV

SopronMédia 4,56 E feliratkozó | Feliratkozás | 9 | Megosztás | Mentés | Letöltés

STROKE VILÁGNAP – 2025. OKTÓBER 29.

A stroke világnap alkalmából prevenciós interjú készült a Sopron TV-ben és az intézményi honlapon a stroke figyelmeztető tüneteiről, típusairól, kezelési lehetőségeiről.

https://www.youtube.com/watch?v=Rv0VzVpVoNM



Híradó – 2025.10.29. – Szerda – Sopron TV

SZÁRAZ NOVEMBER –
2025. NOVEMBER

Prevenciós sajtómegjelenés az alkoholfüggőségről, a leszoktatási módszerekről: a Soproni Gyógyközpontban elérhető terápiás lehetőségekről Borbély András addiktológiai konzultáns és Nagy Fruzsina pszichológus nyilatkozott a Sopron TV-nek:

https://www.youtube.com/watch?v=o9kpVIox55A&t=329s

Híradó – 2025.11.10. – Hétfő – Sopron TV

Híradó – 2025.11.10. – Hétfő – Sopron TV

SopronMédia
4,57 E feliratkozó
Feliratkozás
9
Megosztás
Mentés
Letöltés

NOVEMBER A FÉRFIEGÉSZSÉG HÓNAPJA – 2025. NOVEMBER

A férfiegészség hónapja kapcsán prevenciós sajtómegjelenések a férfiakat leginkább érintő daganatos megbetegedésekről, az urológiai szűrővizsgálatokról.

A Sopron TV-ben interjú Dr. Szikszai Zoltán osztályvezető főorvossal a prosztatarák szűrési és kezelési lehetőségeiről:

https://www.youtube.com/watch?v=XAMHj_cVqxs&t=110s

Híradó – 2025.11.19. – Szerda – Sopron TV

DIABÉTESZ VILÁGNAP – 2025. NOVEMBER 12.

A Diabétesz Világnap alkalmából a Soproni Cukorbetegek Egyesületével közösen szervezte meg kórházunk prevenciós programját.

A Sopron TV interjút készített Nagy Krisztina dietetikussal az életmód terápia szerepéről a cukorbetegség megelőzésében:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=679&v=qg9hK5HGjyg&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.sopronmedia.hu%2F&source_ve_path=MjM4NTE

Híradó – 2025.11.13– Csütörtök – Sopron TV

SopronMédia 4,56 E feliratkozó Feliratkozás 6 Megosztás Mentés Letöltés

GYERMEKDIABÉTESZ NAP – 2026. JANUÁR 11.

Az országos gyermekdiabétesz nap kapcsán Sopron TV interjú Dr. Gelencsér Éva gyermekdiabetológus főorvossal az I-es típusú cukorbetegségről, a figyelmeztető tünetekről:

https://youtu.be/WzhpXHsp3gk?t=248

Híradó – 2026.01.12. – Hétfő – Sopron TV

EURÓPAI MÉHNYAKRÁK MEGELŐZÉSI HÉT – 2026. JANUÁR 19-25.

Az Európai Méhnyakrák Megelőzési Hét kapcsán prevenciós sajtómegjelenés, interjú Dr. Peitl Szilárd szülész-nőgyógyász főorvossal a méhnyakrákszűrés jelentőségéről és a HPV védőoltás szerepéről:

https://youtu.be/KQFL1_AgrSk?t=200

DEPRESSZIÓ VILÁGNAPJA –
2026. JANUÁR 21.

A depresszió megjelenési formáiról, tüneteiről és kezelési lehetőségeiről készült interjú a Sopron TV-ben Vas Csaba klinikai szakpszichológussal**:**

https://youtu.be/gCu81G491BY?si=h6ExNG0TUdxaKAI9

Híradó – 2026.01.21. – Szerda – Sopron TV

PAJZSMIRIGY –TUDATOSSÁG HÓNAPJA
2026. JANUÁR

A pajzsmirigy-tudatosság hónapja alkalmából prevenciós interjú készült Dr. Farkas Csilla Dorottya adjunktussal a leggyakoribb pajzsmirigy betegségekről, a tünetekről és a kezelési lehetőségekről.

https://www.youtube.com/watch?v=b0od0Cxbc7A&t=434s

Híradó – 2026.01.16. – Péntek – Sopron TV

SOPRONI TÉMA – EGÉSZSÉGÜNKÉRT MAGAZIN

A Soproni Téma hetilapban népegészségügyi szempontból kiemelt témakörökben prevenciós cikksorozat jelent meg**.**

A kullancszezon kezdetéről, a vérszívók által terjesztett betegségekről, a megelőzési és védekezési lehetőségekről Dr. Bodnár Judit osztályvezető főorvos tájékoztatta az olvasókat:

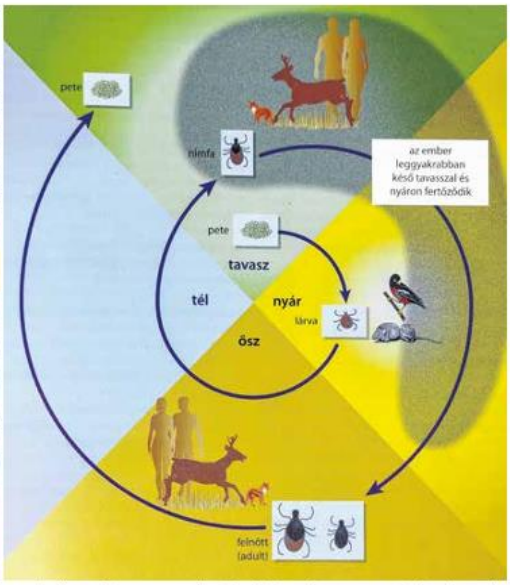
https://www.sopronitema.hu/hirek/varosi-hirek/vedekezzen-a-kullancsok-ellen

Védekezzen a kullancsok ellen!

HUSZÁR JUDIT

Itt a tavasz, az enyhe idő, a napsütés a természetbe hívogat minket. A sétának, erdei kirándulásnak számos kedvező hatása ismert, ugyanakkor bizonyos óvintézkedéseket muszáj megtennünk. Ilyen a kullancsok elleni védekezés is. A vérszívók ugyanis már támadnak.

ÚJ KULLANCSFAJOK: *Bár hazánkban a közönséges kullancs a leggyakoribb, ökológusaink beszámolói szerint megjelentek új típusok is. A nagytestű kullancsot a mediterrán vidékről érkező vándormadarak hozzák hazánkba. Jellemzője, hogy nagyon gyorsan mozog, elsősorban lovakat, szarvasmarhákat fertőz. A másik új jövevény a téli kullancs, amely sokkal jobban viseli a hideg időt, mint közönséges társai. 0 fok körüli hőmérsékletig még aktív, így az enyhe téli napokon, hűvös tavaszi időben is találkozhatunk vele.*



– Hazánkban a közönséges kullancs a leggyakoribb, ivarérett példánnyá fejlődése a petétől 2–3 évig tart. Az átalakuláshoz vérre van szüksége, így már a legkisebb lárva is fertőz – mondta dr. Bodnár Judit, a Soproni Gyógyközpont infektológus főorvosa. FOTÓK: FILEP ISTVÁN

Hogyan éljünk együtt az apró vérszívókkal? Erre a kérdésre kerestük a választ dr. Bodnár Judittal, a Soproni Gyógyközpont infektológus főorvosával. Mert azt már sajnos tényként kijelenthetjük: együtt kell élnünk velük. Az egyre enyhébb időjárás miatt folyamatosan nő a kullancsok száma, ráadásul új fajok is megjelennek.

– Hazánkban a közönséges kullancs a leggyakoribb, ivarérett példánnyá fejlődése a petétől 2–3 évig tart. Az átalakuláshoz vérre van szüksége, így már a legkisebb lárva is fertőz, csak eleinte még kisebb állatokba kapaszkodik – kezdte dr. Bodnár Judit. – Hogy hol találkozhatunk kullancsokkal? Erdős, bozótos, füves területeken, de akár a kertekben, játszótereken is. Jellemzően reggelente vagy este lesik áldozataikat, a szájszervükkel a bőrünkbe akaszkodnak, a vérszivást pedig 4–6 óra után kezdik el. Ez minél hosszabb ideig tart, annál valószínűbb, hogy valamilyen fertőző vírust, baktériumot vagy egysejtűt visznek át az áldozatukba. Tehát nagyon fontos, hogy minél előbb eltávolítsuk a kullancsokat.

Ha már a fertőzéseknél tartunk: a két leggyakoribb, kullancsokhoz kapcsolódó betegség a vírusos agyvelő- és agyhártyagyulladás, illetve a Lyme-kór. Előbbi lázzal kezdődik, és akár bénulásig is fajulhat. Oltással megelőzhető, a védettséghez 3 vakcina beadás szükséges, illetve az ismétlőoltás 3–5 évente. Ezzel szemben a Lyme-kór baktériuma ellen nincs még oltás.

– Ezért is fontos, hogy távol tartsuk magunktól a kullancsokat – folytatta az infektológus főorvos. – Pár egyszerű tanács: ha erdőben jár, akkor ne térjen le a kijelölt útról! Kiránduláshoz, kertészkedéshez viseljen zárt, hosszú ruhát, ami világos színű, így ha rá is megy a kullancs, azonnal észreveszi. A munka, túra után nézze át magát, hozzátartozóit, házi kedvenceit tetőtől talpig, a levetett ruhát pedig kirázás után mossa ki! Testi és lelki egészségünk védelme érdekében is lényeges, hogy minél többet legyünk a szabadban, szóval a kullancsok ne riasszanak el minket, ugyanakkor vegyük nagyon komolyan az ellenük való védekezést!

SZAKSZERŰ ELTÁVOLÍTÁS: *Ha kullancsot találunk magunkban, akkor minél előbb, szakszerűen távolítsuk el! Ne rohanjunk orvoshoz, kullancscsipesszel vagy sima csipesszel, esetleg cérnaszál segítségével is kihúzhatjuk. A fejénél kell megragadni a vérszívót, kiszedéskor ne nyomjuk össze, előtte ne tekerjük, mert a kórokozók a gyomrában, belső szerveiben vannak. Ha a feje bent szakadt, ne kezdjük el piszkálni, idővel kilökődik a bőrből. Eltávolítás után fertőtlenítsük a sebet, majd írjuk fel a csípés idejét és helyét! Ha 30 napon belül kokárdaszerű, növekvő vörös folt jelenik meg, az Lyme-kórra utalhat. A háziorvosok is tudnak a kezelésre speciális antibiotikumokat felírni, illetve ilyenkor javasolják az infektológiai szakrendelés felkeresését.*

Fennállásának 30. évfordulóját ünnepelte a Perinatális Intenzív Centrum, az évforduló kapcsán Dr. Gelencsér Éva osztályvezető főorvos mutatta be a részleg működését és az ellátás során alkalmazott családbarát módszereket:

st-0514-preview-6822fb1487b63.pdf

Az elmúlt 30 évben több mint ezer koraszülött jött a világra a Soproni Gyógyközpontban

A legkisebbek, de nem gyengék!

HUSZÁR JUDIT

Az új élet születése mindig csoda. Egyszeri és megismételhetetlen, viszont nem minden esetben problémamentes. Magyarországon a babák 11 százaléka a 37. terhességi hét előtt jön világra, tehát koraszülött. A legkisebbek ellátása, gyógyítása speciális terület – a Soproni Gyógyközpont koraszülöttrészlegének munkatársai már 30 éve értük, családjaikért dolgoznak.

– Míg pár évtizede még az életben tartás volt az elsődleges feladat a koraszülött-ellátásban, ma már kulcsfontosságú, hogy a későbbi életminőség is minél magasabb legyen – mondta lapunknak dr. Gelencsér Éva. FOTÓ: FILEP ISTVÁN

Aki már fogott a kezében egészséges újszülöttet, tudja, hogy milyen apró és törékeny egy baba. Még akkor is, ha már több mint 3, esetleg 4 kiló... Teljesen más a helyzet, ha a 40. hét helyett a 35. vagy 30., netán 25. terhességi hétben születik meg egy gyermek. Speciális ápolást igényel, miniatűr világa varázslatos, ugyanakkor félelmetesnek is tűnhet.

Magyarországon a II. világháború után a budapesti Schöpf-Merei kórház volt az első olyan intézmény, ahol ellátták a koraszülötteket. Gyakorlatilag centrumként működött, az egész ország területéről ide szállították az idő előtt szülni készülő nőket. Sajnos, sokan nem értek oda időben...

– Az ezredfordulót megelőző években alakult ki a mai koraszülöttosztályok hálózata – kezdte dr. Gelencsér Éva, a Soproni Gyógyközpont koraszülött- és patológiás-újszülött-ellátási osztályának részlegvezető főorvosa. – Sopron speciális helyzetben volt, ezt már elődeink is felismerték. Dr. Tóth Péter akkori főorvos elérte, hogy városunkban is valósuljon meg a koraszülött-ellátás, így 1995. január 25-én nyitott meg az osztályunk hat ágygyal, hat inkubátorral. A nővérek már akkor is 12 órás műszakban dolgoztak, biztosították az egész napos felügyeletet.

Az elmúlt 30 évben több mint ezer koraszülött jött a világra Sopronban. Az évtizedek alatt a technika rengeteget fejlődött, és az osztály helye is megváltozott: 2019 óta már a főépület negyedik emeletén, a szülészet mellett működik 12 ággyal. 2003 óta II. szintű perinatális intenzív centrum *(lásd keretes írásunkat)*. Nemcsak a koraszülötteket gondozzák, de sárgaság, fertőzés, légzészavar, fejlődési rendellenesség esetén is itt gyógyítják az újszülötteket.

– Ez az a területe a kórháznak, ahol a legnagyobb érzelmi mélységeket és magasságokat éli át a szakszemélyzet és a páciensek – folytatta dr. Gelencsér Éva. – Számos megható és felemelő történetünk van nekünk is. Míg pár évtizede még az életben tartás volt az elsődleges feladat a koraszülött-ellátásban, ma már kulcsfontosságú, hogy a későbbi életminőség is minél magasabb legyen.

Az életesélyeket javítják a folyamatosan fejlődő gépek, illetve az elmúlt évtizedek tapasztalatait is hasznosítják a szakemberek. Például ilyen az is, hogy a bőr-bőr kontaktus pozitív biológiai folyamatokat indít el az újszülöttekben és az édesanyákban. De a csendnek is nagy a szerepe, ha túl magas ugyanis a zajszint, azt a legapróbb babák fájdalomként élik meg. Sopronban biztosítják, hogy az édesanyák naponta több alkalommal, az édesapák pedig délután meglátogathassák a gyermekeket. Igyekeznek a legkisebbeknek az anyaméhhez leginkább hasonló körülményeket teremteni.

DR. GELENCSÉR ÉVA: *1992-ben diplomázott a Pécsi Orvostudományi Egyetemen. 1996-ban csecsemő- és gyermekgyógyászat, 1999-ben (Sopronból először) neonatológia (újszülött-gyógyászat), 2010-ben diabetológia szakvizsgát tett. A Soproni Gyógyközpont csecsemő- és gyermekosztályának osztályvezető főorvosa, a koraszülött- és patológiás-újszülött-ellátási osztály részlegvezető főorvosa.*

KORASZÜLÖTTEK ÁPOLÁSA: *A Soproni Gyógyközpontban II-es szintű perinatális intenzív centrum működik. Ez azt jelenti, hogy itt elsődlegesen a 34. terhességi hét után született koraszülötteket látják el. Az ennél kisebb babákat a III-as szintű centrumba, Győrbe szállítják. A koraszülöttséget többféle ok idézheti elő, például a méhen belüli fertőzések, az anya tápláltsági állapota, gyógyszerszedése, a várandósság alatt őt ért trauma is.*

A Patológiai Osztályon történt távdiagnosztikai fejlesztéseket Dr. Ringelhan Birgit osztályvezető főorvos mutatta be.

st-0611-preview-68482a025bf4a.pdf

A patológián az életért dolgoznak!

HUSZÁR JUDIT

A hatékony orvosi kezeléshez elengedhetetlen a pontos lelet. A Soproni Gyógyközpont patológiai osztályának munkatársai azért dolgoznak, hogy ezek a leletek a lehető leghamarabb elkészüljenek. Magyarországon egyedülálló, hogy a teljes munkafolyamatot digitalizálták.

MI IS A PATOLÓGIA? *A patológia egy nagyon szerteágazó tudomány. Az emberi szervezetet érintő mindenfajta kóros folyamattal és változással foglalkozik. A saját szövettani/ molekulárpatológiai eszköztárát minden a rendelkezésre álló egyéb diagnosztikus módszerrel – mint például kémiai laborvizsgálatok, radiológiai képalkotás nyújtotta információk, a beteg tüneteit is ideértve – kiegészíti a mindennapi szakmai tevékenységében. Alapvetően az a diagnosztikus ága és alapja az orvostudománynak, amely nélkül korszerű diagnosztika, betegkövetés és -kezelés nem valósítható meg.*

FOTÓ: FILEP ISTVÁN

Dr. Ringelhan Birgit (jobbra), valamint dr. Németh István (hátul) a kollégáival – kuriózum, hogy Sopronban a teljes munkafolyamatot digitalizálták.

A patológia szót hallva a legtöbben először a kórbonctanra asszociálnak. Pedig a patológusok munkájának 70 százalékát a leletezés, a szövettani minták elemzése teszi ki. Nagyon fontos feladat az övék, hiszen ahhoz, hogy a szakorvosok megtalálják a leghatékonyabb kezelést, szükség van a pontos leletekre. A Soproni Gyógyközpont patológiai osztályán naponta többtucatnyi metszetet elemeznek. De ne szaladjunk ennyire előre!

– A műtétek során, illetve a szakrendeléseken a kollégák szövettani mintákat vesznek a betegtől – kezdte dr. Ringelhan Birgit, a patológia osztályvezető főorvosa. – Ez a minta nagyon sokféle lehet: például a bőrből egy kimetszés, polipok vagy a tumor egy része, bármilyen ismeretlen elváltozás. Ezeket a mintákat formalinba teszik, úgy érkeznek meg az osztályunkra, ahol a szakasszisztensek megfestett metszeteket készítenek belőlük.

– Amikor a minták megérkeznek, akkor a hozzájuk tartozó adatokat már számítógépen rögzítik a kollégáink – folytatta dr. Németh István főorvos. – A metszeteket szkennerrel digitalizálják, így mi már számítógépen vizsgáljuk azokat. Sokszorosára nagyíthatóak így a képek. De hogy miért tart napokig a leletezés? Mert a különböző kémiai vizsgálatoknak, amelyeket elvégzünk a szöveteken, idő kell. Nagyon fontos a tisztaság, a precizitás, hogy betartsuk a szabályokat – csak így kapunk pontos leletet.

Mint megtudtuk, a teljes patológiai munkafolyamat digitalizálása kuriózum, nem csak Magyarországon egyedülálló. Számtalan előnnyel jár: minden lépést rögzítenek a szakemberek, a leletek pedig hozzáférhetőek akár a világ másik feléről is. A távleletezés így már nem a jövő, hanem a jelen...

– Nagyon fontos alapvetésünk, hogy mindenki azonnal megkapja a leletét, amint elkészült, hiszen így gyorsabban elkezdődhet a kezelés is – tette hozzá dr. Ringelhan Birgit. – Azt szoktuk mondani, hogy amig a műtéti seb gyógyul, mi azalatt dolgozunk. Természetesen a leletek később digitálisan könnyen visszakereshetőek, így egy beteg állapota a kezelés alatt pontosan nyomon követhető.

HATÁROKON ÁTNYÚLÓ EGYÜTTMŰKÖDÉS: *Heal Now – ez annak a projektnek a neve, amelynek keretében együttműködik a soproni és a bécsújhelyi kórház patológiai részlege. A fejlesztés lényege, hogy lehetővé tették a telekonzultációt és a távleletezést a patológia területén. Az együttműködéssel gördülékenyebbé vált az ellátás.*

A Balfi Gyógyfürdőkórház fennállásának 50. évfordulója kapcsán Dr. Horváth Kinga osztályvezető főorvos mutatta be a mozgásszervi rehabilitáció terápiás módszereit, a Balfon elérhető fizioterápiás kezelési módokat:

st-0910-preview-68c021e5d2e36.pdf

„A rehabilitáció nemcsak fizikai segítségnyújtás, hanem lelki támogatás is"

Klimatikus gyógyhely Balfon

HUSZÁR JUDIT

Ötvenéves a Balfi Gyógyfürdőkórház. A mozgásszervi rehabilitációs osztályokon 160 ágyon fogadják a betegeket az ország minden részéről, a szakrendeléseken pedig évente közel 4000 embert látnak el. Az elmúlt időszakban több fejlesztés is történt Balfon, de ami állandó, az elkötelezett gyógyító munka, a betegközpontú szemlélet.

FOTÓK: FILEP ISTVÁN

A Balfi Gyógyfürdőkórház 1975-ben nyílt meg. A hatékony rehabilitációhoz szükség van a nyugalmas környezetre is.

Hatalmas park árnyékot adó fákkal, romantikus sétautak és a jellemző kénes szag... A Balfi Gyógyfürdőkórház országszerte ismert. Nem véletlenül: a balfi ásványvíz gyógyító hatását már a római korban felfedezték. A kalcium–magnézium–hidrogén-karbonátos vizek közé tartozik, ugyanakkor jelentős a kéntartalma is. A gyógyfürdőkórház 1975-ben nyílt meg, ekkor történt meg az ásványvíz gyógyvízzé nyilvánítása.

– Ötven évvel ezelőtt dr. Nagy László, az állami szanatórium akkori főigazgatója folytatott erős lobbit azért, hogy megépüljön a balfi gyógyfürdőkórház – kezdte dr. Horváth Kinga osztályvezető főorvos. – Amikor elkészült, nagyon modern épületnek számított, a kétágyas szobákban szanatóriumi ellátást biztosítottak. Három reumatológiai osztály volt ekkor összesen hat szinten.

Eleinte 188 ágyon fogadták a betegeket, később (1995-ben) a finanszírozott férőhelyek száma 128-ra csökkent. Átalakították a tevékenységi kört is – azóta kizárólag rehabilitációval foglalkoznak. 2008-ig az állami szanatórium, 2013 óta pedig a Soproni Gyógyközpont részeként működik a Balfi Gyógyfürdőkórház. Ekkor dr. Kiss Antal Mária vezette a részleget, az ő irányítása alatt sikerült a fekvő betegek ágyszámát megemelni 160-ra.

– A mozgásszervi rehabilitációs osztályokon az ország minden részéről háziorvosi, illetve szakorvosi beutalóval, valamint műtétet végző osztályok megkeresése alapján fogadjuk a betegeket – folytatta dr. Horváth Kinga. – Ortopéd-, illetve idegsebészeti beavatkozást követően érkeznek sokan, ágyaink közel felén súlyos kopásos, gyulladásos reumatológiai betegségben szenvedőket rehabilitálunk. A kúra átlagos időtartama három hét. A fekvőbeteg-osztályainkhoz szorosan kapcsolódik a fizioterápiás részleg, valamint a reumatológiai, oszteoporózis szakrendeléseink. A fizioterápiás osztály kis- és középfrekvenciás gépparkkal, ultrahang- és magnetoterápiás készülékekkel van felszerelve. 2016-ban az átfogó eszközfejlesztésnek köszönhetően újabb terápiás lehetőségekkel bővült a kezelési paletta – ekkor újult meg a tornaterem is. A feszített víztükrű uszodában víz alatti tornával foglalkozunk, hatékony kezeléseket végzünk a gyógyvizes medencében, a szénsavas és kénes kádfürdőkben. Az elmúlt években is folyamatosan fejlődött a technológia, illetve egyre nagyobb szerepet kapnak a gyógytornászok, akik egyéni és csoportos foglalkozásokat is vezetnek.

Tavaly közel 2000 járó beteget láttak el Balfon, a szakrendeléseken pedig közel 4000 beteget fogadtak. A Covid idején jelentős várakozási idő alakult ki, amelyet mára sikerült lényegesen mérsékelni. Jelenleg körülbelül 80 fős gyógyító személyzet dolgozik itt, dr. Horváth Kinga például 1992 óta a gyógyfürdőkórház csapatának tagja.

– Kihívásokkal teli volt az elmúlt több mint harminc év, de mindig volt egy csodálatos csapat, amelynek a tagja lehettem – fogalmazott. – Eleinte sokat tanultam az idősebb kollégáktól, most pedig lelkes flatalok vesznek körül. A rehabilitáció nemcsak fizikai segítségnyújtás, hanem lelki támogatás is. Az ide érkező betegek többsége erős fájdalmakkal küzd, a szeretteik is aggódnak értük, a további életkörülményeikért. Három hét alatt sokszor nagyon látványos eredményt tudunk elérni, ők pedig hálásak azért, ha megszabadulnak a fájdalmaik egy részétől. A hatékony rehabilitációhoz szükség van a nyugalmas környezetre is. Mindez Balfon adott...

FAÜLTETÉSSEL ÉS TÁBLAAVATÁSSAL *is emlékeztek a Balfi Gyógyfürdőkórház fennállásának ötvenedik évfordulójára hétfőn. A rendezvényen a szanatórium történetét dr. Horváth Kinga osztályvezető főorvos tekintette át, ünnepi köszöntőt mondott dr. Barcza Attila, Sopron és térsége országgyűlési képviselője, valamint dr. Molnár Sándor PhD, a Soproni Gyógyközpont főigazgatója.*

A Stroke Világnap alkalmából Dr. Németh Bence osztályvezető főorvos mutatta be a stroke-on átesett betegek rehabilitációs kezelésének folyamatát, a Rehabilitációs Intézetben elérhető terápiás lehetőségeket:

https://www.sopronitema.hu/uploads/issue/st-1008-preview-68e4f2a0ada99.pdf

A gyógyuláshoz elengedhetetlen a megfelelő fokú együttműködés

A rehabilitáció csapatmunka

HUSZÁR JUDIT

A halálozásnak a harmadik, a tartós ápolást igénylő rokkantságnak pedig a leggyakoribb oka hazánkban is a stroke. Agyi érkatasztrófa esetén fontos, hogy minél előbb kórházba kerüljön a beteg, majd a sürgősségi ellátások után aktívan részt vegyen a rehabilitációban. Utóbbit Sopronban a kórház Várisi úti telephelyén végzik.

A stroke világnapja minden évben október 29. – célja, hogy felhívja a figyelmet a betegség tüneteire, a megelőzés lehetőségeire. Évente 40–50 ezer stroke-os esetet regisztrálnak Magyarországon, ezért is fontos beszélni a betegségről. A Soproni Gyógyközpont Várisi úti épületében működik a neurorehabilitációs osztály – itt jelenleg 40 döntően neurológiai és kisebb részt traumatológiai beteget kezelnek egyidejűleg.

– A legnagyobb arányban a stroke utáni rehabilitációval foglalkozunk, ez teszi ki a tevékenységünknek körülbelül a felét – kezdte dr. Németh Bence osztályvezető főorvos. – A betegek többsége a soproni kórházból kerül hozzánk. Egy rehabilitációs konziliumon döntjük el, hogy ki az, aki már alkalmas a további kezelésekre. A rehabilitációhoz elengedhetetlen a megfelelő fokú együttműködési és tanulási képesség, hiszen terapeutáink hiába mondják el, mutatják meg a fejlődéshez szükséges feladatokat, ha azt a beteg nem érti meg, vagy nem tudja megjegyezni. Ugyanígy szükséges egy terhelhetőségi szint, valamint mindig figyelembe vesszük a szociális hátteret is.

Az elsődleges, stroke utáni rehabilitáció legalább négy hétig tart, de előfordul, hogy akár három hónapot is az osztályon töltenek a betegek. Később pedig úgynevezett programozható rehabilitációra is visszahívják a páciensek egy részét.

– A rehabilitáció mindig csapatmunka, a csapat minden egyes szereplője ugyanolyan fontos – folytatta dr. Németh Bence. – Ketten vagyunk neurológus szakorvosok, nekem rehabilitációs szakorvos végzettségem is van, de kolléganőm is sokéves rehabilitációs tapasztalattal rendelkezik. Gyógytornászokkal, logopédussal, pszichológusokkal – egyikük jelenleg neuropszichológus képzésben vesz részt –, dietetikusokkal, szociális munkással, szakápolókkal dolgozunk együtt. De a csapat legfontosabb tagja maga a beteg, hiszen az ő motiváltsága nagymértékben meghatározza azt, hogy mennyire lesz sikeres a rehabilitáció. Volt olyan páciensünk a közelmúltban, aki például kezdetben alig tudott ülni, majd hat hét után már segédeszközzel a szobájából is ki tudott egyedül menni, önellátásának legtöbb aspektusában önállóvá vált. Ezek a sikerek motiválóak.

A rehabilitációs osztályon délelőtt a legsűrűbb a program, ekkor tartják a legtöbb személyes foglalkozást, ez ebéd után a betegek egy részénél folytatódik, illetve mindenki kap önálló terápiás gyakorlatokat is. A strokekal érintett páciensek döntő többsége idős, 70 év feletti. A fiatalok rehabilitációja külön kihívás, hiszen náluk az is fontos cél, hogy vissza tudjanak térni a munka világába.

– A rehabilitációs csapat minden egyes szereplője ugyanolyan fontos – mondta dr. Németh Bence. FOTÓ: FILEP ISTVÁN

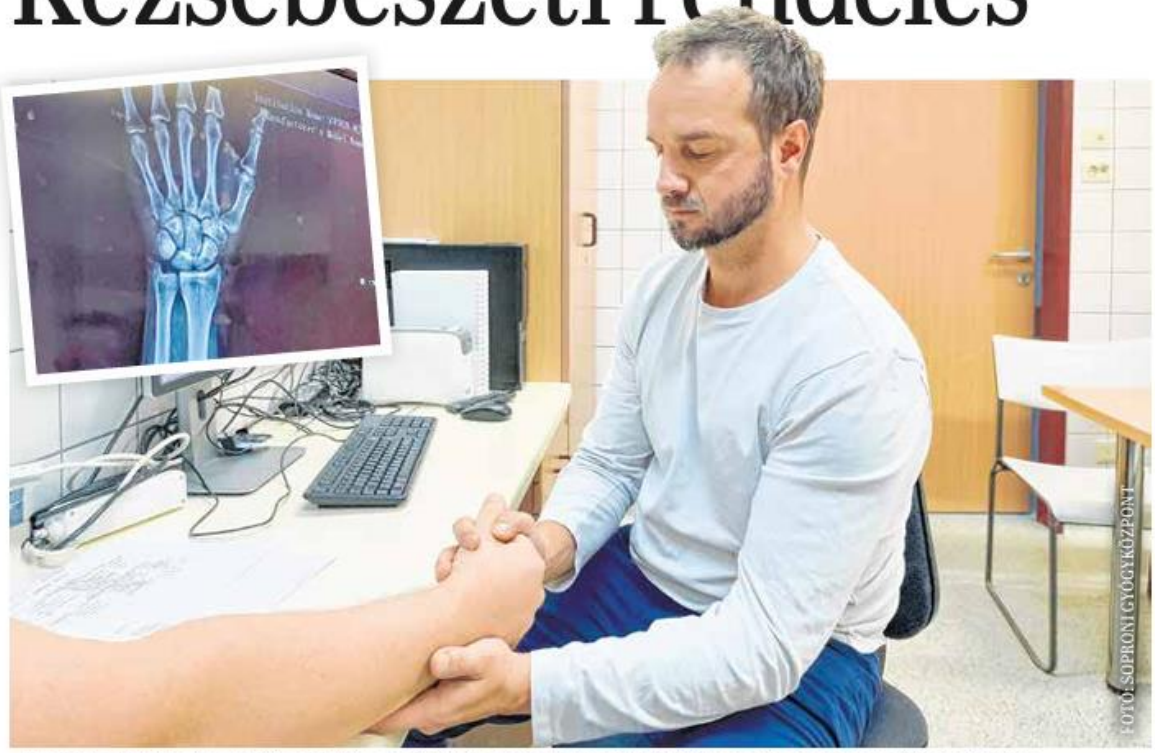
MINDEN PERC SZÁMÍT! *A három leggyakoribb tünet stroke esetén: sokan csak féloldalasan tudnak nevetni, mosolyogni, az arcuk egyik fele ernyedt marad. A stroke miatt a legtöbben nem tudnak egy egyszerűbb mondatot sem folyamatosan és jól érthetően elmondani, a szavak összefolynak. Agyi vérellátási zavar esetén a többség nem tudja felemelni mindkét karját. Ha a három tünetből már egyet érzékel, akkor azonnal hívja a 112-t!*

Kézsebészeti rendeléssel bővült a járóbeteg ellátások köre. Dr. Sándor Zoltán szakorvos ismertette az igénybevétel lehetőségeit:

https://www.sopronitema.hu/uploads/issue/st-1112-preview-69133f82f355e.pdf

Előzetesen telefonon kell időpontot foglalni

Kézsebészeti rendelés



– A kézsebészeti szakrendelésen a teljes terápiás folyamatot meg tudjuk tervezni – mondta dr. Sándor Zoltán.

HUSZÁR JUDIT

Új, kézsebészeti szakrendeléssel bővült a Soproni Gyógyközpontban a járóbeteg-ellátások köre. Kéz- és csuklófájdalom, idegbántalmakból eredő vagy sérülések után visszamaradt panaszok, de akár fejlődési rendellenességek miatt is felkereshetik a betegek.

A kezünk fontos munkaeszközünk, érzéseink kifejezője, gyakran a művészetek közvetítője. Bármilyen hétköznapi tevékenységhez, sporthoz vagy hobbihoz szükségünk van a kezünkre. Összehangolt működését ín-, ideg- és érképletek, csont- és ízületi rendszerek végzik. Ezek gyógyítása pedig speciális tudást igényel.

– Eddig a traumatológiai, ortopédiai szakrendeléseken jelentkeztek a kézzel kapcsolatos problémákkal a betegek – kezdte dr. Fejes Gábor, a Soproni Gyógyközpont orvos-igazgatója. – Most egy pluszszolgáltatással bővült a járóbeteg-ellátások köre. Úgy tapasztaljuk, hogy nagy rá az igény, már a második héten minden időpontra bejelentkeztek.

A szakrendelés novembertől elérhető minden hétfőn 10-től 14 óráig a Soproni Gyógyközpont főépületének földszintjén.

– A kézsebészeti szakrendelésen a határterületekkel szoros együttműködésben dolgozunk, és a teljes terápiás folyamatot meg tudjuk tervezni – mondta dr. Sándor Zoltán kézsebész szakorvos. – Kórházunkban rendelkezésünkre állnak a szükséges képalkotó diagnosztikai eszközök (röntgen, CT, MRI, ultrahang), előjegyezhetjük a betegeket idegvezetéses vizsgálatra, tudunk konzervatív funkcionális kezelést indítani, segédeszközöket, fizioterápiás és mozgásterápiás kezeléseket felírni.

Tervezett műtét esetén részletes felvilágosítást adnak a javasolt eljárásról, a műtét menetéről és várható eredményéről, a felépülés idejéről, valamint az alternatív kezelési lehetőségekről. A szakrendelésen a műtéti előkészítéshez szükséges laborvizsgálatokra és altatóorvosi konzultációra is előjegyzik a betegeket.

ELŐJEGYZÉS: *A kézsebészeti szakrendelés igénybevételéhez beutaló nem szükséges, de előzetesen időpontot kell foglalni a kórház 99/514–205-ös vagy 99/514–206-os központi előjegyzési telefonszámán.*

A KÉZSEBÉSZETI SZAKRENDELÉSEN *dr. Sándor Zoltán szakorvos fogadja a pácienseket. Orvosi diplomáját 2016-ban vette át Szegeden, 2022-ben traumatológiai és ortopédiai szakvizsgát szerzett. A kézsebészetet a budapesti kézklinikán, a Pécsi Tudományegyetem kézsebészeti osztályán, illetve több külföldi kurzuson és tanulmányi úton tanulta. Kézsebészetből 2025-ben szakvizsgázott. Aktív tagja a Magyar Kézsebészeti Társaságnak és az Európai Kézsebészeti Társaságnak, nemzetközi és hazai kézsebészeti kongresszusok, tudományos kutatások résztvevője.*

Az ételallergia és ételintolerancia közötti különbségről, főbb tüneteikről és kezelési lehetőségeikről Dr. Horváth Tibor osztályvezető főorvos adott interjút.

https://www.sopronitema.hu/uploads/issue/st-0121-preview-696f79c3d145e.pdf

A diagnosztizált lisztérzékenyek száma eléri az 1–1,5 százalékot

Modern korunk betegségei

HUSZÁR JUDIT

Ételallergia, -intolerancia – egyre többször halljuk és használjuk is a kifejezéseket. Nem véletlenül – a modern kor betegségei sokakat érintenek. De tudjuk vajon, hogy mi a különbség közöttük? És hogy mit tehetünk a kellemetlen tünetek enyhítéséért? Ezekre a kérdésekre is kerestük a választ.

Már a Soproni Téma hasábjain is foglalkoztunk az ételallergiával és -intoleranciával: a felmérések szerint a felnőttek 2–3, a gyerekek körülbelül 6–7 százalékát érinti valamelyik betegség. Nagy szerepe van a kialakulásukban az életmódunknak: egy átlagember évente akár 5 kilogramm adalékanyagot is elfogyaszt, ezek pedig gyakran okoznak allergiás reakciókat.

– Az ételallergia egy immunreakció, ha az allergén bekerül a szervezetbe, akkor általában azonnal jelentkeznek a tünetek – kezdte dr. Horváth Tibor, a Soproni Gyógyközpont Gasztroenterológiai–Belgyógyászati Összevont Osztályának osztályvezető főorvosa. – Ilyen lehet például a fulladás, kiütések, ödéma, de a legsúlyosabb esetekben összeomolhat a keringés is. Az ételintolerancia esetében enzimhiány, transzportzavar vagy adalékanyag-hatás okozza a problémát, nem immunológiai folyamatról van szó. A tünetek az élelmiszer elfogyasztása után órákkal–napokkal jelentkeznek, jellemző a puffadás, görcsölés, hasmenés. Enyhe panaszok esetén nehéz eldönteni, hogy mi okozza a tüneteket. Ételallergia esetében szigorúan kerülni kell a kiváltó allergént, intoleranciánál diétás korlátozásra és enzimpótlásra lehet szükség.

A legjellemzőbb allergének a mogyoró, a tej, a tojás, tengeri élőlények, gabonák, a gliadin (lisztérzékenység – cöliákia), a húsok, a gyümölcsök, zöldségek, a fűszerek. A diagnosztizált lisztérzékenyek száma nőtt az elmúlt években (korábban ezrelékes, napjainkban 1–1,5 százalékos arányban fordul elő a betegség), ahogy a laktózintoleranciával diagnosztizáltak száma is emelkedett. Előbbi allergia, utóbbi pedig (ahogy neve is mutatja) az intoleranciák közé sorolható.

– A cöliákia vizsgálatának egzakt módszerei vannak, ezzel foglalkozunk a gasztroenterológián – folytatta dr. Horváth Tibor. – Évente körülbelül kétszázan fordulnak hozzánk ilyen jellegű panaszokkal. A személyes konzultáció után vérvétellel, illetve a patkóbél-nyálkahártyából elvégzett mintavétellel (gyomortükrözés során) vizsgáljuk a betegeket. Egyéb vizsgálatok tekintetében bőrgyógyászat, pulmonológia jöhet szóba, illetve a manapság egyre szélesebb körben igénybe vett (magánlaboratóriumban mindenki által elérhető, de fizetős) ételallergia és -intolerancia tesztek.

Miután megállapították, hogy mi okozza a problémát, dietetikustól is kapnak segítséget a betegek. Fontos tudni, hogy egyik betegség sem gyógyítható, de megfelelő étrenddel kordában tartható, a kellemetlen tünetek megszűntetetőek.

– Ételallergia esetében szigorúan kerülni kell a kiváltó allergént, intoleranciánál diétás korlátozásra és enzimpótlásra lehet szükség – hangsúlyozta dr. Horváth Tibor főorvos.

FOTÓ: SOPRON TÉMA-ARCHÍVUM, ILLUSZTRÁCIÓ

A LEGJELLEMZŐBB VIZSGÁLATOK:

– **Alkaros bőrteszt – Prick teszt:** a gyanús anyag kis mennyiségét az alkar vagy a hát bőrére helyezik, majd a bőrt egy tűvel megszúrják, így bejut a bőr alá. Ételallergia esetén a szúrás helye megduzzad és vörös lesz.

– **Vérvétel:** a vérvételes ételintolerancia-vizsgálat során meghatározzák az adott élelmiszer ellen a szervezetben jelenlevő ellenanyag IgE szintjét – ha magas, a gyanú megerősödik.

– **Speciális labor- vagy egyéb eszközös vizsgálat:** különböző anyagokkal végzett hidrogénkilégzési teszt, valamint endoszkópos mintavétel.

– **Terheléses vizsgálat:** a szervezetet a kérdéses étellel „terhelik", majd megfigyelik a jelentkező tüneteket.

– **Kihagyásos vizsgálat:** Kihagyatják a kérdéses élelmiszert az étkezésből – ha a tünetek enyhülnek, megszűnnek, a gyanú megerősödik.

– **Táplálkozási napló** – legalább 2 héten keresztül kell ételnaplót vezetni az étkezési szokásokról, tünetekről és gyógyszerekről.

– **Eliminációs diéta** – bizonyos gyanús ételeket pár hétre el kell hagyni az étrendből, ezt követően pedig egyesével ismételten fogyasztani, párhetente bevezetve egy–egy új élelmiszert.

DIETETIKAI ÉS MOZGÁSTERÁPIÁS CIKKSOROZAT:

Az egészségmegőrzés alapjait jelentő egészséges táplálkozás és rendszeres testmozgás ösztönzése érdekében lakossági prevenciós cikksorozatot jelentettünk meg a kórház dietetikus és gyógytornász munkatársainak bevonásával. A cikkeket a Sopronmédia felületein és intézményi honlapunkon is közzétettük:

Tudatos táplálkozással az egészséges fejlődésért

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a felnőttek mellett a gyermekek táplálására is kidolgozta az „okostányér" elnevezésű ajánlást. A szakmai szervezet ezzel szeretne segítséget nyújtani a gyermekes családoknak a helyes táplálkozási szokások kialakításában.

Protézisbeültetés után: hogyan segíthet a gyógytorna a teljes felépülésben?

A protézisek – különösen a térd- és csípőprotézisek – beültetése a leggyakoribb ortopédiai műtétek közé tartozik, amelyre a kopásos ízületi betegségek következményei miatt van szükség. A sikeres felépülést nem csak a műtétnek köszönhetjük: a műtét előtti és utáni mozgásterápia, valamint a megfelelő életmódbeli változtatások is kulcsfontosságúak.

Mit rejtenek a táplálékjelölések?

Ma már számtalan light, alacsony- vagy csökkentett energiatartalmú, cukor- és kalóriamentes élelmiszerrel találkozhatunk a boltok polcain. Tudatos vásárlóként érdemes a fogalmakkal tisztában lenni, és az egyéni táplálkozási céloknak megfelelően kiválasztani a termékeket.

Amit az édesítőszerek fogyasztásáról tudni érdemes

Az élelmiszerekben alkalmazott nagy mennyiségű hozzáadott cukor több betegség – mint például a diabétesz, a szív- és érrendszeri kórképek és az elhízás – kialakulásában is jól ismert rizikótényező. Az Egészségügyi Világszervezet javaslata alapján ideális, ha a napi energiabevitel kevesebb mint 5 százaléka származik cukorból.

A rostok szerepe a táplálkozásban

Az élelmi rostok az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen növényi eredetű szénhidrátok. Fogyasztásuk az emésztőrendszer és az anyagcsere megfelelő működéséhez elengedhetetlen. A rostdús étrend számos betegség előfordulási valószínűségét csökkenti.

Biztonságos mozgás a várandósság alatt

A várandósság alatti testmozgásnak számos pozitív hatása van mind az anyára, mind a magzatra nézve. Szövődménymentes állapotosság esetén választhatók kifejezetten kismamáknak ajánlott mozgásformák, amelyek enyhíthetik a testi változásokkal járó kellemetlen tüneteket, segítenek felkészülni a szülésre, illetve támogatják a regenerációt.

Biztonságos mozgás hőség idején

A nyári időszakban a hőmérséklet emelkedésével nő a hőártalmak kockázata is. A kánikulában végzett testmozgás különös odafigyelést igényel, mivel a nagy meleg komoly megterhelést jelent a szervezet számára.

Előzzük meg a mozgásszervi panaszok kialakulását!

Az ülőmunka napjainkban egyre nagyobb teret hódít, azonban a mozgáshiány és a helytelen testtartás miatt mozgásszervi panaszokat és egyéb egészségügyi problémákat is okozhat.

Tej vagy növényi ital?

Napjainkban egyre többen választják a növényi italokat a hagyományos tej helyett – sokan egészségügyi okokból, mások egyéb megfontolásból. De valóban helyettesíthető-e tápérték szempontjából az állati eredetű tej növényi italokkal? - erről kérdeztük Nagy Krisztinát, a Soproni Gyógyközpont csoportvezető dietetikusát.

Mozgással a mentális egészség megőrzéséért

A rendszeres testmozgás nem csupán a fizikai állapotunkra van pozitív hatással, hanem a mentális egészségünk megőrzésében is kulcsszerepet játszik. Bizonyítottan javítja a kognitív funkciókat, és csökkenti a demencia kockázatát.

A bogyós gyümölcsök szerepe az egészséges étrendben

Az egészséges táplálkozás nem csak a kalóriaszámolásról vagy a tápanyagok arányáról szól. Olykor a legapróbb termések rejtik a legnagyobb értékeket. A bogyós gyümölcsök, mint az áfonya, málna, ribizli, egres vagy szeder, valódi vitamin- és rostbombák – és nyáron különösen könnyen elérhetők frissen, hazai forrásból.

Segédeszközök a gyógytornában

A gyógytornászok munkáját számos, jól bevált eszköz segíti – ezek közül sok otthon is könnyen alkalmazható. A gimnasztikai labda, kézisúlyzó, gumiszalag vagy masszázslabda mind hozzájárulhat a gyógyuláshoz. A terápiás környezetben emellett speciális, helyhez kötött felszerelések is szerepet kapnak, mint például a bordásfal vagy a kezelőágy.

Rejtett cukrok a mindennapokban

A kiegyensúlyozott táplálkozás része a cukorbevitel tudatos csökkentése, ám sokszor észre sem vesszük, mennyi rejtett cukor kerül a szervezetünkbe. Pedig nemcsak a sütemények vagy üdítők jelentenek veszélyt: a „cukormentesnek" hitt élelmiszerek is meglepetéseket tartogathatnak. A témáról Nagy Krisztina, a Soproni Gyógyközpont csoportvezető dietetikusa osztotta meg tapasztalatait.

Táplálkozzunk tudatosan a nyári hónapokban!

A nyár a pihenés és a szabadság időszaka – ám a kánikula és a lazább napirend kihívást is jelenthet testünk számára. A nyári hónapokban a megfelelő folyadékbevitel, a rendszeres és kiegyensúlyozott táplálkozás, valamint a szezonális alapanyagok előtérbe helyezése segíthet abban, hogy jó közérzettel, energikusan éljük meg a mindennapokat.

Miért fontos a helyes testtartás?

Gyakran észre sem vesszük, mennyi mindenre hatással van a testtartásunk. A mozgásrendszer egészségének megőrzése mellett a zavartalan légzés és emésztés, továbbá a megjelenés is múlhat rajta.

Mi kerüljön az uzsonnás dobozba?

Az iskolakezdés nemcsak a tanszerek beszerzéséről szól, hanem arról is, hogy a szülők nap mint nap gondoskodjanak gyermekük egészséges, tápláló étkezéséről. Az uzsonnás doboz tartalmának tudatos összeállítása támogatja a gyerek testi-lelki fejlődését.

Miért fontos a nyújtás?

A rendszeres testmozgás elengedhetetlen része a nyújtás, amely nemcsak az izmok rugalmasságát segít megőrizni, hanem hozzájárul a sérülések megelőzéséhez, a helyes testtartáshoz és a jobb közérzethez is. Bár sokan hajlamosak elhanyagolni, a gyakorlatoknak komoly élettani és mentális előnyei vannak.

A légzés szerepe a mozgásban

A légzés mindennapi életünk akaratlan, mégis részben tudatosan befolyásolható tevékenysége. Nemcsak létfontosságú életfunkció, hanem mozgás közben, sportban, megelőzésben és rehabilitációban is kiemelt szerepet tölt be.

Egészséges étrenddel erősíthetjük immunrendszerünket az őszi időszakban

Az őszi időszakban sincs szükség speciális diétákra – hangsúlyozta Nagy Krisztina, a Soproni Gyógyközpont csoportvezető dietetikusa. Elmondása szerint a legfontosabb, hogy a mindennapokban kövessük a Magyar táplálkozási ajánlás (Okostányér) alapelveit, hiszen ezek betartása nemcsak egészségünk megőrzését szolgálja, hanem az immunrendszer működését is támogatja.

A zsírfogyasztás szerepe a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében

Magyarországon a krónikus, nem fertőző betegségek közül a szív- és érrendszeri megbetegedések érintik a lakosság legnagyobb körét, melyek a vezető halálozási okok közé tartoznak. Bizonyos életmódbeli tényezőkkel – köztük a tudatos táplálkozással – azonban az előfordulási gyakoriságuk jelentősen csökkenthető lenne.

A csonthéjasok szerepe az egészséges étrendben

A csonthéjasok rendszertanilag a szilva, az őszibarack, a cseresznye és a mandula rokonságába tartoznak, ám a mindennapi táplálkozásban inkább az olajos magvak közé soroljuk őket. A dió, mogyoró, mandula, kesudió, pisztácia vagy a tökmag rendszeres fogyasztása sokféle egészségügyi előnnyel jár.

Ünnepi mértékletesség: tanácsok a tudatos karácsonyi étkezéshez

A karácsonyi időszakban a megszokottnál több és kalóriadúsabb étel kerül az asztalra, ami megterhelheti szervezetünket. Nagy Krisztina, a Soproni Gyógyközpont csoportvezető dietetikusa a mértékletességre és a tudatosságra hívja fel a figyelmet, hogy a karácsonyi étkezés ne a panaszokról, hanem a felhőtlen ünneplésről szóljon.

Reális célok és apró lépések: Útmutató a fenntartható életmódváltáshoz

Az újévi fogadalmak jelentős része már az első hetekben elbukik, ám az életmódváltás nincs dátumhoz kötve. Nagy Krisztina, a Soproni Gyógyközpont csoportvezető dietetikusa szerint a tartós siker eléréséhez teljesíthető célok kitűzésére, türelemre és szakértői támogatásra is szükség van.

Mozgás télen: mire figyeljünk a biztonságos sportoláshoz?

A téli időszakban is rendkívül fontos a rendszeres testmozgás, hiszen a friss levegő és a természet közelsége nemcsak az immunrendszerünket erősíti, hanem a mentális egészségünkre is jó hatással van. Ahhoz azonban, hogy elkerüljük a téli sportok veszélyeit és a sérüléseket, elengedhetetlen a tudatosság és a fokozatosság elvének betartása.