

Megjelenik félévente

FreseniusKrónika

A Fresenius Medical Care Kft. belső terjesztésű lapja

2008/2

Fresenius Medical Care

Ünnepi receptek

*Születésnap
köszöntés*

Hangok

Hobbik

Karácsonyok



Abban rejlik a titkunk, hogy stabilak és megbízhatóak vagyunk...

(2–3. oldal)

Nem hagytam el Miskolcot...

(4. oldal)

Bemutakozik az FMC új ügyvezető helyettese

(5. oldal)

Az RTL-Klub hangja

(6. oldal)

Egy kiskunfélegyházi vallomás

(7. oldal)

A rejtőzködő népbetegség...

(8–9. oldal)

Isten éltesse Csollán bácsit!

(10. oldal)

Hogyan vált be az EUCLID információs rendszer?

(11. oldal)

Csomor Éva Miskolcra „jelenti”

(12. oldal)

A „vizek atyja”

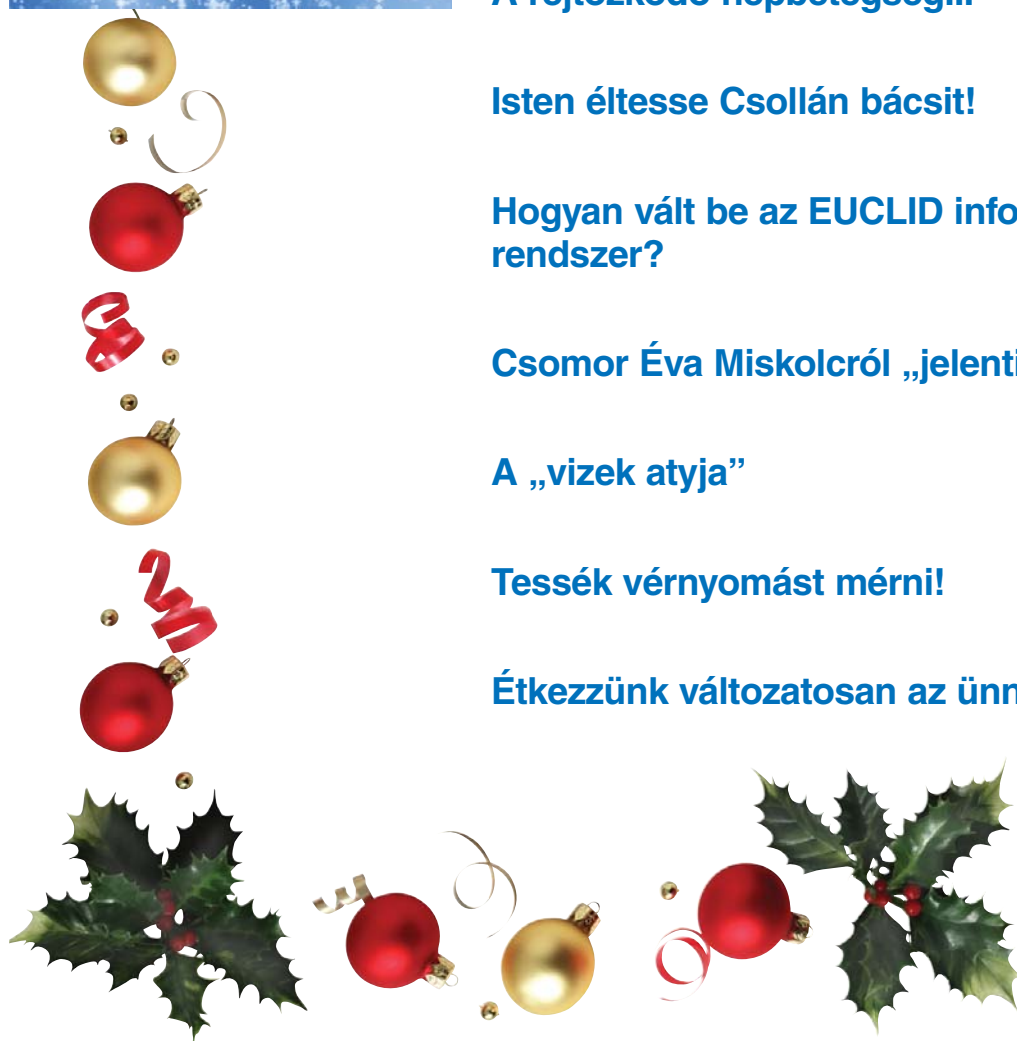
(13. oldal)

Tessék vérnyomást mérni!

(14. oldal)

Étkezzünk változatosan az ünnepek alatt!

(15. oldal)



Abban rejlik a titkunk, hogy stabilak és megbízhatóak vagyunk...



Siker vagy kudarc? Melyik nyomta rá a bélyegét 2008-ra? Az igazság, ahogyan Zoltán György mérlegeléséből kiderül, valahol a két között lehet. Mert kudarc Szeged, siker Debrecen. Kudarc az elvesztett munkaügyi perek, siker – de nagy – az épülő dialízis központ.

És az is, hogy egy egyre embertelenebb világban sikerül emberségesnek maradni.

– Ez az év az utóbbi évek egyik legrosszabbul sikerült esztendeje volt, annak ellenére, hogy az utolsó klinika, a debreceni is a mi hálózatunkba került 2008 májusától... – kezdi a hálózat ügyvezető igazgatója. – Sajnos, rengeteg olyan kisebb-nagyobb ügy adódott, ami kellemtelen, rossz szájízt hagyott bennünk. Itt van például a szegedi történet. Most derült ki, hogy mi nem kezelhettünk volna betegeket csak egy bizonyos kapacitáshatárig, ami az egyetem rendelkezésére állt. A baj csak az, hogy ez nem 2004-ben derült ki, amikor elkezdtek a kezeléseket, hanem 2008-ban. Utólag az OEP vissza akar vonni több, mint 300 millió forintot az egyetemtől, az egyetem meg nem fizet nekünk. Ez mínusz 300 milliót jelent pillanatnyilag.

– Ezt meg lehet ma csinálni Magyarországon? Egy elégségsé lehet tenni az elvégzett kezeléseket?

– Azt hiszem, ha az egyetemmel közösen beperelnénk az OEP-et, akkor jogtalan gazdagodás címen biztosan megkapnánk a pénzt, hiszen elvégeztük a kezeléseket. Az viszont tény, hogy szerződés nélkül kezeltünk. Ezért az OEP azt akarja, hogy az egyetem ne a Freseniushez küldje a betegeket, hanem a kapacitáson felülieket egy másik szerződés alapján a másik cég – a Diaverum – művese állomására. Ez a történet rányomta a bélyegét az egész évre. Ezen kívül örök harcban vagyunk a finanszírozásért, hiszen most fog kiderülni, hogy vajon emelik a kasszát, vagy nem emelik. Ígéretekkel persze teli a padlás. Reméljük jövőre legalább egy 100 eurós öszszeg áll rendelkezésre kezelésenként. A Pénzügyminisztéri-

umban ezt ígérték, és az egészségügyi miniszter is biztatóan nyilatkozott. Már sokszor elmondtam, hogy mi vagyunk az utolsó előttiek, Törökország elő meg minket hátulról és nincs tovább. Ezen kívül több apró-cseprő munkaügyi perünk volt, amit elvesztettünk. A Munkaügyi Bíróság általában a munkavállalónak ad igazat ezekben a perekben, amit abszolút igazságtalannak érzünk, mert itt csak arról van szó, hogy egy kicsit megfeyjük a céget.

– Azért örülnék a pozitív híreknek is. Köve hiszem, hogy csak rossz dolgok történtek volna ebben az esztendőben.

– Szerencsére nem. A debreceni klinika tenderét megnyertük, így ott 170 beteg ellátásáról gondoskodunk. Az első három hónapban komoly nehézséget okozott az összecsiszolódás. Ugyanis ők egészen más szisztéma szerint végezték a dialízis kezeléseket. Jó hat hónap elteltével vált láthatóvá a közös munka eredménye.

Jó hír az is, hogy van egy új kollegám, aki fél éve lépett be hozzánk. Ő a helyettesem, Szőke Richárd. Abban reménykedünk, hogy ő veszi át az operatív napi munkákat, tehát nekem már csak a kapcsolatokat kell majd ápolni. Aztán: kicseréltünk egy csomó 4008-as gépet 5008-asra, vagyis a legújabb készülékekre. És persze az sem elhanyagolható, hogy a haemodiafiltrációs kezelések száma a hálózatban belül több, mint 70%. Ennek tehát örülhetünk.

Hadd legyenek egy kicsit személyesebb. 3 évvel ezelőtt meghalt az egyik kolleganőnk és a férje egy autóbalesetben. 2 gyereket hagytak hátra, akiket a nagymama nevel. Azóta is minden hónapban támogatjuk őket az alapítványunkból, havonta 200 ezer forintot utalunk át nekik. Megrázó volt mindannyiunk számára amikor egy reggel jött a hír, hogy előző este halálos autóbalesetet szenvedtek Szilviék. Borzalmas, hiszen 40-41 éves lehetett. A lánya most 17 éves, a fiú pedig 14. A nagymama már nyugdíjban van – ő is a dialízis állomás munkatársa volt – neveli egyedül a gyerekeket, méghozzá nagyon szépen. Éppen mostanában kaptam egy levelet tőlük, hogy jól vannak, nőnek a gyerekek, és nagyon köszönik a támogatást. Tudod, milyen jólesik egy ilyen levelet olvasni? Ezek az igazi jó dolgok...

– Nem is jellemző manapság egy multicégre, hogy ilyen emberséges lenne...

– Igaz, ez inkább egy ilyen kis családi vállalkozásra jellemző történet. Talán abban van a titkunk, hogy stabilak és megbízhatóak vagyunk. Az a jó egy cégnél, ha semmi nem történik, ha nincsenek nagy kilengések. Őszintén remélem, hogy a gazdasági válság nem érezteti majd olyan drasztikusan a hatását a Fresenius életében, ahogyan azt beharangozták. Azt persze, hogy lesz-e fizetésemelés jövőre, nem tudom megmondani, a főnökeink még nem döntötték el. Említettem már, hogy a szegedi történet egy nagy kudarc, de nem tehetünk róla, nem érzem magam hibásnak.

Nagy siker viszont, hogy a Péterfy kórházban most épül az új nefrológiai központunk. Ebben az évben kezdődött a beruházás

és most a napokban volt a bokréta ünnep... Ez azt jelenti, hogy a szerkezet készen van, megkötöttük a kivitelezővel a szerződést a befejező részre is. Éppen ma, amikor ez az interjú készül vonultak föl az építők, az átadás jövő év szeptember 15-én lesz. Egy 34 kezelőhelyes dialízis centrum magasodik majd itt, ez lesz talán Budapest legnagyobb dialízis központja. Egyelőre csak 20-22 helyet akarunk használni. Hogy mi lesz az épület többi részével? Úgy tűnik, kiadjuk az egyik szintet egy gyógyszer kipróbálásra szakosodott cégnek, a másik két szintet pedig a Térd-erő Kft-nek, amelyik mozgásszervi műtéteket végez majd.

– A hivatali változások mérlegelése közben ne feledkezzünk meg arról sem, hogy fordulat állt be a magánéletben...

– Arra gondolsz, hogy megszületett az unokám? Egy unoka az ember életében nagyon komoly változás, valóságos mérföldkő. Amit elmulasztott az ember apaként, azt most pótolhatja. Apaként nagyon keveset foglalkoztam a gyerekeimmel, most így utólag látom, hogy egyszer csak fölnőttek mellettem. Elmentem reggel, építettem a karriert, hazamentem este... Ők meg szépen csöndben felnőttek lettek. Egy biztos, az ideai karácsonyt egy kicsi emberkével együtt ünnepeljük. Ő lesz az igazi ajándék a fa alatt. Az ünnepek közeledtével köszönöm valamennyi munkatársamnak a közreműködését, mindenkinek nagyon boldog, meghitt, szép és szeretetteljes karácsonyt kívánok!



Az eltelt 15 évben a Fresenius Medical Care Dialízis Center Kft. a legnagyobb hazai dialízis szolgáltatóvá vált. A mi rendszerünkben elvégzett dialízis kezelés szakmai színvonala teljesen azonos a legfejlettebb uniós államok teljesítményével.

Betegeink 100%-át kezeljük high flux biocompatibilis dializátorokkal és a hemodialízis kezeléseket közel 80%-ában végzünk online HDF kezelést. Ehhez minden eszköz, technikai feltétel adott hálózatunkban. Folyamatosan újul a hemodialízis készülékparkunk is szerte az országban. A 4008-as típusú hemodialízis készülékeket egyre több központban váltja fel az 5008-as és 5008 S típusú generáció, amely óriási előrelépés a technikai fejlődésben és a dialízis kezelésben.

Ez a készülék, az 5008-as típusú HD 2005-ben elnyerte Németországban az innovációs díjat. Bevezettük az Euclid-5 számítógépes programot is. Ezzel elsők között csatlakoztunk az európai Fresenius hálózathoz, ami jelentős fejlődést hozott a betegek követésében, ellátásában. A projekt team orvos

szakmai képviselője dr. Árkossy Ottó főorvos.

A belső minőségbiztosítás és fejlesztés eredményeként mindennapi munkánkat, a betegellátást igyekszünk egyre jobban, egyre magasabb színvonalon végezni, úgy ahogyan azt német tulajdonosaink is folyamatosan elvárják. A felsoroltak alapján igazán büszkéek lehetünk és az orvos szakmát is teljes megelégedéssel töltheti el, hogy ezekkel a feltelekkel betegek életminőségének és életkilátásainak jelentős javulását szolgálhatjuk.

Az ideai esztendő további örömteli eseménye, hogy hálózatunk bővült. A Debreceni Egyetem Dialízis Központját üdvözölhetjük körünkben, mint új csapattagot. Már az eddig eltelt rövid idő is bizonyítja, hogy sikeres és hatékony lesz közös munkánk a betegekért.

Európa minden országában, így hazánkban is idősödik a társadalom, ami több összetett feladatot ró az egészségügyre, így a vesebeteg ellátó rendszerekre is. A cukorbetegség és hipertónia, valamint ezek szövődőmei és a végállomást jelentő

Nem hagytam el Miskolcot...

A 2008-as év eseménydús volt Magyarországon a Fresenius számára. Ebben az évben ünnepeltük a cég 15. születésnapját. És ebben az évben lett a hálózat orvos igazgatója Dr. Ladányi Erzsébet.

idült veseelégtelenség – hatékony prevenció nélkül – folyamatosan növekszik majd. Így nekünk, a vesebetegek ellátását nyújtó szakembereknek – orvos, nővér, dietetikus, és a társszakmák – meghatározó a szerepünk és a felelősségünk a vesebetegségek prevenciójában.

Ezért is különösen örülök annak, hogy másfél éves küzdelem után – a 2006-os egészségügyi reformot követően – a Miskolci Nefrológiai Központban megszüntetett 40 ágyas fekvőbeteg ellátás ez év októberétől 25 ágyon újra működik!

Köszönhető ez a Borsod Megyei Közgyűlésnek, a B-A-Z. Megyei Kórház vezetésének és a jelenlegi egészségügyi vezetőségnek. Ez a fajta betegellátás – egyebek mellett – éppen azt a célt is szolgálja, hogy a betegeket időben, szakszerűen lássák el, és végleg meggyógyulhassanak, vagy éveket prolongálhassuk a rendszeres művese kezelést.

2008. októberétől megisztelő felkérést kaptam a német és magyar cégvezetéstől a hálózati orvos igazgatói feladatok ellátására. Az előzőekben működő háromtagú Orvos szakmai Tanács helyett egy személyben, mint hálózati orvos igazgató látom el a magyarországi hálózat orvos szakmai feladatait. Ez

nem jelenti azt, hogy elhagytam Miskolcot, hiszen a mindennapi szakmai munka, szakmai háttér úgy gondolom, nem nélkülözhető. Büszke vagyok arra, hogy a cég vezetése ilyen bizalommal van irántam. Nagyon szép feladatnak és kihívásnak érzem, nagy lelkesedéssel, szívesen vállaltam. Tudom persze azt is, hogy rengeteg, az eddigieknél is jóval több munkával jár. A közelgő újév kezdete, ahogyan mindenkinek, nekem is újabb kihívást jelent, új lehetőségeket, új célok kitűzését, új energiák megnyitását. Erre kell készülnöm. Persze lesznek napok, amikor nehezebben mennek majd a dolgok, mint máskor, de talán ezek a napok épp az elszántság próbaköveit gördítik elém. Mindig az győz, aki felülkerekedik a nehézségeken, megfelel a kihívásoknak és akkor is megy előre, amikor más már megáll. Az előző több, mint egy évtizedes közös munka alapján biztos vagyok abban, hogy kollégáimmal sikeresen tudunk együttműködni.

Boldog ünnepeket kívánok minden kedves Kollégámnak, és hálás köszönetemet fejezem ki az együttműködéséért, a közös munkáért!

*Dr. Ladányi Erzsébet
hálózati orvos igazgató*

A karácsony nem elsősorban az ajándékozásról szól...

A mindössze 43 éves Szőke Richard önéletrajza olyan sok információt tartalmaz, hogy három embernek is elég lenne. Sőt, ha hozzátesszük, hol mindenhol járt a nagyvilágban, szigorúan továbbképzés ügyében, az már kitenne egy fél tucatot is! Valószínűleg „nagykanállal” éli az életét, mert mindehhez még egy olyan hobbi is társul, mely csaknem egész embert követel. De erről majd később. Nézzük, hogy tulajdonképpen mi a foglalkozása.

– Eredetileg gyógyszerész-ként végeztem, de nem sokat időztem az egészségügyben, amolyan korai pályaelhagyó lettem. 1991-ben az első hullámban gyorsan csatlakoztam is a gyógyszeriparhoz, előbb orvoslátogatóként, majd marketingesként. Közben elvégeztem a Külkereskedelmi Főiskolát is. Számos nagynevű gyógyszer cég és egy rövid informatikai kitérő után az FMC Magyarország Kft. ügyvezető helyettese lettem.

– **A helyettes besorolás pontosan mit takar?**

– Operatív igazgatóként és ügyvezető helyettesként üzemlek, ebben a funkcióban elsődleges feladatom a hatékony működés biztosítása, illetve a felmerülő napi ügyek és problémák megoldása. Így gyakorlatilag minden, ami az ügyvezető igazgatót tehermentesíti napi szinten és lehetővé teszi, hogy a fontosabb stratégiai dolgokra koncentrálhasson.

– **Van kedve játszani? Az jutott eszembe, hogy mondok egy várost, ahol továbbképzésen volt és Ön mond rá valamit.**

– Mehet.

– **Azt mondom London.**

– Reggeltől estig bent ültünk a szállodában. Összesen egy fél napom volt arra, hogy odakint is levegőt vegyek. Később vissza-

mentem a családommal és megnéztem Londont.

– **Azt mondom Róma.**

– Ugyanaz, mint London, azaz a különbséggel, hogy még nem mentünk vissza. Az a jövő nyár programja lesz.

– **Remélem Párizssal más a helyzet.**

– Oda máris mennék, mert hiányzik. Három évig egy francia tulajdonú vállalatnál dolgoztam, szinte úgy is mondhatnám, hogy többet voltam Párizsban, mint néhány hazai nagyvárosban.

– **Folytatom. Azt mondom karácsony.**

– Erre két válaszom is van. Az egyik, ami nem fog tetszeni, hogy kiesek a napi rutinból, szétcsúszok. A másik, hogy a családommal együtt természetesen mi is szeretjük az ünnepeket. Két lányom van, a 18 esztendőes Eszter és 15 éves Anita. Többnyire csak négyen ülünk az ünnepi asztal körül, a nagyszülők már sajnos nincsenek köztünk. A karácsony nálunk nem elsősorban az ajándékozásról szól, de azért természetesen az sem maradhat el.

– **Ez tökéletes, mert akkor maradjon helye a szeretetnek. És a két ünnep között dolgozik?**

– Pihenni fogok és a hobbimnak élek. Ugyanis fotózok éjjel-nappal.

– **Önmagának vagy a nagyvilágnak fényképez?**

– Rendezvényekre, koncertekre és divatbemutatókra járok, így részben magamnak, de leginkább a nagyvilágnak is fotózok. Legutóbb például jégkorong olimpiai selejtező volt az Arénában, azt fotóztam. A tánchoz meg úgy kerültem, hogy a kisebbik lányom oda megyek fotózni és drukkolni.

– **Olyan gépei vannak, mint a „nagyoknak”?**

– A felszerelésemmel nem lógok ki a hivatásos fotósok közül.

– **Mi a legfrissebb jelentés a „központból”?**

– Szeretném az elmúlt 15 év vezetői tapasztalatait átvenni az egészségügyi szolgáltatás és üzemeltetés területére. Az egészségügyben még ma is nagyon sokan „nonprofit” módon gondolkodnak, jó lenne már végre helyükön kezelni a dolgokat. El kell szakadni a régi egészségügyi modellektől, beidegződésektől és gondolkodásmódoktól.

– **Ha összeadom a munkájában eltöltött időt és a hobbijának szentelt estéket, Önt nem sokat láthatja a felesége.**

– Konkrétan egyáltalán nem. Úgy szoktam viccelődni ezen, hogy néha hazamegyek megnézni a távollétemben született és felnőtt gyermekeimet...



Az RTL-Klub hangja

Karácsonyi ajándékként legfeljebb egy vesére vágyom...

– **András! Avasson be a gyerekkorába.**

– Mindig is színházba vágytam, mindig is színpad közelben voltam. Hol verseket mondtam, máskor meg néptánc-csoportba táncoltam.

– **Akkor tényleg egyenes út vezetett a főiskolára. Mára a színházi felkérések elcsúsztak, de jött helyette más. Hogy került az RTL-be?**

– 1997-ben felhívott egy hölgy, és meghívott egy castingra. Elmentem és ez lett belőle. Mármost hogy én lettem az RTL Klub hangja. Tíz éve nyújjuk egymást. Persze nem minden előzmény nélküli ez a dolog, hiszen akkor már rengeteget adtam a hangomat promóciókhoz, sajtótájékoztatókhoz, reklámokhoz, referencia-filmekhez.

– **Leírni nem tudom a hangját, de dicsérni igen. Fantasztikusan kellemes orgánuma van.**

– Köszönöm.

– **Mióta vesebeteg, és mióta jár dialízisre?**

– Négy éve. Meg is műtöttek, kaptam egy új vesét, de sajnos nem működik. Azóta a Szépvölgyi úti dialízis állomásra járok aludni, pihenni. Ez az állomás is Fresenius Dialízis Központoz tartozik. Vezetője, dr. Árkossy Ottó szerintem az egyik legnagyobb koponya széles e hazában. Az ő erején és akaratán múlt, hogy ez a részleg létrejöhett. Gyönyörűen és szakszerűen van berendezve az állomás, a dialízist három műszakban „biztosítják”. A nővérek és az orvosok lassan családtagnak számítanak.

– **Megviseli a betegsége?**

– Nem hiszem, hogy ez lenne az élet legnagyobb drámája. Ugyanúgy élek, dolgozom, gyereket nevelek, bosszankodok, örü-

lök, mint mások. Ez egy olyan állapot, amit meg lehet szokni, amivel együtt kell élni. De még mindig sokkal jobb, mint egy olyan betegség, egy AIDS, vagy egy rák, ami be egyértelműen bele lehet halni.

– **Tehát van családja...**

– Persze! Van egy 21 és egy 17 éves lányom, és egy, egyre fiatalabb feleségem, aki szintén orvos. Egyébként fél ötkor kelek, hatkor ott vagyok a kezelésen. Annak végétével estig megyek egyik felkéréstől a másikig. Mire hazaérek, már nem kell elringatni.

– **Diétázik?**

– Nem. Mindenből kicsit eszem. Kedvenc ételém a töltött csirke, meg a sültcsülök. Ezek nem nagyon diétásak. Határtalan szabadságom persze nincsen. A káliumra vigyázok, meg a folyadékbevitelre, ami naponta másfél liter. Ez csak whiskyből lenne sok!

– **A család, a környezete hogyan néz magára? Kicsit sajnálattal? Nagy-nagy szeretettel?**

– Nem foglalkoznak vele.

– **Vágyik még a színpadra? Karácsonyi ajándéknak jól jönne egy szerep?**

– Persze. Hiányzik. De nincs sok remény. A profi kőszínházi világ nem érdekel.

– **Hogy gondol a karácsonyra?**

– Minden szentimentalizmus nélkül, szeretem magát az ünnepet. Csak az előtte való vásárlási hisztériát nem. Mindenki 16 csirkecombot vesz, holott kettő elég lenne.

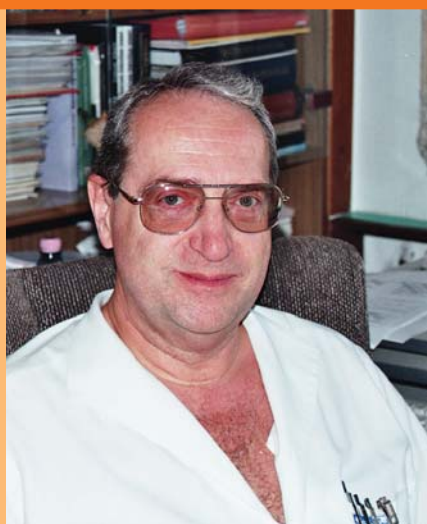
– **Vár valamit karácsonyi ajándékként?**

– Semmire nem vágyom, legfeljebb egy vesére. Rajta vagyok a listán, és ez hál istennek, bármikor megtörténhet.



Beszélgetés közben kiderül, hogy 1986-ban végezte el a Színművészeti Főiskolát, ráadásul Szinetár Miklós osztályába járt. Majd gyámkornoknak a Madách Színházba került, onnan a szegedi teátrumba. Életében döntő szerepet játszott, hogy ettől kezdve Ruszt József Független Színpadán lehetett színész. A nagy „mágus” sokakat vont bűvkörébe, akik aztán soha többé nem találták helyüket más műhelyekben. Aki egyszer is beszélt vele, vagy látta egyetlen rendezését, onnan kezdve tudta, hogy mekkora formátumú művésszel van dolga. Így volt ezzel Both András is, aki nem drámaként éli meg be-

A rejtőzködő népbetegség...



„A cukorbetegség 2025-re minden 10. embert fog érinteni Magyarországon”

Diabetes Atlasz, nemzetközi Diabetes Szövetség (IDF) 2006

A diabetesz mai ismereteink szerint kevés kivételtől eltekintve végleges, de jól kezelhető állapot. Az is igaz, hogy a felismeréstől eltelt idővel arányosan nő az érszövődmények (infarktus, stroke, vesekárosodás, látásromlás, talpi fekély) kialakulásának kockázata. Elkerülhetők-e a szövődmények? Erről, és persze saját munkájáról beszélgetek a Magyar Diabetes Társaság elnökével, Dr. Winkler Gáborral.

– 1984-ben kerültem be a Magyar Diabetesz Társaság vezetőségébe, zöldfülként azonnal a mélyvízbe dobtak, hiszen a vezetőség egyik elnökségi pozícióját a jegyző szerepét osztották rám – meséli főorvosi szobájában a Szent János Kórházban a kedves, mosolygós diabetológus. – Nagyon nagy szakmai elismerésként életem meg, hogy a Társaság elnökévé választottak. Úgy gondolom, ez olyan feladat, amit a nap 24 órájában kell végezni, és aminek arra kell irányulnia, hogy a Magyar Diabetesz társaság erőfeszítéseit minden fórumon képviseljem. Olyan feladat, ami szolgálat, de számomra örömmel vállalt és viselt szolgálat. Egy népbetegség kezelésére szövetkezett szakemberekből álló, nagyon magas fölkeszültségű társaság elnöke lehetek, és feltett szándékom, hogy a társaság munkáját mindenben segítsem.

A cukorbetegség gyakorisága világszerte növekszik, nem kivétel ez alól a hazai előfordulás sem. A hazai diabetológia, a cukorbetegség napi ellátása, megítélésem szerint Európa élvonalához tartozik.

Ahhoz azonban, hogy előre lépjünk, nagyon sokat kell tenni. Mostanában volt egy sajtótájékoztató egy kiadványról, címe: Di-

abetesz a rejtőzködő népbetegség és hatása Magyarországon. Ez a kis füzet összefoglalja a diabetesszel, a diabetológiával kapcsolatos ismert hazai adatokat. Nem véletlenül választották a kiadvány készítői szlogenként azt a mondatot, hogy „Együtt változtathatunk!”,

Együtt változtathatunk!

Ez pedig részben elsődleges megelőzés, magának a cukorbetegségnek a megelőzése, részben, már ismert cukorbeteg esetében, másodlagos prevenció, a későbbi érszövődmények kialakulásának elkerülése, a már kialakult, még visszafordítható stádiumú károsodások megállítása, a már nem visszafordíthatók további súlyosbodásának lassítása. Igen fontos a kockázati tényezők (vércukorszint, vérnyomás, vérzsír értékek, testsúly, stb.) mindegyikének célértékre kezelése, a kívánt terápiás tartomány hosszú távú megvalósítása. Mindez együttgondolkodást, az érintett szakterületek képviselőinek összefogását igényli, de nélkülözhetetlen a cukorbeteg ember aktív közreműködése.

A korai megelőzés szükségességét nem lehet eléggé hangsúlyozni. A 2-es típusú cukorbeteg-

ség előszobája a metabolikus szindróma és az elhízás, illetve a túlsúly. Ne felejtjük el: a cukorbetegség már a normális tápláltsági állapot felső határánál 2x gyakoribb az alsó határon lévőkéhez képest, e fölött pedig előfordulása egyre nagyobb mértékben nő!

Ezek jól fölismerhetők, időben észrevehető eltérések! A cukorbetegséget megelőző állapotok megint csak a leggyakoribb formát a 2-es típust tekintve felismerhetők a kockázat alapú diabetes szűréssel, vagyis olyan célzott vizsgálattal, amit jelenleg is folytatunk a Magyar Diabetesz Társaság szervezésében szponzori támogatással, a 77 Elektronika segítségével.

El kell érünk továbbá, hogy a már ismert cukorbeteg kezelés hatékonyabb legyen, mint most, hiszen ahogyan az említett könyvecske is mutatja, a 2-es típusú diabeteszes betegek mindössze 50 egynéhány százaléka rendelkezik a terápiás célként szereplő hosszú távú anyagcsere mutatóval. Ha ez a bizonyos HbA1c érték érték 7,5 százalékánál nagyobb, az komoly kockázati tényező a kis és nagy érszövődmények szempontjából.

Magyarországon évente 2500 amputációt végeznek cukorbetegknél, 920 új vakság alakul

A diabetesz szövődményei

Vakság
Veszély: A vakság a leggyakoribb oka a cukorbetegségnek.
Hatékony kezelés: a súlyos elváltozás harmadával csökkenthető.

Agyi infarktus (stroke)
Veszély: cukorbetegségben 4-szer gyakoribb.
Hatékony kezelés: harmadával csökkenthető a kockázat.

Szívroham
Veszély: 3-szor nagyobb a kockázata és a szívbetegség 4-szer nagyobb valószínűséggel alakul ki cukorbetegség esetén.
Hatékony kezelés: a szív elégtelenség kialakulása 50%-kal csökkenthető.

Veseelégtelenség
Veszély: 3-szor valószínűbb a kialakulása az átlag népességhez képest.
Hatékony kezelés: kialakulásának okai több mint harmadával csökkenthetők.

Amputáció
Veszély: a cukorbetegség a vezető oka a nem traumás eredetű alsó végtagi amputációknak.
Hatékony kezelés: nem csak az amputációk száma, hanem megfelelő oktatással a lábfejek száma is csökkenthető.

Diabetesz: a rejtőzködő népbetegség és hatása Magyarországon.
Együtt változtathatunk!

ki, és ami a vese szövődményeit illeti: a dializáltak 30%-a cukorbeteg. Az újonnan dialízisre kerülőknél ez a szám nagyobb, körülbelül 40%-ra tehető. A diabetesz az egyik vezető ok a végstádiumú veseelégtelenség kialakulásában.

Diabetesz és nephropátia

Ha egy cukorbetegnél fehérjeürítés lép fel, amelyet magas vérnyomás kísér, és ennek más oka nem igazolódik be, akkor cukorbetegség okozta vese károsodásról beszélünk. A vese szövődményt ez a két jellemző tünet a fehérjeürítés és a magas vérnyomás jelzi.

A nephropátia mint szövődmény az 1-es típusban fordul elő gyakrabban, itt mintegy 20%-os gyakoriságú, a 2-es típusú diabé-

teszben ritkább, 10%-os előfordulása. Természetesen a kórisméztől eltelt idő függvényében ez a szám változik, és bár abszolút arányban a 2-es típusban a nephropátia ritkább, összességében a két fő betegség forma egymáshoz való 10:1 arányából adódóan a cukorbeteg vesebeteg többsége is 2-es típusú diabeteszben szenved.

Ez persze nem azt jelenti, hogy a cukorbetegség csak ebben a speciális formában érinti a vesét, hiszen a diabeteszesek körében egyes felmérések szerint húgyúti infekciók is gyakran fordulnak elő. Tehát bármilyen okból kialakulhat vesekárosodás, például érelmeszesedés következtében.

Ahhoz, hogy a diabetesz terjedése és kockázati tényezői csökkenjenek változtatnunk kell. Már sorolom, hogy mi mindent.

Össze kell fognia az alapellátásnak és a szakellátásnak meg kell valósítani az intenzív diabetesz kezelést. Alakítani kell a kezelés szemléletén is: ha két egymást követő alkalommal a célértékek nem teljesülnek, a kezelésen változtatni kell. Az egyik lehetőség az alkalmazott gyógyszer dózisának növelése (a kezelési rendszer további elemeinek, az étrendnek és a fizikai tevékenységnek az ellenőrzése mellett), a másik lehetőség gyógyszer kombináció bevezetése, vagy az addigi kombináció módosítása. Mindez természetesen nemcsak a vércukorszintre, hanem a vérnyomásra, vérsírártékekre, minden keringési kockázati tényezőre vonatkozóan igaz.

Jól ismert, hogy az egészség alakítása csak 10%-ban az egészségügy lehetősége, 90%-ban az egészségügyön kívül álló tényezők szabályozzák. A média, az oktatás, az egészségügy, a társadalom összes szférájának összefogására van szükség. Mondok példát is.

Vissza kell vinni az iskolába az egészségnevelés tantárgyat, forszírozni kell a gyerekek mozgáskultúráját. Nem az élsportot, hanem azt, hogy a fizikai aktivitás a hobbiként folytatott tevékenység beépüljön az életmódba. Szorgalmazni kell az egészséges életmódot, beleértve a táplálkozást is, hangsúlyossá kellene tenni a családi együttlétet, hogy a gyerekek a szülőkkel együtt közös programokat szervezhessenek, és ezek a programok ne tv nézésben, a számítógép billentyűinek nyomkodásában merüljenek ki. Attól félek Molnár Ferenc ma nem tudná megírni a Pál utcai fiúkat, mert nem találna helyszínt, minden beépült nincs grund, ahol a gyerekek játszhatnának. Hát ezeken kellene változtatnunk!

B. Király Györgyi

Isten éltesse Csollán bácsit!

Látogatóban a 94 esztendő Csollán Ferencnél

A hatvani Fresenius dialízis állomáson olyan érzésem van, hogy egy régi ismerőshöz, vagy egy távoli kedves rokonhoz érkeztem. Nem lehet idegenként odalépni valakinek az ágya mellé, hogy ezt az érzést ne hívja elő magából az ember. Lehetne az apám, nagyapám, nagybácsim.

A „háziak” dr. Mezei Ilona főorvos-asszony szívélyesen fogadnak, odavezetnek a kórterembe, ahol Csollán úr éppen dialízist kap. Ezentúl nem fogom bácsizni, mert olyan a tartása, a fogalmazása, mint egy igazi úré. Ráadásul nem egy töpörödött öregember néz rám, hanem egy sima arcú, ránc nélküli, fénylő szemű úriember.

A szobában még két másik beteg vérét is cseréli a gép, hogy lesz ebből intim beszélgetés? – fut át az agyamon, de aztán rájövök, hogy aki a betegségét kitarja mások előtt, annál nem lehet gond egy-egy magánéleti kitarulkozás sem.

A nővérkétől kapok egy széklet, leülök mellé. Megkérdem, hogy van. Ez idő tájt még fogal-

mam sincs arról, hogy Csollán úrnak a memóriájával, a beszéd-készségével nincs semmi baj. Úgy sorolja élete momentumait, ahogy egy nála fiatalabbnak sem sikerül mindig. 1914-ben született Mohácson, a szülei hajósok voltak. A polgári iskoláit Mohácson végezte el, majd 14 évesen került fel Budapestre. Ezt követően a József Nádor Műszaki Egyetem gazdasági szakán szerzett diplomát.

Szívesen ajánlanám fel, hogy tartsunk egy kis pihenőt, de láthatóan nem élne vele. Elemében van, boldogan önti szavakba életének történéseit. Egy rövid ideig banktisztviselő lett, majd jött a második világháború, melyből

neki is kijutott. Az orosz frontra került, pontosan a Don medencében töltött 18 hónapot.

Akkor még tán ő sem tudta, hogy innen eredeztethető a későbbi, egész életére kiható vesebaja. A frontról azért kapott elbocsátó szép üzenetet, mert vese-medence gyulladása lett. Ödémás lábakkal érkezett haza, ott-hon nagy meglepetés várta: háza lebombázva, így aztán abszolút nincstelenné vált. Az ötven kilós Csollán Ferenc diplomával a zsebében felkereste távoli rokonait Mohácson, hogy ruhát kérjen tőlük. Majd Baján alkalmi munkából tengette életét. A hallgatónak összeszorul a torka, nem lehet meghatottság nélkül kibírni ennyi szörnyűséget. Élete akkor fordult jobbra, amikor elhelyezkedett a tejiparban, ahol nagyon hamar karriert futott be, a központba került, mint üzemszervező és munkaügyi tisztviselő.

Közben persze Csollán úr veseje tovább rakoncátlankodott, Kiskunfélegyházán a sógora kezelte.



A sógor említése után persze a nősülés is szóba kerül, 1958-ban egy bajai lányt vett feleségül. Gyerekük nem született. Az asszony sajnos hamarosan meghalt, pont akkor, amikor őt a nyugdíjazása előtt kinevezték osztályvezetőnek.

Mikor ehhez a ponthoz érünk, ragaszkodom egy kis szünethez.

Megkérem, hogy pihenjen egy kicsit, én meg le-fel sétálok a vado-natúj épületben, a feltűnően tiszta folyosón. Kinézek az ablakon, ahol ősfák és az őszi falevelek együttesében gyönyörködöm. Nagy levegőt veszek és visszaülök Csollán úr ágyához. Aggódva kérdezem, hogy újránősült-e. Megnyugtató a válasza: igen. Megismerkedett egy hatvani óvónővel, ideköltöztek és hosszú ideig éltek boldogságban.

A vesemedence gyulladása újra és újra kiújult, így került dr. Mezei Ilona látóterébe, aki öt esztendővel ezelőtt dialízisre utalta. Közben persze a második felesége is eltávozott az élők sorából, így manapság már teljesen egyedül él. Az ebédjét étteremből hozatja, van olyan segítsége, aki takarít és van, aki bevásárol neki. Ideje nagy részét olvasással tölti, a tévéből főleg a sport eredményekre figyel. Kedvenc futball csapata a Ferencváros, kedvenc étele a gombafejek rántva tartárral. Minden évben néhány hónapot Balatonlellén időzik, ahol egy saját kisház várja. Ilyenkor dialízisre Siófokra viszik. A vízzel nagyon jóban van, hiszen 12 éves kora óta volt csónak a családban. A kondícióját innen eredezteti.

Mindegy, hogy honnan, fő hogy van neki! Mármost kondíciója. Mert az egyedüli karácsonyokhoz minden erőre szüksége lehet. Nincs körülötte család, mégis sokan szeretik. Beiglit is biztosan kap majd valahonnan.

Már majdnem elbúcsúzunk, amikor visszahív. Nagy örömöm van – meséli –, mert 40 év kihagyás után megtaláltuk egymást a keresztfiammal. A keresztfiú Szegeden él és címzetes egyetemi tanár.

Megnyugodva és mosolyogva köszönök el tőle. Van isten! Csollán úrnak, aki most töltötte be a 94. életévét, biztosan szép karácsonya lesz. Egy keresztfiú megváltoztathatja egész magányos életet. Csodát tehet, amire mindnyájan szomjúhozva vágyunk.

Bozsán Eta

Egy kiskunfélegyházi vallomás



Bizonyára hallották már a vitalitásgenerátorok, az örömserkentők, ha úgy jobban tetszik örömforrások fogalmát. Igaz, hogy a pszichológiában használatosak, de nélkülik nem lehet lelki-leg is egészséges életet élni. Vajon mit tart legfontosabbnak, honnan nyeri az erőt, az energiát a kiskunfélegyházi FMC dialízis állomás főorvosa?

A „levél” küldője: Dr. Szabó Margit

Első mindenképpen a munkám... A helyszín egy rendkívül korszerű és új épület a kórház területén. Amikor idekerültem, (ennek tíz éve) a nővérek szeretettel fogadtak, szakmailag is élvezhettem mindenfelől a bizalmat. Itt nálunk minden olyan családias, a betegek gyakran megosztják velünk a magánjellegű problémáikat is. Tulajdonképpen, ha kutatnék a lelkemben, rájönnék, hogy azért vagyok boldog, mert több évtized után is reggel örömmel megyek dolgozni. A gyógyításon kívül fontosnak tartjuk, hogy minden betegünk névnapját megünnepeljük. Felkészítjük egy kis ajándékkal, ami legtöbbször egy tábla csokoládé. Ilyenkor összegyűlünk körülötte: nővérek, takarítók, orvosok és bizonyoságot teszünk arról, hogy mennyire fontos nekünk. A születésnapoknál mostanában azt vettem észre, hogy a betegtársak egymást köszöntgetik. Volt olyan betegünk, aki a Tisza-parti üdülőjébe hívta meg az egész társaságot betegestől, orvosostól. Bógrácsban főztük az ebédet és ki horgászni, ki csónakázni ment ezen a szép napon.

A következő boldogságforrást a művészetekből nyerem. Szerelek koncertekre járni, kiállításokra, színházba Kecskemétre utazunk. Nem szégyellem, gyerekkori nosztalgiaiként megmaradt bennem a cirkusz szeretete is. Ha a környékünkre jönnek, biztosan megnézzük. A televízióban a Travel, a Spektrum és a National Geographic csatornákat kedvelem. Sok érdekességet látok, sok új információt hallok. Ez nem művészet, hanem hobbi, de régóta fényképezek, mert a kép olyan pillanatokat is megőriz, melyeket az emlékezet esetleg kitöröl. Gyakran kirándulunk belföldre és a környező országokba, ilyenkor sebesen kattog a gépem.



Ennyi bevezető után jöhet a család, amely alapvető boldogságforrás, a többi csak erre a stabil érzelmi biztonságra épülhet. A párom Fehérvári István gyermekgyógyász, neki az előző házasságából van két fia, akik már önálló életet élnek. A családi karácsonyra mindig nagyon készülök, mert a legnagyobb ünnep, különösen az a teszi, hogy az István napot is ekkor ünnepeljük.

Az előkészületek a fa feldíszítésével kezdődnek. Ez a két fiú feladata.

Van néhány gyermekkoromból származó dísz, melyet nagy becsben tartok. Ilyen egy kis ezüst számár nagy fülekkel, mozgó lábakkal és fejjel. Valamint egy maci, egy csillár és egy madárka. Fenyőt mindig nagyot veszünk, olyan két métereset, sok gömbbel és boával ruházzuk fel. Állítunk egyet a kertben is, ahol égőkkel díszítjük fel. A vacsora hagyományos karácsonyi menü: borleves, sült kacsacomb vöröskáposztával. További választék: krumplipüré, rántott pulykamell sajtos bundában. A sütemények, melyekbe a mamák besegítenek, szerencsére előre elkészíthetők. Az elmaradhatatlan beigli, zserbó, habcsók és hókifli. A szentestét szűk családi körben ünnepeljük, a baráti látogatások az ünnep másnapjára esnek.

További örömförrások, sikerek bőven vannak az életemben. (Egyetlen bánatom, hogy édesanyám beteg, szeretném, ha karácsonykor velünk tudna jobb állapotban ünnepelni.) Ezen kívül minden rendben körülöttem. Sikernek tartom, ha az akut veseelégtelenségben szenvedő betegnek javul a veséje. Jó dolog, hogy orvosi állásra olyan kolléganő jelentkezett, akivel remek összhangban tudunk együtt dolgozni. Öröm, hogy olyan asszisztensem van, aki aktívan segíti a munkámat. Örülök, hogy olyan főnőköm van, aki hagy dolgozni. Öröm, hogy kocsival 10 perc alatt beérek a munkahelyemre. Öröm, ha meglátom a napfelkeltét és tudok gyönyörködni benne csakúgy, mint a nyíló virágokban vagy lombhullató fáknál.

Dr. Szabó Margit

Még mielőtt bármit is elmondanék Éváról, emlékeimben feltűnnek főnővérek, akiknek munkáját mindig is szájtátva néztem. Láttam egy-egy osztályon, ahogy naplót böngésznek, összesítenek, kiadják a kislányoknak a munkát. Majd beszámolnak az orvosoknak arról, hogy melyik beteg hogy van, mi a problémája. Ők felelnek mindenért.

Munkájuk kis túlzással, de felér egy orvoséval.

Ha ugyanis nincsenek a feladatuk magaslatán, akkor az orvos sem tud kellőképpen gyógyítani.

Soha, egyikükön sem láttam a privát szférát, ha voltak is gondjaik, azt letették a kórház kapujában. Úgy hajoltak a beteg fölé, mint akiknek tényleg a beteg a legfontosabb. Ez a hit pedig gyógyuláshoz szokott vezetni.

Csomor Éva jelenleg a miskolci FMC állomáson dolgozik. De, mielőtt idekanyarodtak volna élete szálai, lássuk ezt megelőzően, hogyan alakultak dolgai.

Csomor Éva Miskolcra „jelenti”



Aki 36 nővér munkáját hangolja össze...

1967-ben Ózdon született. Születése óta kisebb-nagyobb megszakításokkal Kazincbarcán élt. 1986-ban tette le az érettségit a Ságvári Endre gimnáziumban. Majd nővéri képe-

sítést szerzett 1989-ben. Ez idő tájt a budapesti Margit Kórház gasztroenterológiai osztályán dolgozott. Tanulmányai befejeztével irány Miskolcra, ahol a művese állomáson helyezkedett el, mint dializáló nővér.

1991-től néhány évre Évának „sürgős” magánelfoglaltsága akadt. Gyerekeivel volt elfoglalva. Dorottya ma már 18 esztendő, Bence pedig 16.

A művese állomásra 1999-ben tért vissza, amit ekkor már a Fresenius működtetett.

– **Legjobb lenne, ha a továbbiakat Ön mondaná el.**

– Nem álltam le a tanulással, szaktudásom bővítése érdekében megszereztem az OKJ-s ápolói oklevelet, illetve néhány évre rá a Nefrológiai szakasszisztensi képesítést.

– **Akkor mindent tud, amit egy ilyen osztályon tudni lehet.**

– 2003-tól a dialízis főnővérként látok el teendőket, melyet a kollegámmal Somosi László főápolóval végzünk. Havonta közel 260 beteg fordul meg az osztályunkon, ez azt jelenti, hogy a betegek egy héten háromszor jönnek, 3100 kezelést szervezünk meg. Összehangoljuk 36 nővér munkáját, mely önmagában elég nagy feladatnak számít.

– **Azt nem merem kérdezni, hogy nem egyhangú-e, mert valakit hozzásegíteni a jobb életminőséghez, nem lehet az. De, mégis vannak olyan napok, melyek különböznek a többitől?**

– Vannak. Itt mindig történik valami! A plazmaferezisek és a mobil kezelések végül is színesítik napjainkat. Beleértve ennek minden szépségét és nehézségét. A Miskolci Nefrológiai Központ sok-

rétű, változatos tevékenysége szinte minden napos kihívást jelent számomra, ezt például nagyon szeretem benne.

– **Hogy tűrik a gyerekek anyjuk speciális foglalkozását?**

– Kiskoruk óta önállóságra neveltem őket. Besegítenek a házimunkába, ha későn érek haza. De, akkor is megértők, ha váratlanul be kell menjek az állomásra.

– **Akkor az otthona rendben. Vajon a felettesei értékelik a munkáját?**

– Úgy érzem igen. Orvos igazgatóm dr. Ladányi Erzsébet elégedett velem. A betegeink pedig bizalommal fordulnak hozzám. Nővérek, orvosok általában elfogadják javaslataimat.

– **Lazítsunk egy kicsit. Szeret divatosan öltözködni?**

– A sportos öltözködés híve vagyok. A divat helyett, inkább a kényelmet részesítem előnybe.

– **Milyen utazás foglalkoztatja? Egyáltalán jut rá idő?**

– Nemrég jöttem meg Prágából, ahol a 37. EDTNA/ERCA kongresszusa volt. Felejthetetlen négy napot tölthettem el a Fresenius más állomásain dolgozó kollegákkal.

– **Még mielőtt rátérünk a saját karácsonyára, hogyan alakul a munkahelyi?**

– A december 24-i kezeléseket vasárnap végezzük el, így a betegeink is és a nővérek is családjuk körében tölthetik el a Szentestét. 25-én és 26-án természetesen dolgozunk.

– **Mint anya hogyan készül a karácsonyra?**

– A Szentestét a két gyerekemmel töltöm. Dél előtt feldíszítjuk a fát, sőt a karácsonyi menü elkészítésébe is bevonom őket. Az asztalról természetesen nem hiányozhat a halászlé és a pulyka. A süteményről édesanyám gondoskodik. Az ünnepi vacsora után jöhet az ajándékozás és a közös játék.

– **Ha kívánhatna egyet, mit kérne a Jézuskától?**

– Amit mondtam. Ha azt teljesíti, én már boldog vagyok. Vagyis, hogy a karácsonyt a családommal szeretetben, jókedvben tölthessem el.

Hogyan vált be az EUCLID információs rendszer?

Aki válaszol: Dr. Árkossy Ottó

Az FMC Szépvölgyi úti Dialízis Központjának orvos igazgatója, máshol is „hasznosítja” tudását, hiszen a Magyar Nephrológiai Társaság vezetőségi tagja. Megszűnéséig az FMC orvos-szakmai, majd régiós orvos-szakmai tanácsában is tevékenykedett, jelenleg a hálózati orvos-igazgató tanácsadója, ő a felelős a Fresenius hazai dialízis állomásai új informatikai rendszerének bevezetéséért.

– Az FMC dialízis állomásai hónapról hónapra változnak. Önök lépést tartanak a technológiai fejlesztésekkel, folyamatosan cserélik a legújabb generációsra eszközparkjukat, változtatják informatikai rendszerüket. Mi volt a legizgalmasabb változás idén?

– 2008-ban az informatikai teammel együttműködve idehaza bevezettük az Euclid klinikai információs rendszert. Ez azért fontos, mert lehetővé teszi a kezelési adatok internetes rögzítését és visszakeresését. A program szakmai tartalmának fej-

lesztésében is részt vettem, ugyanakkor az olasz programozók gyakran konzultációs feladatokat is megbíztak, tehát én tanítottam be a rendszer működtetésének alapismereteit az FMC dialízis állomásain. Éppen indulok Pécsre, ahol a Nephrocare Balanced Scorecard bevezetéséről szóló előadást felügyelem.

– Elmondaná ugyanezt, hogy a laikusok is értsék miről van szó?

– Persze. Ez egy olyan szoftver, amely az egyes dialízis központok munkáját segíti, úgy,



hogy figyelembe vesz gazdasági, orvosi és személyzeti szempontokat is. Egy kiegyensúlyozott mutatórendszert próbálunk bevezetni. Visszakereshető lesz például kezelés közben a beteg összes olyan paramétere, amire szüksége lehet a nővérnek, vagy az orvosnak.

– Gondolom ez nagy öröm, hiszen megkönnyítheti az orvos munkáját.

– Így van. Előtte is volt egy informatikai rendszerünk, de az új modernebb is és többet is tud. Ám a bevezetés időszakában sok nehézséggel, előre nem látható akadállyal kell kalkulálnunk, – ez már világosan látszik – még ha távlatokban könnyebb is lesz a munkánk.

– Jól érzékelem a különböző híradásokból, hogy a vesebe-



tegek továbbélési esélye egyre nagyobb? Ha így van, ez minek köszönhető?

– A modern technikának, a modern gyógyszereknek, az orvosi odafigyelésnek, és a transzplantációs aktivitásnak. A hemodializált betegek túlélése stagnál, de egyre idősödő populációval dolgozunk, ez egyértelműen a mutatóink javulását je-

lenti. Ezt a trendet egyébként az Egyesült Államok statisztikái is igazolják.

– Térjünk át kicsit könnyedebb dolgokra. Mesélne a hobbjáról?

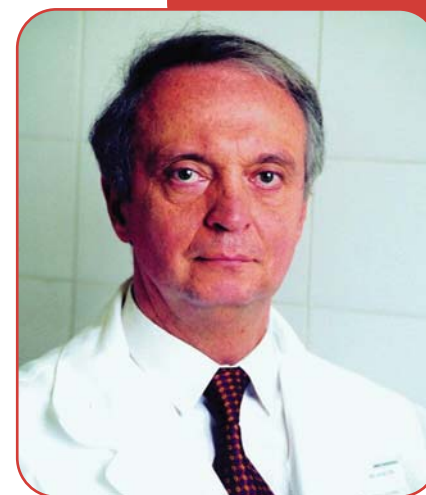
– Boldogan. Télen síelni járok a családommal, nyáron megszeretünk kirándulni... Nemrégiben a 11 éves Máté fiammal az olaszországi Dolomitokban tú-

ráztunk, erről képet is tudok mutatni. A másik képen pedig a Dömös melletti Rám-szakadék egyik padján pihenünk meg. Szeretek búvárkodni is, de arra kevesebb lehetőségem nyílik, ahhoz ugye kell egy tenger is...

– Nyakunkon a karácsony. Mit jelent az ünnep az Árkossy család számára?

– Minden elkövetek azért, hogy a karácsony ne csak az ajándékozásról szóljon. Mi a szeretet ünnepének tekintjük. Azért kedvességeket, apróságokat szoktunk egymásnak ajándékozni. Szenteste a frissen kapott társasjátékot nyomban kipróbáljuk. A másik két ünnepnapon elmegyünk a szüleimhez Esztergomba, rokonokat látogatunk. És ha van időnk, akkor ki-megyünk a műjégpályára egy nagyot korizni.

Tessék vérnyomást mérni!



Hosszú évek óta bombázzák a szakemberek a laikusokat, hogy tessék vérnyomást mérni. Akkor is, ha nincs semmi baj. De, hogy miért, azt Dr. Farsang Csaba a Magyar Hipertónia Társaság örökös elnöke mondja el a lapunk olvasóinak.

funkciója is károsodik, akkor jelentkeznék a tünetek, például agyi keringési zavar következtében fejfájás, látászavar és egyéb, bénulásig elmenő panaszok jöhetnek létre, szívtáji fájdalom, vagy a vesekárosodás. Utóbbi legkorábbi jele az, hogy fehérje jelenik meg a vizeletben, aminek semmilyen tünete nincs, csak laborvizsgálattal lehet megállapítani.

A hipertóniát azért kell időben felismerni, hogy megelőzzük a szervi szövődmények kialakulá-

sát. Nagyon fontos, hogy minden embernek legalább évente egyszer megmérjék a vérnyomását, és ha egyszer magasabbat mérnek – ami 140/90 vagy ennél nagyobb – az még nem jelenti azt, hogy hipertónia betegségben szenved! Nagyon fontos, hogy milyen körülmények között méri meg a vérnyomást – nem elég az, hogy valaki beesik egy gyógyszertárba, odadugja a karját, megméri és magas! Nyilvánvalóan a megelőző stressz hatások is érvé-



nyesülnek az ott megmért vérnyomás értékében. Nyugodt körülmények között le kell ülni 5–10 percre, letámasztani a kart, amin mérnek, és nem szabad keresztbe tenni a lábat! Az ugyanis emeli a vérnyomást, mert a vénás keringés blokkolódik. Meg kell mérni kétszer, háromszor egymás után, és ha több, mint 5 a két mérés közötti különbség, akkor egy újabbat kell mérni. Az így kialakult vérnyomás az, amit figyelembe kell venni a betegség diagnosztikájában.

Ha kiderül, hogy az illetőnek magas a vérnyomása, akkor ki kell deríteni, hogy ennek van-e valamilyen oka. A betegek több, mint 90%-ában általában nincs, vagyis nem ismerjük egyértelműen azt aminek következtében fölment a vérnyomása. Ilyenkor a kezelést el kell kezdeni, a későbbiekben pedig felderíteni, hogy van-e már valamilyen szervi szövődmény, ami agy-, szív-, vese-, szem érszövődményt jelent leggyakrabban. Van néhány olyan ritkább betegség, ami magas vérnyomással, mint tünettel jár, ilyen például a vesebetegség, a mellékvese betegség, a veseérszűkület, hormonális betegségek. Ezeket speciális vizsgálatokkal ki kell deríteni, és ha egyértelmű, hogy a betegnek nincs ilyen ún. szekunder hipertóniára utaló alapbetegsége vagy betegségei – mert több is előfordulhat –, akkor életmód változtatással és megfelelő gyógyszeres kezeléssel 140/90 alá kell vinni a beteg vérnyomá-

sát. Ez nem mindenkinél elegendő, mert bizonyos esetekben még lejjebb kell vinni a vérnyomást!

– Milyen esetekben bizonyulhat kevésnek az ön által említett érték?

Ha valaki nagyon nagy szív-érrendszeri kockázatú, volt már mondjuk egy infarktusa, vagy szívkoszorúér-betegsége, vagy krónikus vesebetegsége vagy cukorbetegség van – nos, ilyen esetben 130/80 alá kell vinni a vérnyomást. Így a szövődmények kifejlődését és szervek romlásának sebességét egyértelműen csökkenteni vagyunk képesek, azzal, hogy a vérnyomást alacsony szinten tartjuk.

– Mennyi idő alatt alakulhat ki a magas vérnyomás?

– Ezt nem lehet tudni, mert amikor megállapítják, akkor általában már jó ideje magas. Lehet, hogy hónapok, évek telnek el, ha ún. szekunder hipertóniáról van szó, amikor valamilyen betegség van a háttérben. Ilyenkor az alapbetegség kialakulási sebessége szabja meg az eltelt időt. Például ha pajzsmirigy túl működése van valakinek, akkor az néhány hónapon belül emeli a vérnyomást.

– Hány éves kortól ajánlatos vérnyomást mérni?

– Lehet, hogy meglepő, amit mondok, de óvodás kortól! Gyermekekben is kialakulhat a magas vérnyomás, természetesen, az előbb elmondott értékek mások. Kisgyerekeknél eleve alacsonyabb a vérnyomás, tehát 90-100 körül van a normális vérnyomás felső határa. Minél idősebb valaki, annál inkább közeledik a 140/90-hez. Középkorúak között már 6-8 %-ban lehet hipertóniát találni. Nagyon fontos, hogy időben észrevegyük, mert ilyenkor még életmód változtatással – ha kövér az illető, akkor fogyással – meg lehet előzni, hogy a hipertónia ki-

fejlődjön, vagy legalábbis le lehet lassítani a kifejlődését.

– Lehet-e a stressz a kiváltó ok? Németh László „Levelek a hipertóniáról,” című könyvében olvastam egy Lang nevű orosz orvostól, aki esküszik a stressz kiváltó hatására. Leningrád ostromát hozza fel példaként. Rengeteg embernek volt akkoriban magas vérnyomása, ami az ostrom után normalizálódott.

– Természetesen a stressz emeli a vérnyomást, ez egy normális reakció, a szimpatikus idegrendszer fokozott aktivitása okozza. Ha valakinél a stressz szituáció tartóssá válik, akkor ez előbb-utóbb magas vérnyomáshoz vezethet. A szervezet vérnyomás szabályozó mechanizmusai átállnak egy magasabb értékre, és attól kezdve a kóros értéken tartja a vérnyomást. Érdemes tehát kikerülni a stressz szituációkat, ha tehetjük.

– Mindjárt itt karácsony, talán javasolhatnánk, hogy aki még eddig nem tette volna, vegyen a szeretteinek vérnyomásmérőt.

– Már régóta mondjuk, hogy a vérnyomásmérést óvodás korban meg kell tanítani a gyerekeknek. A kicsik imádják a gombokat nyomkodni. Az unokám 5 éves, ő szokta mérni a dédnagymama vérnyomását otthon. Később, az iskolában jó lenne, ha lenne egészségtan oktatás – ez már régóta szívügyem. Ennek keretében meg lehetne ismerni a magas vérnyomás szövődményeit, és persze a mérés technikáját. Ezzel kellene kezdeni az egészségügyi felvilágosítást. Nem úgy, hogy beépítjük más tantárgyakba, ahol az illető tanárok nincsenek is kiképezve, hanem szakemberekkel, önálló tantárgyként, és akkor sokkal kevesebben halnának meg a magas vérnyomás szövődményeitől.



Tari Ferenc többszöri pályaváltással került a dialízis világába. Hosszú éveken át ellenőrizte a Fresenius művese állomásainak vízminőségét, ma vízelőkészítő rendszereket tervez, modernizál.

A 80-as évek elején egy államközi szerződés keretében Líbiába ment az építő és szerelőiparba dolgozni. Ottani szabadidejében került szorosabb kapcsolatba az egészségüggyel, igen jól gondolják, annak is a nővérszakmai tagozatával. De félre a tréfával, hazajövet részt vett egy két éves képzésen, és ahogy körülnézett, megint Líbiában találta magát. Csak hogy ezúttal már a Tajoura Kórház művese osztályán dolgozott. Szerződése lejártával megint az építő és szerelőipar volt soron, aztán négy évre Németországba szólította egy feladat. Dolgozott Berlinben, Frankfurtban sokmillió márkás építkezéseken volt építésvezető.

1994 végén már csak néhány kilométer választotta el a német-

országi Fresenius Központtól. Akkor csábították vissza Magyarországra az induló Freseniushez, amely akkor néhány főből állt, amolyan családi vállalkozásnak tetszett. Persze ez a látszat csak rövid ideig volt érvényben, mert megkezdődött a soproni, az esztergomi és az országban egyre több állomás felépítése. Gomba módra nőttek az újabb és újabb dialízis központok. Tari Ferenc immáron 14 esztendeje tagja ennek a nagyra nőtt családnak, mint szerviz vezető.

– Mint szervizesnek, miben áll a munkája?

– Nyáron változás állt be a munkakörömben, az igazgató úr szaktanácsadóként szeretne a jövőben dolgozni velem. A munkaköröm egy része eddig a vízminőség ellenőrzése volt, ami a dialízisnél nagyon fontos, mivel nem mindegy, milyen víz kerül a csövekbe. A jövőbeni feladatom a vízelőkészítő rendszerek tervezése, modernizálása, fejlesztése. Ezért lettem a Vizek Atyja. Legutóbb Miskolcon voltunk, ahol a kezelések alatt esti műszakban és hétvégén végeztünk rendszerbővítési munkákat.

– Mivel Líbiában elég hosszan időzött, elmesélne egy ottani karácsony-estet?

– Lementünk a Földközi tenger partjára és egy tujaszerű fát díszítettünk fel karácsonyi szimbólumokkal. Közben persze piknikeztünk, mindenki hozott valamilyen harapnivalót vagy innivalót. Egészen szerettünk ott lenni, olyan élményekben volt részünk, mint amit a leggyacsiabb fotókon lát az ember. Pálmafa, naplemente minden mennyiségben.

– Maradjunk a karácsonynál. Van kedvenc étele?

– A töltött káposzta. Mert könnyű és kímélő.

– Csakúgy, mint a beigli.

– Nem eszem édességet. Ha az asztalról választani lehet, előbb eszek meg egy kiló pogácsát, mint egy szelet tortát.

– Az is könnyű és kímélő. Sport? Hobbi?

– Korábban sportoltgattam, egyszerű módon, ma már csak nézem. Eljárok a Vasas meccsire és az teljes kikapcsolódást jelent számomra. Mivel én az újságot mindig az utolsó oldalon kezdem olvasni, nagy megtiszteltetés számomra, hogy röviden bemutatkozhattam itt a „hátsó borítón.”

– Nem tudom megígérni, hogy oda kerül. Lehet, hogy az elsőre. Szóval, Ön az egyik legautentikusabb, akitől megkérdezhetem: hogyan áll Magyarországon a dialízis ellátása a nemzetközi összehasonlításban?

– A Fresenius jóvoltából az elmúlt évek során a dialízis technológiai és technikai háttere óriási fejlődésen ment át és vezeti a világot! Erre nagyon büszkék vagyunk. Ez egyben garancia arra, hogy a kezelt betegek világszínvonalú ellátásban részesülhetnek.

– Végezetül: minden művese állomáson ott van a keze nyoma?

– Az elsőtől az utolsóig.

Étkezzünk változatosan az ünnepek alatt!

Sós és édes finomságok, gombás lepény, kókuszos kocka, káposztás palacsinta, ahogy a dietetikus készíti. Érdemes kipróbálni!



Az őszi beköszöntével – hiába nem csípte meg még a dér a faleveleket –, a tanácsadásokon már kezdek a betegektől, mit főznek majd az ünnepek alatt. A válaszok: „semmi különös, még nem gondolkodtam rajta, nálunk mindig marhapörkölt van”. Ilyenkor felvillannak a családi emlékek, az ünnepi feledhetetlen ízek, illatok. Advent első vasárnapján Édesanyám a már megsütött aprósüteményekkel töltötte meg az üres cipős dobozokat, amelyeket az adománykérőknek küldött el. Innentől kezdve jöttek a váratlan betoppanó „mit sem sejtő”, adventi süti kóstolók, akikkel jó volt megbeszélni, kinek, milyen ajándékkal okozhatunk legnagyobb örömet. Aztán, egymás szavába vágva sorolták, tervezték abban az évben, milyen étel, melyik süti teheti feledhetetlenné az ünnepi hangulatot. Gondoljuk át az ünnepi készülődés mozzanatait, a bevásárlást, hogy mikor főzünk a családnak, vagy mikor megyünk vendégségbe, így mi is ráhangolódhatunk az ünnepkör meglepetéseire!

Adventi omlós süti

Hozzávalók: 200 g margarin, 100 g kristálycukor, 300 g finomliszt, 50 g mandula lapocskák, 1 db tojás sárgája, 3 evőkanál tej.

Elkészítés: A robotgéppel jól dolgozzuk össze a feldarabolt margarint, a kristálycukrot, a lisztet és a tojást, ízesítsük a jól megmosott citrom reszelt héjával. Kézzel még gyúrjuk szebbé, csomagoljuk folpackba és legalább fél órára tegyük a hűtőszekrénybe. Kivéve a tésztát, lisztezett deszkán nyújtsuk ki, fél centinél ne legyen vastagabb. Válasszunk egy kedvenc formát, szaggassuk ki a tésztát, és tegyük a sütit a sütőpapírral lefedett sütőlapra. Kenjük meg a tetejüket a tojássárgájával elkevert tejjel, szórjuk egyenletesen a tetejükre a mandula lapocskákat. Előmelegített sütőben, gyorsan 10 perc alatt megsül. Hagyjuk kihűlni, szép díszes dobozban tároljuk, a sorok közé tegyünk sütőpapírt. Ajándékba is készíthetjük. (Számoljuk meg, hány darabot szaggattunk.)

Az egész tészta tápértéke:

Energia/kcal	Fehérje/g	Zsír/g	Szénhidrát/g	Kálium/mg	Foszfor/mg
3204,0	55,6	176,2	335,0	871,0	636,0

Sült ponty szelet (1 személyre)

Hozzávalók: nem nagyobb, mint 100 g-os pontyszelet, 1 evőkanál liszt, 1 evőkanál olaj, 1 dl tej.

Elkészítés: A szép halszeletet áztassuk be az 1 dl tejbe, hagyjuk benn legalább egy órán át. Kivéve konyhapapírral törölgesse meg, csepegtessünk rá pár csepp citromlevet. Forgassuk bele a kevéske lisztbe. A felhevített olajban, hirtelen süssük meg mindkét oldalát. Rögtön tálaljuk.

Egy szelet tápértéke:

Energia/kcal	Fehérje/g	Zsír/g	Szénhidrát/g	Kálium/mg	Foszfor/mg
262	18,9	7,6	19,1	337,0	162,0

Próbáljuk ki egy különleges körettel!

Káposzta, palacsintába tekerve (8 darab)

Hozzávalók: 150 g finomliszt, 1 tojás, 2 dl tej, 1 dl szóda, vagy ásványvíz, 2 evőkanál olaj, 200 g durvára reszelt fejes káposzta, kevés őrölt fehér bors, 2 evőkanál kristálycukor, 2 evőkanál olaj

Elkészítés: Keverjük be a palacsinta tésztát! A felhevített olajon kezdjük el karamellizálni a cukrot, ne várjuk meg, míg teljesen megbarnul, dobjuk rá a reszelt káposztát, szórjuk meg az őrölt fehér borsal, öntsünk rá fél pohár vizet, pároljuk puhára. A tésztából palacsintasütőben, a szokásosnál kicsit vastagabb palacsintákat süssünk! A palacsintákat töltsük meg a párolt káposztával, szorosan tekerjük fel, vágjunk egy palacsintát négyfelé, szűrjük át fogpiszkálóval. Vágott felükkel lefelé rakva sütőlapra, süssük pirosra.

4 kis darab tápértéke:

Energia/kcal	Fehérje/g	Zsír/g	Szénhidrát/g	Kálium/mg	Foszfor/mg
143,2	4,2	5,32	19,5	128,8	39

Gombás lepény

Hozzávalók: 200 g finomliszt, 100 g hűtőből kivett margarin, 1 db tojás, 300 g laskagomba, 100 g vöröshagyma, 2 evőkanál olaj, 1 db tojás, 2 dl tejszín, morzsolt majoránna.

Elkészítés: A margarint kis darabokra vágossuk, belemorzsoljuk a lisztbe, a tészta közepében egy kis mélyedésbe beleöntjük a kevés vízzel elkevert egyik tojást, ügyesen gyorsan cipóvá gyúrjuk. Becsomagoljuk fóliába, és 20 percig hagyjuk állni a hűtőben. Kivéve, kerek sütőformánk nagyságára nyújtjuk, úgy hogy a szélekre is feltudjuk húzni, előmelegített sütőben, sütjük. Közben a felhevített olajon megpirítjuk a vöröshagymát, rádobjuk a vékony csíkokra vágott laska gombát, lefedve ropogósra pároljuk, ha van leve, leöntjük. Körülbelül 20 perc után kivesszük a tésztát, szétterítjük rajta a gombát, és ráöntjük a majoránnával ízesített simára kevert tojásos tejszint. Visszatoljuk a sütőbe, és még legalább 10 percig, kíváncsra sütjük. Nyolc egyforma szeletre vágjuk.

Egy szelet tápértéke:

Energia/kcal	Fehérje/g	Zsír/g	Szénhidrát/g	Kálium/mg	Foszfor/mg
301,5	6,1	19,2	23,6	174,6	75,0

Ehhez a lepényhez is illik, a kicsit szokatlan, de aztán mindenki kedvenc salátája:

Téli saláta-ahogy mi szeretjük (4 személyre)

Hozzávalók: 400 g nyers cékla, 200 g tisztított fekete retek, 1 citrom leve, 4 gerezd zúzott fokhagyma, őrölt köménymag, 3 evőkanál tökmagolaj. (Akinek lehet, tehet hozzá mézet, de finom édesítés nélkül is)

Elkészítés: Kinek mennyi ideje jut rá, a vékonyan meghámozott céklát és feketeretket a vékony vagy a durva lyukacsos részen reszeljük le egy táliba. Csorgassuk rá a citromlevet, keverjük bele a zúzott fokhagymát, ízesítsük borssal, és locsoljuk meg a tökmagolajjal. Hideg helyen hagyjuk állni. Most ez a friss, ezekből az alapanyagokból csináljunk salátákat. Variálhatjuk, sárgaréppával, zellerrel, ...ízlésünk szerint.

Egy adag tápértéke:

Energia/kcal	Fehérje/g	Zsír/g	Szénhidrát/g	Kálium/mg	Foszfor/mg
12,3	4,6	14,1	10,7	450,0	84,7

Többen kérdezik, a tökmagolaj összetétele 1 dl-ben:

Energia/kcal	Fehérje/g	Zsír/g	Szénhidrát/g	Kálium/mg	Foszfor/mg
300	0,1	99,8	0,1		

A kálium és foszfor-tartalom nem jellemző az olajfélékre

A fekete retek értékei 100 g-ban:

Energia/kcal	Fehérje/g	Zsír/g	Szénhidrát/g	Kálium/mg	Foszfor/mg
47	4,3	0,9	5,1	322	29

Sokan nem merik elkészíteni, pedig egy-egy szelet íze, igazi ünnepi hangulatot adhat.

Kókuszos kocka (kb. 50 db)

Hozzávalók: 300 g cukor, 100 g margarin, 2 db tojás, 100 g méz, 2 dl tej, 500 g finom liszt, 1 tasak sütőpor, 80 g kakaópor, 1 dl tej, 2 evőkanál sütőrum, 250 g kristálycukor, 250 g margarin, 250 g kókuszreszelék.

Elkészítés: Verjük habosra a cukrot, a margarint a két tojással, csurgassuk bele a langyos mézet, adjuk hozzá a liszttel elkevert sütőport. A folyékony tésztát simítsuk el a tepsiben. Előmelegített sütőben 20-25 percig süssük, amikor kész, hagyjuk kihűlni.

A mártogatáshoz keverjük szép csomómentesre a kakaóport, a tejjel, a cukorral és a margarinnal, izesítsük a rummal. Vízgőz felett az egészet állandóan kevergetve melegítsük össze.

A kihűlt sütit 50 db körülbelül 5x5 centiméteres kockákra vágjuk. Csipesz-szerű süti fogóval, vagy egyszerűen csak két villával, mártogassuk meg a tésztákat a mázban, majd hempergessük meg a kókuszreszelékben.

1 db tápértéke:

Energia/kcal	Fehérje/g	Zsír/g	Szénhidrát/g	Kálium/mg	Foszfor/mg
177,0	2,2	5,9	22,5	41,3	21,0

Ha még használjuk ünnepekkor a kókuszreszeléket, 100 g-ban:

Energia/kcal	Fehérje/g	Zsír/g	Szénhidrát/g	Kálium/mg	Foszfor/mg
604	5,6	62,0	6,0	400	160

Ha tudjuk, hogy vendégségbe megyünk, a reggelit ne vigyünk túlzásba. Ne sértsük meg a házigazdát, mindenből együnk egy keveset, a többféle sütire is gondoljunk. Vigyünk ajándékba, különleges gyümölcsöt, például gránátalmát szépen becsomagolva.

A gránátalma értékei 100 grammban

Energia/kcal	Fehérje/g	Zsír/g	Szénhidrát/g	Kálium/mg	Foszfor/mg
75	0,7	0,6	16,7	290	17

Ha megkívánjuk a sült gesztenyét 100 gramm értékei:

Energia/kcal	Fehérje/g	Zsír/g	Szénhidrát/g	Kálium/mg	Foszfor/mg
167	4,8	1,5	32,6	553	90

Békességben, ünnepi asztal körül, szeretteinkkel és a barátokkal, élvezhetjük mértékkel, lelkiismeret furdalás nélkül, a hagyományos, és új ízeket.

Papp Rita, dietetikus
Fresenius-Kabi Hungary Kft.
A fotókat Papp Rita készítette

Fresenius Krónika

a Fresenius Medical Care Kft. belső tájékoztatója Megjelenik: félévente
Szaktanácsadó: dr. Ladányi Erzsébet Hálózati Orvos Igazgató és dr. Árkossy Ottó az FMC Szépvölgyi úti Dialízis Központjának igazgatója
Felelős szerkesztő: B. Király Györgyi • Munkatársak: Bozsán Eta és Bulla Bianka • Tördelés: Tusor Ildikó
Felelős kiadó: Zoltán György, ügyvezető igazgató
Szerkesztőség: 1037 Budapest, Szépvölgyi út 35-37. B. ép. II. em. • Telefon: (1) 439-2244 • Fax: (1) 439-2240
e-mail: fres.group@fmc-ag.com • internet: http://www.fresenius.hu