

# SM s üzenet

INFORMÁCIÓS MAGAZIN

*SM és csontritkulás  
– az ígéretes aktivált  
D-vitamin*


*Mit csinál a nővér fél  
hattól fél hatig?*

*Betolakodó  
a házban*

2003 tél



# Tisztelt Olvasó!

 **ÖNNEK (SMS) ÜZENETE ÉRKEZETT...** – A fülemben cseng ez a jól ismert hang, amit nap mint nap hallok a telefonon. Mostantól háromhavonta az SM Centrum nővére is ezekkel a szavakkal fordul majd Önhöz, átnyújtva ezt a magazint... Fogadja szeretettel.

Ha az „**SM**s üzenet” ily módon megtalálta, akkor valószínűleg érintett a sclerosis multiplex betegségben. Vagy Ön beteg, vagy egy családtagjának, közeli ismerősének kell ezzel a betegséggel együtt élnie.

Az „**SM**s üzenet” Önnek szól. Arra törekedtünk, hogy a magazinban található tartalmas olvasnivaló egyben szórakoztató is legyen. A szakmai cikkek mellett szeretnénk megismertetni az ország SM-centrumainak működését, az ott dolgozó orvosok, nővérek mindennapjait. Kulturális rovatunkban ajánlunk olvasni- és hallgatnivalót a téli estékre. Az „SMS üzenet” örömmel veszi, ha megtisztel bennünket élménybeszámolóival, saját tapasztalataival. A mostani számban is olvasható írás egy SM-beteg tollából.

Fontosnak tartjuk azt is, hogy minden érdeklődő megtaláljon bennünket. Az élethossziglan tartó sclerosis multiplexről gyakran merülnek fel megválaszolható kérdések, és előfordulhat, hogy a kezelőorvosát vagy a nővért nem tudja elérni. Az „**SM**s üzenet” lehetőséget ad Önnek arra, hogy érdeklődjön, tájékozódjon. Ha tanácstalan, vagy valamilyen kérdése van a betegségére kapcsán, mi igyekszünk megoldást találni, választ adni. Kérdéseiket SM-betegekkel fog-

lalkozó ideggyógyász szakorvos, pszichoterapeuta szakorvos és SM-nővér válaszolja meg. A magazinról dr. Püspök Zsuzsanna ad információt.

Írhat nekünk levelet, telefonálhat, interneten is kérdezhet, vagy akár sms-ben is kereshet bennünket.

**Elérhetőségeink** (2004. január 5-től):

Internet: [www.smsuzenet.hu](http://www.smsuzenet.hu)

itt is el lehet olvasni az „**SM**s üzenet” magazint

Postacím: **1386 Budapest, Pf. 906/97**

„**SM**s üzenet”

a kérdés jellegétől függően továbbítjuk a levelet az illetékes szakorvoshoz

Telefon: **06-80-630-660** (minden munkanap 09–17 között) ezen a zöld számon Török Margit nővér várja a kérdéseket

e-mail: [smsuzenet@weborvos.hu](mailto:smsuzenet@weborvos.hu)

az itt feltett kérdésekre dr. Rajda Cecília ideggyógyász szakorvos és dr. Mátyás Edit pszichoterapeuta szakorvos válaszol.

sms szám: **06-309-630-660** a kérdés jellegétől függően továbbítjuk az sms-t az illetékes szakorvoshoz.

Várjuk (nem csak) sms üzenetét!

*Grenitzer Judit szerkesztő*

---

## IMPRESSZUM

Alapító, kiadó: Weborvos Kft., 1134. Budapest, Róbert Károly krt. 66.

Telefon: 450-1732 • fax: 450-1733 • e-mail: [smsuzenet@weborvos.hu](mailto:smsuzenet@weborvos.hu)

Nyomdai előkészítés: Netpress Bt. • Nyomdai munkálatok: MFK Bt., 1056 Budapest, Váci utca 46.

Megjelenik 2000 példányban.



▲ Erdősi Viktória

*Bemutatkozik a kecskeméti SM-centrum*

## *Mit csinál a nővér fél hattól fél hatig?*

A Kecskeméti Repülőkórházban 1990 óta folyik sclerosis multiplexben (SM-ben) szenvedő betegek kezelése-gondozása. Azóta, amióta a neurológiai szakvizsgát akkoriban megszerző és a sclerosis multiplexes betegeket szívügyének tekintő Mátyás Klotild a Neurológiai Osztályra került. Munkájában azonnal partnerre talált a kórházban 1978 óta dolgozó Szőke Gézáné, Julika személyében, aki általános ápolónőből vált elismert elektrofiziológiai szakasszisztenssé. Az országban működő 28 SM-centrum közül elsőként őket kértem meg, beszéljenek mindennapjaikról, a betegekkel való kapcsolatukról.

▲ – Julika, te mikor talákoztál először SM-es betegekkel?

Sz. J.: – Miután SM-gyanú esetén szinte minden esetben végeznek elektrofiziológiai, ún. kiváltottválasz-vizsgálatokat, ezek kapcsán az első találkozás máris megtörténik. Amikor Mátyás Klotild főorvosnővel átkerült az SM-gondozás ebbe a kórházba, már szakasszisztens voltam, s kettőnkből összeállt a gondozói „csapat”.

– Hogyan jött létre a Repülőkórházban az SM-gondozás? – kérdezzük Mátyás főorvosnőt:

M. K.: – A Megyei Kórházban kezdtem a pályát, és 1988-ban tettem neurológiai szakvizsgát. 1990-ben kerültem át ide, aminek azért is örültem, mert itt lehetőség volt arra, hogy pszichiátriával is foglalkozzam. Még az előző munkahelyemen 1988-ban kezdtem meg az SM-szakrendelés megszervezését. A gondozási gyakorlat megmutatta, hogy a betegek lelki és életvezetési támogatása legalább olyan fontos, mint a szűkebb szakmai értelemben vett kezelés. A lelki támogatást olyan fontosnak találtam (egyébként is érdekel a szakterület), hogy 1993-ben pszichiátriából is szakvizsgáztam, to-

vábbá részt vettem módszerspecifikus pszichoterápiás képzésben is.

– Ez azt jelenti, hogy pszichoterápiás kezelést/ellátást is tudsz nyújtani a betegeknek?

M. K.: – Nem, ehhez külön pszichoterapeuta szakvizsga szükséges. Nincs hivatalos pszichológusunk, de én a gondozást pszichoterápiás attitűddel végzem. Jól működő betegklubunk speciális pszichoterápiás foglalkozásokat szervez, melyeket – ha találunk rá szponzort – kis létszámú, zárt csoportokban végzünk. Múlt évben pl. két alkalommal 5-5 foglalkozással, természetesen szakember vezetésével. Az ideji csoport tematikája a betegséggel való megküzdési stratégiák, az ún. coping mechanizmusok fejlesztése. Arról van szó, hogyan lehet a beteggel elfogadtatni helyzetét, hogyan lehet megtanítani arra, hogy állapotát mintegy integrálja, beilleszse mindennapi életébe.

– Mióta működik az általad vezetett megyei SM-centrum?

M. K.: – 1990-től, idekerülésem óta, de előző munkahelyemen, a Megyei Kórházban már 1988-tól elkezdtem a szervezést. Centrumként 1996-ban,



Dr. Mátyás Klotild

az immunmoduláló kezelések megkezdésekor akkreditálta a Neurológiai Szakmai Kollégium.

#### – Hány beteget láttok el?

M. K.: – A teljes „létszám” hozzávetőleg 150 páciens – 1988 óta fokozatosan szaporodik a számuk. A betegszervezet kérésére végzett statisztikám alapján közülük 16 beteg szorul teljes körű ápolásra, súlyosan mozgáskorlátozott 40 fő, és 94-en a betegség enyhébb formájában szenvednek. Közülük sajnos alig tíznek van munkahelye. Ennél sokkal többen tudnának munkát vállalni, ha az utazást meg lehetne oldani. Kevés a rész-munkaidős állás is, s a távmunkának még nincsenek meg a tárgyi-anyagi feltételei, sőt a hagyományai sem hazánkban.

#### – Gondolom, Julikának oroszlánrész jut a gondozási munkából?

Sz. J.: – Igen, elmondhatom, hogy igen zsúfoltak a munkás hétköznapjaim. Nagy örömet nyújt számomra, hogy szakterületemet, az elektrofiziológiát egyszerre gyakorolhatom az SM-gondozónővéri tevékenységgel.

#### – Beavatnál a részletekbe?

Sz. J.: – A délelőtt az előre berendelt betegek EEG-, illetve kiváلتottválasz-vizsgálataival telik el, délután központi és perifériás idegvezetési vizsgálatok és EMG következnek. Előfordul, ha nem is rutinszerűen, hogy már reggel fél hatkor itt vagyok egy-egy speciális vizsgálat elvégzésére (alvásmegvonásos EEG). Az SM-betegekkel való kapcsolattartás számomra nemcsak a hivatalos rendelési időben való találkozást jelenti, amikor a beteg adott esetben átveszi havi gyógyszeradagját, leadja az injekciós kezelése során keletkező veszélyes hulladékot, hanem azt, hogy bármikor elér, ha kérdése, problémája merül fel.

#### – Melyek azok a problémák, gondok, melyekkel nap mint nap találkozol?

Sz. J.: – A legtöbb kérdést – akár telefonon is – az injekciózással kapcsolatban teszik fel. Az a tapasztalatom,

hogy bármilyen körülmények között is végezzük a betanítást, az egyszeri alkalom nem elegendő, nem ad elég biztonságérzést a betegeknek. Apróságokra többször vissza kell térni. Megkérdezik például, hogyan állítsák át az injekciós belövőkészüléket, ha a csomagban a korábbihoz képest más méretű tű érkezik. Jó érzés, ha az injekciózás kényelmetlenségét el tudom fogadtatni a beteggel, s adott esetben ezen múlik, hogy folytassa-e a kezelést. Ennek azért nagy a jelentősége, mert a beteg kézzelfogható módon nap mint nap nem érzékeli a kezelés hatását. Van, hogy azt mondják, olyan jól vannak, hogy már szükségtelennek érzik a napi szurkálást. Ilyen-



Szöke Gézáné

kor beszéljük meg, hogy éppen az injekciózás hatására vannak jól, és hogy a klinikai vizsgálatok eredményei azt igazolják, hogy a betegség természetes lefolyása szerint már előrehaladottabb állapotban lennének. A fiatal nőbetegeket kozmetikai okokból különösen zavarják az injekciózás helyén fellépő kisebb-nagyobb bőrelváltozások. Tartom tehát bennük a lelket, hogy a kényelmetlenségek, kellemetlenségek ellenére éljenek ezzel a lehetőséggel, hiszen egy bizonyos szintet elérő állapotrosszabbodás

állandósulása után már hatástalan és értelmetlen az immunrendszert befolyásoló terápia. Másoknál gyakori kérdés, nem kell-e attól félniük, hogy a következő évben megvonják tőlük a kezelést. Erre szerencsére már mindig megnyugtató választ adhatok.

#### – Ha jól tudom, régóta működik betegklub nálatok. Milyen a klubélet?

Sz. J.: – Igen aktív és jól szervezett. A klubhelyiség a kórházban van, összejövelekre havonta kerül sor ősszel és tavasszal. Nyáron szünetet tartunk a nagy meleg miatt, s télen pedig az utak állapota ritkítja a találkozásokat. De a Mikulás- és karácsonyi ünnepeink mindig a csúcspontját jelentik az éves munkának. Egy-egy alkalommal akár harmincan is összejövünk, és ami





## MEGSZÚNHET AZ SM-VÁRÓLISTA

különösen jó, hogy a családtagok is részt vesznek a klubéletben, nem csak egyszerű kísérők. Igen fontos dolog ez, mert a családtagok számára is megterhelő hozzátartozójuk betegsége. Meg kell tanulniuk kezelni a szeretett személy mozgáskorlátozottságából adódó nehézségeket, s nekik is meg kell küzdeniük a helyzettel.

– Van-e valamilyen olyan újításotok a betegek gondozásában, melyre büszkék vagytok? – kérdezem ismét Máttyás főorvosnőt:

M. K.: – Igen, két dolog is. Az egyik egy speciális inkontinencia-torna, melyet egy korábban a kórházunkban dolgozó gyógytornászunk tart, aki klubunk aktív patronálója, s az alapítványunk kuratóriumának elnöke is. A másik egy Magyarországon újdonságszámba menő kiegészítő kezelés, a lovas- vagy hyppoterápia. Ez olyan fizioterápiás módszer, melyet megfelelő szakképzéssel rendelkező gyógytornász vagy szomatopedagógus alkalmazhat. A kezelés során azt használják fel, hogy a ló mozgása a lovast a járáshoz hasonló mozgásra készíti. A ló lépésben halad, a lovas „dolga”, hogy üljön a lovon. Állapotától függően kap segítséget ahhoz, hogy biztonságosan és jó tartásban üljön. Sclerosis multiplexben a fokozott izomtónus, a spasmus enyhítésére ajánlják. A ló harmonikus mozgása, barátságossága, kedvessége, a vele való személyes kapcsolat érzelmi-lelki töltést ad a kezelésnek.

– Mi az, ami megkönnyítené a mindennapi munkát? Tervezték-e ehhez a közeljövőben valamilyen beruházást?

M. K.: – Bár természetesen van kórházi számítógépes betegnyilvántartás, egy SM-specifikus nyilvántartási rendszert szeretnék használni. Külföldi kongresszusokon már találkoztam ilyennel. Az adatok feltöltése igen nagy és sok időt igénylő munka, viszont igen sok előnyvel jár, ha sikerül létrehozni egy ilyen adatbázist. Hogy ez mikorra valósulhat meg centrumunkban, arról még nem tudok nyilatkozni.

– Bízunk benne, hogy ez hamarosan megtörténik. Ehhez és munkátokhoz is sok sikert kívánok!

Nyáron megszületett a megállapodás az Országos Egészségbiztosítási Pénztár és az SM-kezelés korszerű, immunrendszer működését befolyásoló (immunmoduláns) készítményeinek gyártói között. Az alkunak köszönhetően a jelenleg kezelésben részesülő 1045 betegen túl még 342-en juthatnak hozzá a készítményekhez térítésmentesen. A gyártók vállalták, hogy 180 beteg kezelését maguk finanszírozzák, cserébe egy év múltán ezek a betegek az OEP különkeretéből kapják tovább a készítményeket, 100 százalékos támogatással.

A megállapodás egyszersmind azt jelenti, hogy egy év alatt, fokozatosan megszűnik az SM-betegség egyik csoportjában (a javuló-rosszabbodó típusban) alkalmazott immunmoduláns



Dr. Komoly Sámuel

készítmények hét éve létező várólistája. Dr. Komoly Sámuel neurológus főorvos elmondta, a hétköznapi terápiában jobb eredményt mutatnak ezek a gyógyszerek, mint azt a klinikai vizsgálatok ígérték. A gyógyszerkutatáskor lezajlott, placebokontrollált, kettős-vak vizsgálatokban ugyanis azt találták, hogy e készítmények a betegek minden harmadik shubját (tartós vagy átmeneti állapotromlást hozó rohamát) tudják kivédeni, míg a napi gyakorlatban úgy látszik, hogy csaknem 70 százalékban képesek blokkolni a visszaesést. Ezért, bár gyógyulást nem hozhatnak ebben a krónikus betegségben, hatékonyságuk megkérdőjelezhetetlen.

Az utóbbi években már van gyógyszeres kezelési lehetősége az SM-betegség úgynevezett másodlagos rosszabbodó fázisának, ami azért is fontos, mert az immunmoduláns gyógyszereket kapók 70 százaléka 15–20 év után általában már ebbe a fázisba jut.

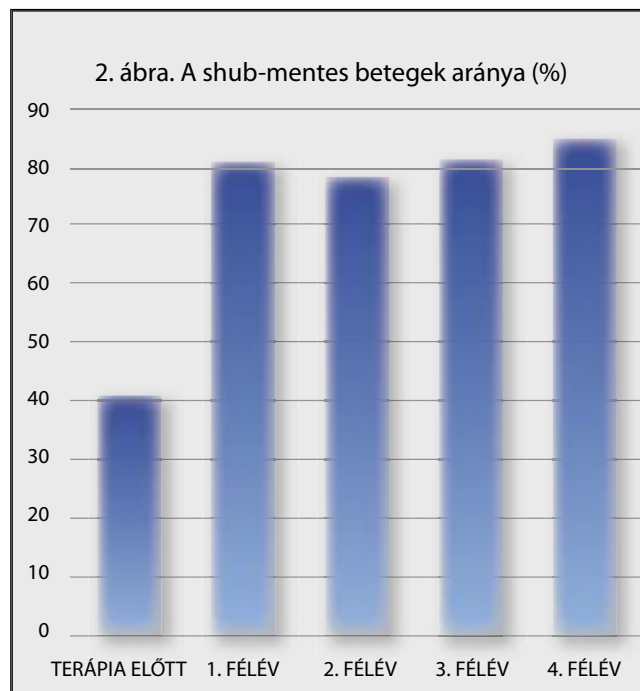
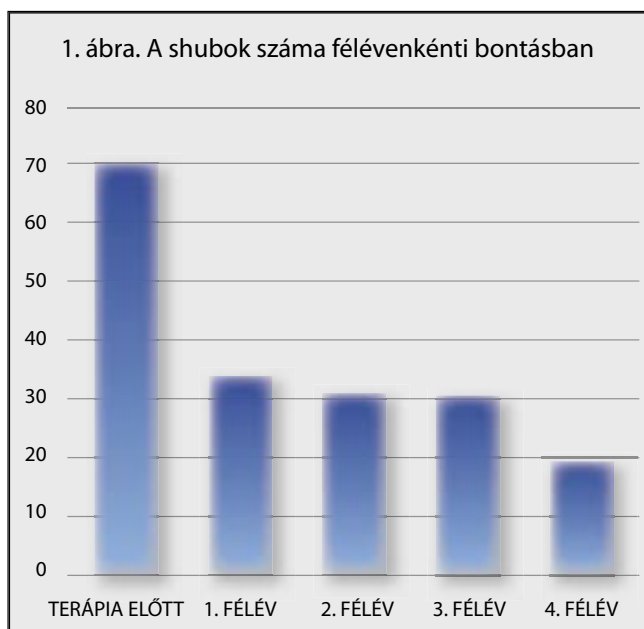
Komornik Vera



▲ Dr. Jakab Gábor a vizsgálatban részt vevő 22 központ képviselőjében

## A glatiramer acetáttal kezelt SM-betegek kétéves vizsgálatának eredményei

▲ **A VIZSGÁLAT CÉLJA** az volt, hogy saját tapasztalataink alapján értékeljük a kezelés hosszú távú hatását a hullámzó lefolyású, ún. relapszáló-remittáló sclerosis multiplexre (RRSM). 2001-ben összesen 193 RRSM beteg kezdte alkalmazni a glatiramer acetátot. Közülük hatan különböző okok (terhesség, rosszabbodás, mellékhatások) miatt hamar abbahagyták a kezelést. Az első év után 187 beteg – 45 férfi (24%), 142 nő (76%) – kezelési adatait elemeztük statisztikai módszerekkel. A második év folyamán újabb 8 beteg fejezte be a kezelést. A betegek életkora 18 és 54 év ( $41,1 \pm 8,4$ ) között mozgott. A kezelés megkezdésekor az SM fennállásának időtartama átlagban  $10,1 \pm 5,5$  év volt. A rokkantság mértékét kifejező ún. EDSS- (Kiterjesztett Fogyatékosági Skála) érték minden kezelt beteg esetében 5,5 pont alatt volt, átlagosan 2,88.



A betegeket évente 4 alkalommal ellenőriztük. Az utánkövetés során előre meghatároztuk, hogy a glatiramer acetát kezelés hatékonyságát a következő szempontok alapján fogjuk megítélni: hogyan alakul a visszaesések (shubok) száma, a shub-mentes betegek aránya, az SM miatt kórházban töltött napok száma, és hogyan változik az általános és helyi mellékhatások gyakorisága és súlyossága. Ezeket az adatokat a kezelést megelőző fél évben tapasztaltakhoz viszonyítottuk. A maradványtünetek által okozott tartós fogyatékoságot az említett EDSS pontozóskálával értékeltük. Az alábbiakban összefoglaljuk a követéses vizsgálat fontosabb megállapításait:



A glatiramer acetát előnyös hatásai már a kezelés első évében kibontakoztak, és a kedvező tendencia a második évben is folytatódott. A visszaesések száma jelentősen csökkent már az első évben (1. ábra). A shub-mentes betegek száma emelkedett 43%-ról 88%-ra (2. ábra).

Glatiramer acetát kezelés mellett lerövidült az átlagos kórházi ápolási idő, és jelentősen csökkent az SM-tünetek miatti kórházi felvételek, illetve osztályon töltött napok száma.

A szisztémás mellékhatások és az injekció beadásának helyén kialakuló bőrreakciók gyakorisága fokozatosan csökkent 25%-ról 6%-ra. A rokkantság mértékét tükröző EDSS-érték csak lassan, fokozatosan emelkedett ( $2,88 \pm 1,49$ -ről  $3,06 \pm 1,66$ -ra).

**Következtetés: A glatiramer acetát kezelés statisztikailag jelentős mértékben csökkentette a RRSM klinikai aktivitását már a kezelés első évében. Ez a tendencia tovább folytatódott a második év során. A betegek jól tolerálták az injekciókat, a kezdetben előforduló mellékhatások és helyi reakciók egyre ritkábban jelentkeztek. A betegek követése tovább folytatódik a sclerosis multiplex központokban.**



A követéses vizsgálatban részt vevő SM-központok és orvosok: Vécsei L., Bencsik K., Szeged, SZAO-TE, Neurológiai Klinika; Copf J., Bors L., Pécs, POTE, Neurológiai Klinika; Csiba L., Csépany T., Debrecen, DOTE, Neurológiai Klinika; Szirmai I., Simó M., SE, Neurológiai Klinika, Budapest; Harcos P., Dobos E., Szent Imre Kórház, Budapest; Komoly S., Matolcsi J., Rózsa Cs., Jahn Ferenc Kórház, Budapest; Mátyás K, Honvéd Repülőkórház, Kecskemét; Szabó M., Szolnoki Z., Békés Megyei Kórház, Gyula; Sági I., Cseh B., BAZ Megyei Kórház, Miskolc; Guseo A., Fejér Megyei Szent György Kórház, Székesfehérvár; Valikovics A., Semjén J., Markhot Ferenc Kórház, Eger; Csányi A., Rum G., Petz Aladár Kórház, Győr; Kánya J.: Kenézy Gyula Kórház, Debrecen; Karsai K., Tóth L., Hetényi Géza Kórház, Szolnok; Horváth F., Eiler I., Nógrád Megyei Kórház, Salgótarján; Kopa J., Deme I., Györbíró Zs.: Kaposi Mór Megyei Kórház, Kaposvár; Diószeghy P., Incze J.: Jósa András Kórház, Nyíregyháza; Mészáros E., Vas Megyei Kórház, Szombathely; Bartos L., Kovács Z.: Csolnoky Ferenc Kórház, Veszprém; Nikl J., Barakonyi I.: Zala Megyei Kórház, Zalaegerszeg; Lohner Zs.: Honvéd Kórház, Budapest; Jakab G., Mayer I., Katona G., Baán E., Uzsoki utcai Kórház, Budapest



▲ Böde István jógaoktató

## Meditáció a gyakorlatban – I. rész

Belső utazásra hívom Önt, amely egy magasabb szintű tudatállapot megtapasztalását jelenti, és amelynek eredményeképpen lényeglátáshoz, belső békéhez juthatunk. Önismeretünk elmélyítésével, lelki értékeink felismerésével önbizalmunk erősödik, és önszabályozásunk is fejlődik. Mindannyiunknak belső vezérelettségre, olyan iránytűre van szükségünk, amely csalhatatlanul megmutatja, hogy mi a dolgunk valójában magunkkal és másokkal – teljes emberségünk megőrzésével.

▲ **MINDEN MEDITÁCIÓ** olyan, mint egy hazatérés. Hozzásegít belső valóságunk megismeréséhez.

A jóga-relaxáció pedig erőgyűjtést, szellemi energia-bázisunk megőrzését, növelését jelenti. A kondicionáló hat-ha jóga gyakorlatok testi közérzetünket javítják, különösen akkor, ha életformánkká választjuk a jógát. A krízis szót a kínaiak két hieroglifa, a „veszély” és a „lehetőség” jeléből állítják elő. Ha van is veszély az életünkben, minden lehetőséget igénybe kell vennünk, hogy sorsunkon változtatni tudjunk, és ez az elhatározás már fél győzelem.

Cikkeimmel és esetleges személyes találkozás révén is baráti kézszorítással kívánok Önnek hitet, kitartást a jóga megismeréséhez.

A meditáció gyakorlatának megismerésére hívom fel minden kedves olvasónkat, aki otthon, egyedül vagy kisközösségben kívánja elsajátítani a befelé fordulás művészetét. A befelé fordulás, a meditáció lelkünk otthonra találását, s egy magasabb tudatállapot megtapasztalását jelenti. Egyedül emberi mivoltunkban eszmélhetünk rá, hogy a térben megnyilvánult gigantikus világegyetem mintájára bennünk is létezik egy belső világ, amelyet sem szemünkkel, sem műszereinkkel nem érzékelhetünk. Ez a belső világ a lélek otthona, erőnk és békénk forrása. Kezdetben öntudatlanul, később tudatosan vágyakozunk belső valóságunk, valódi harmóniánk megismerésére.

Készletésünket a meditációra hétköznapi életünk gyengeségei is elősegíthetik: egzisztenciális elbi-

zonytalanodásaink, válságot teremtő betegségeink, fokozódó elkedvetlenedéseink vagy depresszióink. Kínzó kérdéseinkre is választ szeretnénk kapni. Ki vagyok én – hová tartok: mennyire ismerem önmagam és sorsom. Így mindenekelőtt tisztáznunk kell: miért kívánjuk elkezdni a meditációs gyakorlatozást?



A kitartóan, következetesen végzett gyakorlatok egyre inkább megerősítik életünk helyes irányvonalát, immunrendszerünk megerősödésével belső erőnlétünk növekszik. Kiteljesedik spirituális öntudatunk, már tudjuk, hogy a tér és idő korlátaitól mentes lelkek vagyunk – ezáltal személyiségünk érettebb, kreatívabb és etikusabb lesz köznapi feladataink megoldásában.

A meditációt az előre kitűzött napokon feltétlenül végezzük el, lehetőleg azonos napszakban. Elhatározásunkat az eredményesség elvárása nélkül tartjuk



be. Érdeemes figyelembe venni néhány praktikus tanácsot. Otthonunkban vagy másutt keressünk a meditációhoz állandó helyet. Meditatív elcsendesedésünkkel, pozitív kisugárzásunkkal szenteljük meg a választott helyet, tegyünk oda áhítatunkat növelő virágszálat, esetleg a példaképünket ábrázoló személy képét, szép köveket vagy egy gyertyát. Váltunk ruhát. Abban az öltözetben, amelyben az utcáról érkezünk vagy amelyben aludtunk, ne kezdjük el szellemi utazásunkat. Ez a ruházat ugyanis már feltöltődhetett negatív érzelmi kisugárzásainkkal, így hátrányosan befolyásolhatja elmélyedésünket. Félelmeink, fáradságunk, elfojtott indulataink könnyebben „leválnak” rólunk, ha hűs vízzel lezuhanyozunk. Közben koncentráljunk arra, és mondjuk is ki, hogy a folyó vízzel eltávozik belőlünk minden negatív érzés.

A tisztulás másik mágiája az, hogy egy tálal megöltünk testmeleg vízzel, és belehelyezett kezünkre és ujjainkra figyelve arra összpontosítunk, hogy mindaz, amitől meg akarunk szabadulni, a vízbe távozik. Utána öntsük ki a vizet, mert azt más nem használhatja. Gyűjtsünk meg egy szál gyertyát. Fénye-melege a valódi világosság és szeretet, melegség szimbóluma lehet meditációnk ideje alatt. Ülünk le kényelmesen, akár egy székre vagy a szőnyegre törökülésben. Ügyeljünk a laza, de egyenes testtartásra.

Első lépésünk befelé személyiségünk rezgéseinek harmonizálása legyen. Ennek érdekében először is béküljünk ki szívünkben haragosunkkal, szeressük magunkat is elfogadó megértéssel. Ez történhet szavakkal vagy csupán átölelő érelemmel. Hunyjuk le szemünket. Kezdjük közömbösen figyelni a tudatunkban áramló emlékképeinket, gondolatainkat... az egyre hosszabb eseménytelen csendet... végül csak a csend, a békés nyugalom marad. A „kiürülés”,

az eseménytelen belső csend állapota rendszerint 5-10 percen belül jön létre. Agyunk elektromos működésében ilyenkor az enkefalogram (EEG) kimutathatná a lassú alfa- és bétahullámok növekedését.

Előfordulhat, hogy elménket megzavarja a múlt eseményein vagy a jövőn való révedezés. Az odafigyelést a jelenben való létezésünkre segíti az „itt és most”



koncentráció: erőlködés nélkül csupán érzékeljük légzésünk ritmusát, ruhánk érintését a bőrünkön vagy fejünk, ujjaink lassú mozgását. A csendben elidőzés lehetőség a lazító-oldó jelenidő gyakorlatra: szemléljük környezetünk tárgyait, növényeit kísérő gondolatok nélkül. Ha szabadban ülünk, ott vannak a felhők, a fák, a rét. Üzenetük, történetük van, mely csak ekkor válik számunkra nyilvánvalóvá. Spirituális meditációinkban elképzeltük azt, hogy távol minden településtől

egy ódon, de tiszta házba lépünk be, ahol a hosszú folyosó végén a puritán szobában vár bennünket a szeretetteljes, idős bölcs. Szemébe nézve tegyük fel kérdésünket, melyre együttérzéssel válaszol. A válasz felsőbbrendő énünk világából érkezik, ezért vegyük komolyan. A „Ki vagyok én most?” kérdésekre is kaphatunk választ. Ezekről a módszerekről még lesz szó a későbbiekben.

Napi feladatként törekedjünk arra, hogy mindennapjainkban megvalósítsuk a meditációinkban kapott útmutatásokat. Ha a meditáció során pusztán a gyertya lángját szemléljük, a kis fény melegsége, üzenete mindenkinek más-más örömet, felismerést nyújt. Lehet a meditációt csoportban is végezni, és ilyenkor a közös együttlét végén elmondhatjuk tapasztalatainkat – így tanulhatunk egymástól. Barátok között egy gyümölcsöstál vagy teáskancsó mellett jólesik még a beszélgetés. Egészségünkre!

*Folytatjuk*



▲ **Oláh Rita** klinikai szakpszichológus, Uzsoki utcai Kórház, Neurológiai Osztály

## Betolakodó a házban

A nemzetközi szakirodalom leírja, a mindennapos terápiás tapasztalatunk alátámasztja, milyen fontos a sclerosis multiplex (SM) betegek pszichés támogatása, különösen a diagnózis megállapítását követő időszakban. Ez történhet egyénileg, családban vagy csoportban, magába foglalhat relaxációs tréninget vagy pszichoterápiát, de sokszor az is számtalan feszültséget enyhíthet, ha megfelelő információkkal látjuk el a beteget és/vagy családját. Erre ad lehetőséget ez az új kiadvány, amelynek elkövetkezendő számaiban a betegséggel kapcsolatos pszichológiai témáknak is szeretnénk teret engedni.

▲ **AZ SM DIAGNÓZISÁVAL** új fejezet nyílik a beteg életében, amelyhez meg kell tanulnia alkalmazkodni. Ez senkinek sem könnyű feladat. Hogy hogyan sikerül, az függ előzetes élettörténetétől, családi és szociális háttérétől, személyes képességeitől és teherbíró képességétől. A betegek és családjaik általában elszigetelten próbálnak túljutni ezen a feszültségekkel teli időszakon, és nagyon kevés információjuk van arról, mások ezt hogyan csinálják, pedig a közös sors együttes feldolgozása sokszor nagy segítség lehetne.

A betegség legjellegzetesebb és pszichológiai szempontból legmegterhelőbb sajátossága a kiszámíthatatlansága. Az esetek többségében jó és rossz periódusok megjósolhatatlanul követik egymást.

Az, hogy a betegség többnyire a család- és karriertervezés idején indul, megváltoztatva a hosszú távú terveket, jelentősen súlyosbítja a vele járó pszichológiai terheket. Találó a hasonlat, mely szerint az SM olyan, mint egy udvariatlan, hívatlan vendég, aki váratlanul érkezik, de soha többé nem távozik. Betelepszik a családi otthonba, zavart kelt, ráadásul mindenhol szerteszét szórja a holmiját, hiába próbálna bárki kikerülni, újra és újra belebotlik. Lehet rá haragudni, mert megzavarja az egész család életét, csak kitenni nem lehet a szűrét, bármennyire is szeretnék. Ugyanakkor fontos tud-

ni róla, nem biztos, hogy olyan barátságtalan, mint amilyennek első látásra tűnik.

A lap elkövetkezendő számaiban azokat a jellegzetes érzelmi problémákat, a betegeket foglalkoztató dilemmákat igyekszünk körüljárni, amelyekkel a klinikai gyakorlatban nap mint nap találkozunk:

- *A diagnózis megismerését követő jellegzetes érzelmi reakciók*
- *Őszinteség – őszintétlenség*  
*Mit tudhat a környezet, kivel, mennyit, mikor, hogyan érdemes közölni?*
- *Partnerkapcsolat az SM árnyékában*
- *SM és az előítéletek*
- *Az érzelmi mélypontok kezelése*
- *Kommunikáció a családban – az SM és a gyerekek*  
*– túlféltés vagy elhanyagolás – helyes arányok*
- *Mennyit ér az ember, ha SM-es?*
- *Együtt vagy egyedül – kapcsolattartás betegcsoportokkal*
- *Tanácsok „kezdő” SM-es betegeknek a „haladóktól”*

Sok még a megválaszolatlan kérdés az SM-mel kapcsolatban, de meggyőződésünk, hogy a betegek testi-lelki folyamatai egyidejűleg zajlanak, a pszichológiai szempontok figyelembe vétele nélkülözhetetlen a kezelésükben. A lelki harmónia, a jó emocionális közérzet szükséges a mindennapi aktivitás fenntartásához, a fontos érzelmi kapcsolatok megőrzéséhez, az elérhető legmagasabb szintű életminőség biztosításához.

## A diagnózis megismerését követő jellegzetes érzelmi reakciók

Az SM diagnózisa általában sokkoló hatású. Az emberek – ha egyáltalán tudnak valamit erről a betegségről – ijesztő történeteket mesélnek, az információhiány pedig csak fokozza a félelmeket. Ehhez társul az a tájékozatlanság, amely a laikusok fejében összemosza a neurológiát, a pszichiátriát és a pszichológiát, előítéletekkel terheli az egyébként is összezavarodott betegeket. Nemcsak az SM, hanem más krónikus betegségek esetén is szinte törvényszerűen jelennek meg az alábbiakban részletezendő érzelmi reakciók. Sorrendjük, jelentkezésük időpontja kiszámíthatatlan, mint ahogyan a szomatikus állapot változásai is. Ismeretük sok konfliktust megelőzhet, csökkentheti az ezekkel kapcsolatos gyakori bűntudatot. Ha megjelenésük nem éri váratlanul a beteget és családtagjait, talán könnyebben leküzdhetők, megoldhatók. Fontos tudnunk, hogy ezek az időnként szélsőséges érzelmi megnyilvánulások nem a gyengeség jelei, hanem a krónikus betegség okozta stressznek tulajdoníthatók.

### Harag, düh

Gyakran érzi úgy a beteg, hogy az SM súlyos igazságtalanság a sorstól. Élhet át haragot, amiért épp vele történik ilyesmi, lehet dühös, mert korábbi céljait esetleg nem valósíthatja meg, de lehet féltékeny is az egészséges emberekre. Ha a testi állapota rosszabb, fáradékonyabb, gyengébb, ez tovább növelheti türelmetlenségét, haragját.

Ezek az érzelmek a betegségre adott természetes reakciók, de idővel meg kell tanulnia uralkodni rajtuk, mert sok fájdalmas konfliktust okozhatnak. A harag megakadályozza, hogy elfogadja mások támogató jelenlétét még akkor is, amikor erre éppen nagyon nagy szüksége lenne. Az is lehet, hogy barátságtalan

viselkedésével elriasztja azokat, akik segítőkészen közeledni próbálnának. Bár a düh érthető, nem jogosítja fel arra, hogy a családtagokat, barátokat bántsa. Ha elfogadja, hogy a betegség tényén nem tud változtatni, de változtatni tud az életmódján, viszonulásmódjain a hatékony alkalmazkodás érdekében, a negatív indulatait meg tudja majd zabolázni. Ha nehézségei vannak ebben, érdemes szakemberhez fordulni, még mielőtt indulatai a kapcsolatait veszélyeztetnék.

### Tagadás

„Amiről nem tudok, az nem fáj” szokták mondani. Első hallásra ez a kijelentés a problémák előli elmenekülésnek tűnhet. A tagadásnak,

a valóság tudomásul nem vételének azonban van egy nagyon fontos pszichológiai funkciója, megvéd az elviselhetetlennek tűnő szorongástól, haladékat nyújt arra, hogy a félelmetesnek tűnő tényekkel megbarátkozunk. Amíg a modern képalkotó eljárások hiányában hosszú éveket telt a betegség diagnosztizálása, a hosszú tünetmentes periódusokat átélő betegek számára a tagadás a lelki béke záloga lehetett. A korai diagnózis



Leányarc – Kápolnai László alkotása

megfoszt ettől a lehetőségtől, helyette azonban utat nyit a korán megkezdett immunmoduláns kezelésnek, és az életpálya a betegség szempontjait is szem előtt tartva, reálisan tervezhető.

A valóság tagadását jelzi, amikor valaki makacsul ragaszkodik a betegsége előtti felpörgetett életmódjához akkor is, ha a teste folyamatosan jelzéseket küld (tünetek formájában) arról, hogy több pihenésre vágya.

Ez a belső feszültséget csökkentő pszichés énvédelem akkor veszélyes, ha a betegséghez való alkalmazkodás útjába áll. Ha a beteg makacsul bizonyítani próbálja, hogy ugyanannyit bír, mint régen, és kimerül.



Ha felhevül a tűz napon, vagy maratoni futóversenyre nevez. Ha akkor sem kér segítséget, ha szüksége lenne rá, ha nem működik együtt a kezelőorvosával. Nehéz szembenézni a betegség tényével, de ha sikerül, akkor le lehet számolni olyan irreális illúziókkal (pl. a pályaválasztást, karriertervezést illetően), amelyek szükségszerűen kudarcélményekhez vezetnek, sok rossz döntés elkerülhető (pl. lakhelyválasztás).

### *Félelem, szorongás*

Amikor valami új, ismeretlen, félelmetesnek tűnő ellenséggel kell szembenézni, a szorongás nagyon gyakori és természetes reakció. A kiszámíthatatlan állapotromlások újra és újra azzal szembesítik a beteget, hogy sebezhető, és ezt kísérheti félelem. Betegsége ténye megfosztja saját testi egészsége illúziójától, veszélyeztetve érezheti biztonságérzetét, önállóságát, úgy érezheti, kivették a kezéből élete irányítását. Szinte törvényszerűen fölmerülnek olyan nyomasztó gondolatok, hogy „Mi lesz, ha rokkant leszek?“, vagy „Mit jelent ez a betegség számomra és a családom számára?“ Sok ember számára a legnagyobb félelem, hogy elveszíti a kontrollt önmaga és a saját élete felett. Különösen akkor, ha a családtagok – segítőkészségük által vezérelve – azonnal kivesznek minden feladatot a beteg kezéből. „Az embernek muszáj az életét a karjára vennie” – mondja Tamási Áron és ez az SM árnyékában is megtehető. A félelem csökkenthető, ha megpróbál a lehető legtöbb információt beszerezni a betegséggel, az elérhető segítségformákkal kapcsolatban. Növeli a biztonságérzetet, ha megtalálja azokat a szakembereket (orvos, pszichológus, gyógytornász stb.), akikhez szükség esetén bizalommal tud fordulni, akik stabil háttérrel jelenthetnek az SM okozta kiszámíthatatlanságban.

### *Szomorúság*

Amikor elvesztünk valamit, ami addig az életünk része volt, a bánat, a szomorúság természetes érzés. Így van ez akkor is, amikor az egészségünkről van

szó. Időre van szükség a veszteség feldolgozásához, és ahhoz, hogy az új helyzetben újra láthatóvá váljanak a hétköznapi örömök és kialakuljon egy új harmónia. Ha a partnerrel vagy a családtagokkal megosztható a bánat, sokszor könnyebb túljutni rajta. „Mesélj bajodról, szólj szabadon! A szavak árja mindig megkönnyebbíti a bánattelt szívet: olyan, mint amikor megnyitják a malomtő zsilipjét” – mondja Robin Hood ifjú hívének. Egy betegség kezdetén a családtagok, barátok a pusztá jelenlétükkel, hallgató odafigyelésükkel sokat segíthetnek, de fontos szem előtt tartani az ő teherbíró képességüket is. A szomorúság kétségbeesésbe, depresszióba torkollhat, ilyenkor érdemes szakember segítségét igénybe venni.

A betegség – miközben a beteg alkalmazkodni próbál a megváltozott élethez – önismeretre tanít. Mit jelent ez? Arra készíti, hogy számba vegye külső és belső erőforrásait. Mik az erősségei, melyek azok a képességek, készségek, amelyek egy-egy nehezebb perióduson átsegítik, hogyan teszi túl magát lelkiileg nehéz szituációkon, kik azok, akikre számíthat. A betegség fogékonyabbá teheti saját testi jelzései iránt, megtanítja felismerni testi-lelki teljesítőképessége határait. Megtanulja, melyek azok a nehézségek, amelyekkel nem tud egyedül megküzdeni. Az önmagát jól ismerő beteg jobb partner a kezeléseknél, lassanként megtanulja, mely állapotokkal kell együtt élnie, mikor szükséges szakember segítsége. Mindez növeli a biztonságérzetét, és a kezdeti, gyakran kétségbeesett állapotból kilábalva képessé válhat a veszteségek helyett a meglévő lehetőségeire koncentrálni, az elvesztettek helyett újfajta célokat, örömeiket találni, új egyensúlyt teremteni.



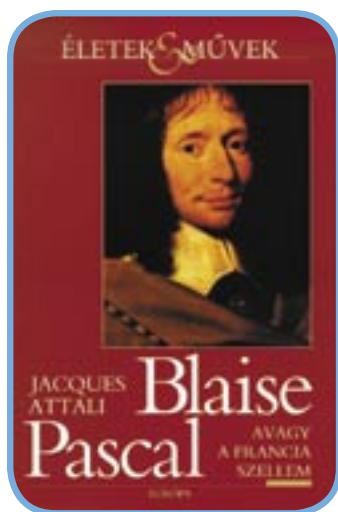
## Téli kulturális ajánló

### Jacques Attali: Blaise Pascal, avagy a francia szellem

Jacques Attali, aki a Világbank elnökeként szerzett hírnevet magának, sikeres és termékeny író. *Az első nap a halálom után* című regénye nálunk is nagy feltűnést és figyelmet keltett; szinte évenként megjelenő globális témájú eszmetörténeti, filozófiai műveivel – amilyen ez a legújabb, hatalmas lélegzetű Pascal-monográfia is – mindeddig még nem találkozhatott a magyar olvasó.

Attali módszeresen, kronologikus sorrendben követi végig Pascal életét, ha szükséges, rövid történelmi vagy kultúrtörténeti kitérőket téve, és természetesen úgy, hogy közben bőségesen idézi az életművet, elemzi a zseniális gondolkodó írásait. Pascal élete hihetetlenül izgalmas; e tudományos szempontból is igen alapos, ám egyúttal remek történelmi regénynek is olvasható könyv legnagyobb meglepetése pedig éppen az, hogy Pascal életét eddig nem ismertük, illetve csak homályos és téves képzeleteink voltak róla.

Bármilyen furcsa, effajta átfogó monográfia egyébként sem született még Pascalról – talán mert még nem akadt olyan sokoldalú elemző, akit a pascali életmű irodalmi, fizikai-matematikai és teológiai vonatkozásaiban egyazon jártasság vezérelt volna –; magyarul pedig a Pascal-életműnek csak kis része olvasható. Hiányt pótló könyvben Attali lenyűgöző intelligenciával és tárgyismerettel, izgalmasan és lényeglátóan tárja az olvasó elé a legszövevényesebb kérdéseket is.



„Volt egyszer egy ember, aki csíkok és karikák segítségével megteremtette a matematikát; tizenhat évesen oly tudós értekezést írt a kúpszeletekről, aminő az ókor óta nem született; tizenkilenc évesen géppé szerkesztett egy tudományt, amely addig csak az értelemben lakozott; huszonhárom évesen kimutatta, hogy a levegőnek súlya van, s ezzel eloszlatta az addigi fizikatudomány egyik nagy tévedését; abban a korban, amikor mások még csak éppen eszmélnek, végigfutván a humán tudományok körét, rádöbbsent semmi voltukra, s gondolatait a vallás felé irányította; s attól fogva mind a haláláig, nyomorékon és kínok közt érkező harminckilencedik évébe, rögzítette azt a nyelvet, amelyet Bossuet és Racine beszéltek, mintát adott a tökéletes szatírára s az elsöprő érvelésre; végül nyavalyái rövid szüneteiben elvonatkoztatás útján megoldotta minden idők egyik legnehezebb geometriai kérdését, és közben olyan gondolatokat vetett papírra, melyek éppannyira Istentől, mint embertől valók. Ezt az ijesztő géniuszt Blaise Pascalnak hívták.” (Chateaubriand)

Bolti ár: 3200 Ft

Európa Könyvkiadó Kft.

### Oriskó Ferenc–Pár Gyula: Halak szakácskönyve

A hal az egyik legősibb és egyben legegészségesebb táplálékforrásunk. Rostozata laza, jelentős mennyiségű fehérjét tartalmaz, sok A- és D-vitamin, valamint értékes ásványi anyagok találhatók benne. Kutatók több száz kísérlettel bizonyították, hogy a halfogyasztás csökkenti a koleszterinszintet, s a hal húzában lévő zsiradék az emberi szervezetre kedvező hatású. Ezért is nehezen érthető, hogy a magyar háziasszonyok miért nem illesztik gyakrabban a család étrendjébe a halas ételeket. A halászlén, a rácpontyon és a balatoni süllőn kívül kevés halból készített finomság jut eszükbe. Ezért is ajánljuk, hogy ismerkedjenek meg ezzel a könyvvel. A receptgyűjtemény mintegy hetvenféle halból, tengeri gyümölcsből, algából készíthető étel receptjének

leírásait tartalmazza. Külön fejezetben mutatják be a halakhoz illő mártások elkészítését. Vélhetően mindenki hasznát szolgálja majd a különböző halak néhány tulajdonságát összegző Hallexikon fejezete.

Újdonságnak számít e könyv abból a szempontból is, hogy a vizekben fellelhető összes élelmiszerre – így a növényi eredetű algákra is – felhívja az olvasók figyelmét. Miután ez utóbbi kevésbé ismert a magyar háziasszonyok, egyáltalán, a magyar közönség előtt, egy fejezetet mindenképpen megérdemel.

*Bolti ár: 7999 Ft  
Kiadó: Food Time*

### Kornis Mihály: Színházi dolgok

Kornis szótárát írt a színház színpad mögötti életéről. És a színház ürügyén írt a világról, amelyben élünk. Miért más a maszk, mint az álarc? Mit tud egy színházi cipő? Ki a pancser? Mi a ziccer? Miért nehéz a népszerűség? Milyen a jó nézőtéri büfé? És az igazi sós pereg? Mit él át a színész a színpadon? Hányféleképpen lehet a színházban aludni? Kornis, aki eredeti végzettsége szerint színházrendező, és évtizedek óta színházközelben él, szórakoztató, rövid esszéiben írja meg e különleges világ áldozatkész lakóinak életét, mély szeretettel és humorral mutatja be a világot jelentő deszkák törvényeit, szokásait, illemtanát, hiedelmeit és karaktereit.

*Bolti ár: 2570 Ft, kiadó: TERICUM*

### Equus: Ébresztő

Mindössze százharminc órás stúdiómunkával készült el a zenekar legújabb, tíz dalt tartalmazó CD-je, melynek hangzása egyedi és nagyon különleges. Dallamvilágában keverednek az atavisztikus ősi motívumok a jövőt idéző gépzenevel, ám a dalok alapja és vezérfonala mindvégig a blues. Ezt támasztja alá Pribil György jellegzetes gitárjátéka mellett a groove és az akusztikus dob ritmikája, melyet kemény, határozott basszus alap tesz hangsúlyossá. Az album tíz dalát tartalmilag összefűzi

egy ősi indián legenda. A bennük újra és újra megszólaló indián dobokra emlékeztető ritmusalap és a fel-feljajduló elektromos gitár harmonikusan forr eggyé a kissé szürrealisztikus szöveggel, mely zenei aláfestés nélkül, önálló versként is megállná a helyét. A CD különlegessége a tíz dal mellett szereplő, retro stílusú fekete-fehér videoklip. A nyolc milliméteres filmek világát idéző klipet az együttes a Börzsönyben és a Hortobágyi Nemzeti Parkban forgatta.

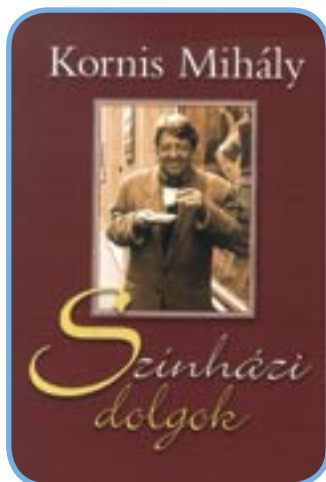
*A lemez előadói: Kőszegi Zsolt – ének, Pribil György – gitár,  
Gilián Gábor – dob, Vörös Gábor – basszusgitár.  
Kiadó: Lisa&Vörös oroszlán*

### Danubia: Dances/Táncok

A lemez magyar szerzők egy-egy nagyobb művének eleve táncra komponált zeneműveit, illetve néhány önálló, táncritmusban íródott hangversenydarabot tartalmaz, öt önálló részre osztva. A *táncok díszmagyarban* fejezetben szerepel például Kodály Zoltán Intermezója a Hány Jánosból, Erkel Ferenc Palotása a Hunyadi Lászlóból. A *Hangulatképek táncformában* fejezetben kapott helyet többek között Weiner Leó Tündértánc vagy Bartók Béla Medvetánc. Liszt Ferenc Mefisztó-kerülője szólal meg a CD *Programzene keringőritmusban* fejezetében, a *Tánckiallításban* pedig Dohnányi Ernő Prestója. A táncok sorát A néptánc apeteózisa zárja, Bartók Táncszvitjével.

A lemez zenei anyagának összeválogatásánál a kiadó különös figyelmet fordított arra, hogy az öt tematikus csoportba különböző hangulatú táncok kerüljenek egy csokorba. Mégpedig olyan művek, melyek a magyar zene legszebb és legjellegzetesebb darabjai közé tartoznak. A Danubia Ifjúsági Szimfonikus Zenekar közreműködésével olyan kiadványt szándékoztak létrehozni, amely méltóképpen reprezentálja nemcsak itthon, de külföldön is a magyar zene értékeit.

*Előadó: Danubia Ifjúsági Szimfonikus Zenekar  
Karmester: Héja Domonkos Liszt-díjas  
Kiadó: Warner Music Hungary*



### Gianni Guadalupi: Kína felfedezése

Az ókori görögök úgy vélték, hogy Indián túl már csak szörnyek és vadállatok lakta sivatagok területek el. Hamarosan azonban szárnyra kapott a hír, hogy a megközelíthetetlennek hitt területeken létezik egy rendkívül finom és légies anyag, amelyért a perzsa satrapák és a római patríciusok hatalmas vagyonokat is hajlandók lennének kifizetni. Ettől kezdve a selyem távoli földjéről szóló mendemondák elszaporodtak, de a valóság rejtve maradt, s még az iszlám kereskedők és az első pápai követek beszámolóí sem tudták fellebbenteni róla a fátylat. Marco Polo utazásairól szóló beszámolóiban részletesen leírta Kathajt, de a korabeli olvasók jó része azt gondolta, hogy a valóságban nem létezik ilyen hely.

A legnagyobb arab utazó, Ibn Batuta hasonlóan hihetetlen történeteit híven tükrözik az Ezeregyéjszaka meséi. A portugálok által a XVI. században kezdeményezett első kereskedelmi kísérleteket követő három évszázad során Kína meglehetősen elhátárolta magát a Nyugattól. Az ipari forradalommal és az annak következtében felendülő kapitalizmussal Európa Kínához való hozzáállása egyre agresszívabbá vált. Kína másságát alsóbbrendűségnek tekintették, és kikényszerítették, hogy az ország megnyissa kikötőit a kereskedelem és az ópiumbehozatal előtt. 1860-ban az európaiak minden tekintetben Kína uraivá váltak, s azok is maradtak a XX. század legelejéig, amikor is a Csing-dinasztia bukásával a Mennyei Birodalom vége is elérkezett.

Az eddig kiadatlan dokumentumok, valamint remek korabeli képek alapján összeállított könyv bepillantást enged Kína és a nyugati világ bonyolult kapcsolatrendszerébe, az első, tapogatózó kereskedelmi lépésektől a gyarmatosítás végéig és a császárság bukásáig, ahonnan a maoista forradalom és a mai Kína gyökerei erednek. A Kínát történelmi perspektívából szemlélő könyv hódolattal

adózik a kínaiak művészete és kreativitása előtt, s mesterműveiket bemutatva bizonyítja stílusuk és kultúrájuk utánozhatatlanságát.

*Bolti ár: 9990 Ft  
Alexandra Kiadó*

### Come Away With Me

Amerikában változik a zenei közízlés, ennek megfelelően új nevek jelentek meg a slágerlistákon. A tavalyi év egyik meglepetése Norah Jones Emmy-díjas debütáló albuma, a Come Away With Me volt, amelyből azóta 3 millió példányt adtak el. Ekkora sikerhez kevés lenne a mindössze 23 éves előadó egzotikus szépsége és az a tény, hogy apja a legendás szitárművész, Ravi Shankar. Norah ugyanis nem tartja vele a kapcsolatot, ráadásul teljesen más, egyéni stílust képvisel, amit sokszínűsége miatt lehetetlen egyetlen kategóriába besorítani. A lemezen az alapvető dzsesszhatás mellett fellelhető a blues, a soul, a country, a folk és a pop öröksége.



A zongoraszakon diplomázott énekesnő hangjának teltsége Billie Holidayt, illetve Rickie Lee Jonest idézi, s árnyaltsága és hajlékonysága alkalmassá teszi az eltérő műfajok interpretálására. Mindennek tetejébe nagyszerű

muzsikusokat válogatott maga köré, akiknek virtuóz hangszerkezése emeli az előadás értékét.

A dalok közül több saját szerzemény, míg a zenei stílusok közül Lee Alexander jegyzi a máris népszerű Lonestart. Az örökzöldek sorában figyelmet érdemel Hoagy Carmichael The Nearness Of You-ja, valamint a nagyra tartott Hank Williams Cold Cold Heartja. Norah Jones magabiztossága, eredetisége és szokatlan érettsége azt sugallja, hogy egy olyan időtálló, nagy tartalékokkal rendelkező tehetségről van szó, akinek minden bizonnyal bérelt helye lesz a slágerlistákon.

*Blue Note Records, 2002*

# Kedves Olvasók!



**NÉZZÉTEK EL NEKEM,** hogy ismeretlenül pertu komaként írok, de mi egy csapatba tartozunk, az SM-betegek táborába. 28 éves lány vagyok, betegségemet két évvel ezelőtt diagnosztizálták, és csak az égiek tudják, mióta garázdálkodik bennem.

2002. nyarán fantasztikus élményben volt részem. Átúsztam a Balatont! Révfülöp és Balatonboglár között 5200 méter volt a táv. A szervezés tökéletes volt, egy hajó-folyosóban úszunk, felettünk helikopteres vízirendőrök őrködtek. A hajókról ismeretlen ismerősök kiabáltak, csak hajrá tovább, már nem sok van hátra. A nap forrón sütött, a víz kellemesen hűvös volt, és méteres, fodros hullámok ringattak.

Egyre messzebb a parttól, s a túlsóparttól még mindig távol úgy éreztem, enyém a végtelen, szabadon lubicokolhattam, ráfeküdhettem a hullámokra, de izgulni nem volt miért, hiszen emberek vettek körül, akik szintén a túlsópart felé igyekeztek. Gondolataim elkalandoztak, végre úgy lehettem egyedül, hogy nem voltam magam.

A boglári strandon már vártak a szervezők forró teával, süteménnyel, hangosan szólt a zene. A homokra lépve csak arra tudtam gondolni, jó móka volt, igazi „férfimunka”, nem is annyira az erő próbája, mint a kitartásé. Megérte elmennem, megérte ott lennem és átélnem. Kicsit sajnálom, hogy ez évben voltam első alkalommal Balaton-átúszáson, de abban biztos vagyok, hogy jövőre is ott a helyem.

**2002. szeptember 22.**



Múlt évi ígéretemhez híven ezen a nyáron is lementem a Balatonhoz átúszni a tavat.

Mikor kezdett egy kicsit melegedni az idő, egyre nagyobb számban érkeztek az emberek. Izgatottan néztem végig a hömpölygő tömegben, és elégedetten vettem tudomásul, hogy minden tervszerűen zajlik. Beálltam a sorba, kitöltöttem a jelentkezési lapot. Arra a kérdésre, hogy hányadik alkalommal vesz részt Balaton-átúszáson, beírtam, hogy 2.

Rutinosan kentem a napolajat és mentem a vízbe. Remélem, a „bevonulásom” jól sikerült, mert az ismerőseim szóltak később, hogy a Híradóban azt a pillanatot mutatták, amikor – többekkel együtt – nekivágot a távolságnak.

Több óráig a vízben volt időm gondolkodni, járt az agyam, verseket szavaltam magamban és dúdoltam. Azután eszembe jutott két szó: mozgás = élet. Ez a jelszavunk. Órákon keresztül mozgattam a kezeim és a lábaim. Arra figyeltem, hogy az úszómozdulatok szabályosak legyenek. Az a lehetőség, hogy hosszú időn keresztül szinte zavartalanul mozoghat az ember, ritka a szürke hétköznapi életben, ezért örültem nagyon hogy a részese lehettem.

A déli partoknál a víz sekély, és a felkavarodott iszaptól barna volt. Hosszan kellett kifelé gázolni a vízben, ahol már úszni nem lehetett. Szomorú látvány volt a haldokló Balaton. A kérdés fel van adva, lehet-e még ezután is Balaton-átúszás. Én mindenesetre bizakodóan várom.

**2003. október 15.**

„Egy sorstárs” (név és cím a szerkesztőségben)

Ha Ön is részt szeretne venni az **SMs** üzenet szerkesztésében, örömmel jelentetjük meg saját élményeiről szóló cikkeit akár név nélkül is. Honoráriumképpen a rovatban ismertetett könyvekből, CD-kből választhat egyet.



# Praktikus tanácsok a mindennapokra

A csontritkulással foglalkozó cikkben olvashattak a kalciumbevitel fontosságáról. A legkézenfekvőbb mód a kalcium bevitelére, ha napi ételünket jól választjuk meg. Kalciumban gazdag élelmiszerek a tej és a tejtermékek, az olajosmagvak (melyekből a tejérzé-

kenyeknek különösen célszerű sokat fogyasztaniuk), zöldségek, halfélék és ásványvizek. Az alábbiakban adjuk meg a leggyakrabban felhasznált élelmiszerek kalciumtartalmát. (Az értékek 10 dkg élelmiszere vonatkoznak.)

<b>Tejtermékek</b>	
Kemény sajt	830 mg
Edami sajt	710 mg
Puha sajt	500 mg
Joghurt	150 mg
Zsíros tej	120 mg
Sovány tej	114 mg
Tejszín	110 mg
Túró	70 mg
<b>Húsok</b>	
Belsőségek	12 mg
Marhahús	11 mg
Borjúhús	10 mg
Szárnyasok	10 mg
Sertéshús	9 mg

<b>Gabonafélék</b>	
Kalács	80 mg
Rizs	25 mg
Zsemle	25 mg
Főtt tészta	20 mg
Rozskenyér	20 mg

<b>Halak és halkészítmények</b>	
Olajos hal	270 mg
Busa	130 mg
Hekk	69 mg
Ponty	30 mg
Csiperkegomba	45 mg
<b>Főzelékek</b>	
Kelkáposzta	110 mg
Brokkoli	65 mg
Karalábé	50 mg
Zöldbab	45 mg
Karfiol	13 mg
Burgonya	13 mg
Zöldborsó	10 mg

<b>Gyümölcsök</b>	
Málna	40 mg
Narancs	30 mg
Eper	25 mg
Szőlő	20 mg
Körte	16 mg
Alma	7 mg

<b>Italok</b>	
Szőlőlé	13 mg
Narancslé	11 mg
Almalé	7 mg

<b>Olajosmagvak</b>	
Mogyoró	290 mg
Mandula	240 mg
Dióbél	200 mg
Napraforgómag	120 mg
Mazsola	110 mg
Gesztenye	95 mg
Földimogyoró	90 mg
Tökmag	657 mg

Ha Ön is részt szeretne venni az „SMs üzenet” tanácsadó rovatának szerkesztésében, örömmel jelentjük meg beküldött receptjeit, praktikus életviteli tanácsait, ötleteit. Honoráriumképpen a kulturális rovatban ismertetett könyvekből, CD-kből választhat egyet.



# SM és csontritkulás

## – az ígéretes aktivált D-vitamin

### A D-vitamin és a sclerosis multiplex (SM) kapcsolata

A csontritkulás, latin nevén oszteoporózis, a magyar lakosság csaknem 10%-át érinti. A csontritkulásos betegek számának növekedése leginkább az életmódban bekövetkező kedvezőtlen változások, elsősorban a mozgáshiánynak köszönhető. A SM-es betegek számára a mozgásszegény életmód sajnálatos szükségszerűség, így ők fokozottan veszélyeztetettek. Különösen igaz ez a megállapítás a nőkre, akiknél a változás korábban (45–55 éves korban) rövid idő alatt nagyobb mérvű csonttömegvesztés következik be, a csontépítésre jótékonyan ható női nemi hormonok termelődésének csökkenése miatt. Ha figyelembe vesszük, hogy SM-ben éppen az ebben a korosztályban lévő nők betegszenek meg legtöbbször (kétszer annyi nő, mint férfi), rendkívül megnő a csontritkulás megelőzésének, felismerésének és kezelésének jelentősége az SM-ben szenvedő betegek körében.

### Mit kell tudni a csontritkulásról?

A csontritkulás a csontrendszer megbetegedése, amelyre a csonttömeg fogyása, a csont szerkezetének károsodása, illetve a csontok törékenysége jellemző. A csont élő szerv, állandó átépülés alatt áll. 10 év alatt egész csontrendszerünk kicserélődik, megújul. Születésünktől körülbelül 30 éves korunkig folyamatosan növekszik a csontozat tömege. Erre az életkorra érjük el az úgynevezett csúcscsonttömeget. A csonttömeg ezután fokozatosan, enyhén csökken, és nők esetében a változás korában, férfiaknál mintegy 10-15 évvel később jelentős mértékű csonttömegvesztés kezdődik meg. A csontritkulás jelentőségét a következtében kialakult törések és azok szövődményei adják. A csont ásványanyag-tartalmának minden 10%-os csökkenése megduplázza a csonttörés lehetőségét a korábbi állapothoz képest. A csonttömeg megtartása tehát a törések el-

kerülésének alapvető feltétele. Mindezek ismeretében születésünktől halálunkig kell folytatni a megelőzést, hiszen a csontfelépítés- és vesztés mértéke genetikailag 60-80%-ban meghatározott (1. táblázat).



A csontritkulás kockázati tényezői a már említett mozgásszegény életmód, az egészségtelen táplálkozás és egyes gyógyszerek szedése. A magyar lakosság 400-600 mg-os átlagos kalciumbevitelével messze elmarad a kívánatos napi 1000–1500 mg-os mennyiségtől. A kalcium elsődleges fontosságú a csontépítésnél és más élettani folyamatoknál, például az idegek és az izmok közötti kapcsolatnál és a sejtek közötti információátvitelnél. Kalciumban dús táplálékok a tej, a tejtermékek, olajos magvak, zöldségek, halfélék és az ásványvizek. (Bővebb táplálkozási tanácsokat rendszeresen talál majd a kedves Olvasó külön rovatainkban.) A D-vitaminnak kulcsszerepe van a kalcium felszívódásában. Napfény hatására a bőrben keletkezik (megfelelő elővitaminok jelenléte mellett), illetve táplálékkal együtt kerül be a szervezetbe. A D-vitamin a májban, illetve a vesében alakul át élettanilag hatásos metabolitná, ún. aktivált D-vitaminná, mely

### **Mit kell tennie az oszteoporózisban szenvedő betegek?**

ismeretek szerzése a betegségről

önsegítő csoportok (oszteoporózis-betegklubok) megkeresése

házi orvos, illetőleg az Oszteoporózis Centrum felkeresése

gyógyszerek szedése az orvos utasításának megfelelően

táplálkozási, életmódbeli szokások – ha szükséges – megváltoztatása

kockázati tényezők tudatosítása mind a családban, mind a környezetünkben

a kalcium felszívódásának szabályozásán kívül több fontos élettani folyamatban vesz részt, többek között bizonyos hormonok felszabadulásában és különösen az immunrendszer működésében.

További rizikófaktor a hosszan tartó szteroidos gyógyszerkezelés. (Mivel SM-ben shub fellépésekor a beteg rövid időtartamú, ún. szteroidlökést kap, a kockázat mérlegelését mindig a kezelőorvos dönti el, a shubok gyakoriságának függvényében.)

### **Milyen panaszokkal, tünetekkel jár a betegség?**

#### **Mik a következményei?**

Kezdetben panaszmentes, ezért hívják „néma járványnak”. Későbbiek során jellemző tünete a fájdalom és a csonttörések. A testmagasság csökken, megváltozik a gerinc alakja („púp”), a has előesése, bőrredők, a csípőízület rendellenes helyzete figyelhető meg. A gerinc megváltozott alakja következtében működési zavarok lépnek fel a mozgásszervekben és a zsigerekben. Magas százalékban csonttörések következnek be. (Típusos helyek: csigolya, alkar, felkar, csípőtáj).

### **Hová fordulhatnak az SM-es betegek? Hol történik a vizsgálat?**

Az SM-es betegek beszélhetnek kezelőorvosukkal vagy házi orvosukkal. A házi orvos vagy más szakorvos által adott beutalóval kereshetjük fel az Oszteoporózis Centrumokat, amelyek az ország egész területén megtalálhatóak (2. táblázat). A csonttritkuláscentrumokban csontsűrűségmérő berendezések találhatók. A vizsgálat egy röntgenvizsgálathoz hasonló,

a csonttömegvesztés mértékét állapítják meg. Ezt követően a csonttritkulással foglalkozó reumatológus szakorvos vizsgálja, hogy mi áll a csonttömegvesztés hátterében és dönti el, milyen kezelésben részesüljön a beteg. Több mint 30 kórházhoz, csonttritkulás-ambulanciához közel működik olyan oszteoporózis-betegklub, amely a túlterhelt orvosok munkáját segíti. A betegek számára ingyenes előadásokat, a páciensekkel együttes gyógytornát, szabadidőprogramokat szervez és segít a lakásukhoz kötött, nehezen mozgó betegeknek, ha kell, akár a bevásárlásban is.

### **Milyen lehetőségek állnak rendelkezésre az oszteoporózis megelőzésére és kezelésére?**

Fiatalkorban sok mozgással, a szervezetet ideálisan megterhelő sportolással és egészséges táplálkozással kell arra törekedni, hogy a csúcscsonttömeg a genetikai lehetőségek korlátain belül az elérhető legnagyobb legyen. Így az életkor előrehaladtával van miből veszíteni. A veszélyeztetett korú nőknél hormonpótló terápia jöhet szóba, és alternatívaként, illetve egyéb betegcsoportok kezelésénél többféle korszerű gyógyszeres kezelés is rendelkezésre áll. Ilyennek számít az aktivált D-vitamin is, ami a hagyományos D-vitamin-

#### **1. táblázat. A csonttritkulás főbb rizikófaktorai**

*A menstruáció korai abbamaradása, rendszertelensége*

*Családban előfordult csonttritkulás*

*Korábban előfordult, csonttritkulásra jellemző csonttörések (csigolya, csípőtájék, csuklótájék, felkar)*

*Testmagasság jelentős csökkenése*

*Pajzsmirigy túlműködése, egyéb hormonális eltérések*

*Krónikus vese- és májbetegségek*

*Gyomor-bélrendszeri betegségek, a felszívódás károsodása*

*Szervtranszplantáció után*

*Kóros soványság*

*Mozgásszegény életmód*

*Kalciumhiányos étrend*

*D-vitamin hiánya*

*Fokozott alkohol-, kávé-, nikotinfogyasztás*

*Szteroid gyógyszerek tartós szedése, epilepszia elleni kezelés, „vérhígítók” szedése*



készítményeknél jóval nagyobb hatásfokkal hasznosul a szervezetben, s így jól érvényesül csontvédő, csont-

ritkulást megelőző hatása. A betegek az oszteoporózis elleni gyógyszereket kiemelt támogatással kapják.

### Sclerosis multiplex és aktivált D-vitamin

Az immunrendszer működésében való szerepe miatt felmerült a D-vitaminnak, illetve aktivált változatának, az alfacalcidolnak az alkalmazási lehetősége az SM kezdeti, javuló-rosszabbodó (R-R) szakaszában. Állatkísérletekben lassította a betegség progresszióját, amit a tudósok a központi idegrendszerben kifejtett immunmoduláns hatásának tulajdonítanak. Kis létszámú, hat hónapig folytatott nyílt humán vizsgálat is igazolta ezt a hatást. Az eredmények biztatóak, azonban további vizsgálatokra van még szükség. Az aktivált D-vitamin biztonságos, jól tolerálható gyógyszer. Kiegészítő kezelésként való alkalmazása az SM kezdeti stádiumában mindenképpen megfontolandó.

## Oszteoporózis Centrumok listája

Petz Aladár Kórház	Győr	Vasvári Pál u. 2.	Tolna Megyei Önkorm.		
Erzsébet Kórház	Sopron	Győri u. 15.	Kórház-Rendelőintézet	Szekszárd	Déri Balog Á. u. 5.
Soproni Állami Szanatórium	Sopron	Várisi u. 2.	Városi Kórház-Rendelőintézet	Dombóvár	Kórház u. 29.
Margit Kórház	Csorna	Soproni u. 64.	POTE	Pécs	Szigeti u. 12.
Lumniczer Sándor Kórház	Kapuvár	Lumniczer S. u. 10.	Egyesített Egészségügyi Intézet	Pécs	Munkácsi u. 19.
Vas Megyei Kórház	Szombathely	Markusovszky u.	Baranya Megyei Kórház	Pécs	Discka Győző u. 7.
Szt. András Kórház	Hévíz	Schulhof V. st 1.	Bajai Kórház	Baja	Rókus u. 10.
Zala Megyei Kórház-Rendelőintézet	Zalaegerszeg	Zrinyi u. 1.	Városi Kórház-Rendelőintézet	Komló	Kossuth u. 103.
Marcali Kórház	Marcali	Széchenyi u. 17.	Gyógyfürdő Kórház	Harkány	Zsigmond s. 1.
Városi Kórház-Rendelőintézet	Siófok	Semmelweis u. 1.	Bács-Kiskun Megyei Önkormányzat Kórháza	Kecskemét	Izsáki u. 5.
Városi Kórház	Nagyatád	Bajcsy Zs. u. 1.	Semmelweis Kórház	Kiskunhalas	Monszpart L. u. 1.
Kaposi Mór Megyei Kórház	Kaposvár	Tallián Gy. u. 20.	Városi Kórház	Kiskunfélegyháza	Fadrusz J. u. 4.
Állami Szívkórház	Balatonfüred	Gyógy tér 2.	Jávorszky Ödön Kórház	Vác	Argenti Döme tér 1.
Csolnoky Ferenc Kórház	Veszprém	Kórház u. 1.	Városi Rendelőintézet	Szentendre	Liget u. 1.
Magyar Imre Kórház	Ajka	Korányi F. u. 1.	Szakorvosi Intézet	Dunakeszi	Fő u. 75.
Gróf Esterházy Kórház	Pápa	Jókai u. 5-9.	Egészségügyi Központ	Budaörs	Kossuth L. u. 9.
Szt. Borbála Kórház	Tatabánya	Dózsa György u. 77.	Flór Ferenc Kórház	Kistarcsa	Semmelweis u. 1.
Vaszary Kolos Kórház	Esztergom	Petőfi S. u. 26-28.	Egészségügyi Intézet	Százhalombatta	Gesztényes u. 1.
Szt. Pantaleon Kórház	Dunaújváros	Korányi u. 4-6	Városi Önkormányzat Egészségügyi Intézet	Monor	Balassa u. 1.
Szt. György Kórház	Székesfehérvár	Távirda u. 4.			



Halász Géza Rendelőintézet	Dabas	Bartók B. u. 37.
Toldy Ferenc Kórház- Rendelőintézet	Cegléd	Törteli u. 1–3.
Szakorvosi Rendelő	Pilisvörösvár	Fő u. 188.
Városi Kórház- Rendelőintézet	Nagykőrös	Széchenyi u. 8.
Madzsar József Kórház	Salgótarján	Füleki u. 64.
Városi Kórház	Pásztó	Semmelweis u. 15.
Markhot Ferenc Kórház	Eger	Fürdő u. 4.
Hetényi Géza Kórház	Szolnok	Tószegi u. 21.
Kátai Gábor Kórház	Karcag	Zöldfa u. 48.
MÁV Kórház- Rendelőintézet	Szolnok	Verseghy u. 6–8.
Városi Egészségügyi Központ	Kunszent- márton	Kossuth u. 5.
SZAOTE	Szeged	Kálvária sgt. 57.
Erzsébet Kórház	Hódmező- vásárhely	Dr. Imre J. u. 2.
Csongrád Megyei Önkormányzat Kórháza	Szentes	Sima F. 44–58.
Diószilágyi Sámuel Kórház	Makó	Kórház u. 2.
Békés Megyei Pándy K. Kórház	Gyula	Semmelweis u. 1.
Városi Önkormányzat Kórház	Orosháza	Könd u. 59.
Réthy Pál Kórház	Békéscsaba	Gyulai u. 18.
DOTE Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika	Debrecen	Nagyerdei krt. 98.
Területi Kórház Egészségügyi Intézmények	Berettyóújfalu	Orbán Balázs tér 1.
Rendelőintézet	Püspökladány	Kossuth u. 1.
Szt. Ferenc Kórház	Hajdú- böszörmény	Mester u. 9.
BAZ Megyei Kórház	Miskolc	Csabai kapu 42.
Semmelweis Kórház	Miskolc	Szentpéteri kapu 72.
Diósgyőri Kórház	Miskolc	Csabai kapu 9–11.
Bugát Pál Kórház	Miskolc	Kerpely A. u. 1.
Megyei Reuma Kórház	Gyöngyös	Dózsa Gy. u. 20–22
Almási Balogh Pál Kórház	Mezőkövesd	Fülemüle u. 2.
ESZEI Egészségügyi Intézet	Ózd	Béke u. 1.
Jósa András Kórház	Szerencs	Bekecsi u. 10.
Városi Kórház	Nyíregyháza	Szent István u. 68.
Városi Kórház	Fehérgyarmat	Damjanich u. 1.
Egyesített Egészségügyi Intézet	Kisvárd	Árpád u. 16.
Területi Kórház	Nyírbátor	Árpád u. 16.
	Szentvér	u. 28.
	Mátészalka	Kórház u. 2.

ORFI	Budapest	Frankel Leó u. 38–40.
Szt. Margit Kórház	Budapest	Bécsi u. 132.
Szt. Margit Szakrendelő	Budapest	Csobánka tér 6.
Károlyi Sándor Kórház	Budapest	Nyár u. 103.
BLESZ	Budapest	Hercegprímás u. 14–16.
MÁV Kórház	Budapest	Podmaniczky u. 111.
MÁV Rendelőintézet	Budapest	Podmaniczky u. 109.
Péterfy Kórház	Budapest	Péterfy S. 8.
SOTE I. Belklinika	Budapest	Korányi S u. 2/a.
SOTE I. Szülészeti Klinika	Budapest	Baross u. 27.
Országos Traumatológiai Intézet	Budapest	Fiumei u. 17.
Józsefvárosi Egészségügyi Szolgálat	Budapest	Auróra u. 22.
Trefort utcai Rendelőintézet	Budapest	Trefort u. 3.
Rókus Kórház	Budapest	Gyulai Pál u. 2.
SOTE II. Belklinika	Budapest	Szentkirályi u. 46.
Szt. István Kórház	Budapest	Nagyvárad tér 1.
Ferencvárosi Egészségügyi Intézet	Budapest	Mester u. 45.
Bajcsy-Zs. Kórház	Budapest	Maglódi u. 89.
Szt. Imre Kórház	Budapest	Tétényi u. 12.
SOTE Ortopédiai Klinika	Budapest	Karolina u. 27.
SOTE Kútvölgyi Klinikai Tömb	Budapest	Kútvölgyi u. 4.
Szt. János Kórház	Budapest	Diósárok u. 1.
Budavári Önkormányzat Egészségügyi Szolgálat	Budapest	Maros u. 16/b.
Budai Honvéd Kórház	Budapest	Királyhágó u. 1.
Központi Honvéd Kórház	Budapest	Róbert Károly krt. 44.
Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, I. Belgyógyászati Klinika	Budapest	Szabolcs u. 35.
Szakorvosi Rendelőintézet	Budapest XIII.	Visegrádi u. 47/c.
Uzsoki utcai Kórház	Budapest	Uzsoki u. 29.
Zuglói Önkormányzat Rendelőintézet	Budapest	Örs vezér tér
Szakorvosi Rendelőintézet	Budapest XV.	Rákos u. 73.
Szakrendelő	Budapest XVI.	Jókai u. 3.
Egészségügyi Szolgálat	Budapest XVIII.	Thököly u. 3.
HT Medical Center	Budapest	Pesti u. 177.
BM Központi Kórház	Budapest	Városligeti fasor 9–11.
Kispesti Egészségügyi Intézet	Budapest	Ady E. u. 122.
Jahn Ferenc Kórház	Budapest	Köves u. 2–4.
Csepeli Önkormányzat Egészségügyi Intézete	Budapest	Áruház tér 8.

# SMs ÜZENET AZ INTERNETEN IS:

A WEBORVOS.HU OLDALON

**WWW.SMSUZENET.HU**



**NAPI HÍREK AZ EGÉSZSÉGÜGY VILÁGÁBÓL**

**MI VÁRHATÓ AZ EGÉSZSÉGPOLITIKÁBAN**

**TERÁPIÁS ÚJDONSÁGOK, MEGELŐZÉSI TIPPEK**

**ÉRDEKESSEGEK, SZOLGÁLTATÁSOK**

**SZEMÉLYES SZAKORVOSI TANÁCSADÁS**

**Web  
orvos**

**A HÉT MINDEN NAPJÁN**

**WWW.WEBORVOS.HU**

