

Szerkesztő:  
Devosa Iván



**Egészségtan a gyakorlatban 2018.**  
**- *workshop***

Kecskemét, 2018. február 10.

Szervező:

Neumann János Egyetem, Pedagógusképző Kar  
Egészségtudományi és Egészségfejlesztési  
Kutatócsoport

ISBN 978-615-5817-02-1

## Támogatók:



**NEUMANN JÁNOS EGYETEM**

Neumann János Egyetem



Pedagógusképző Kar



EFOP 3.6.1.

DevStore kft.

Itech-Net kft.

## **Kiadó:**

NJE PK EEK kutatócsoport-vezetője

## **Borító:**

Olümposz hegy, Görögország © 2016 Devosa Iván

## **Formátum:**

Portable Document Format (PDF) 1.4,  
PDF/A-1 (ISO 19005-1)

Size: **A/5** “printable booklet”

Title:

ARIADNÉ Többgenerációs Egészségfejlesztő Projekt  
– új lehetőségek a pedagógusképzésben a  
kortárssegítésre alapozott egészségfejlesztés területén

Author(s):

Devosa Iván

Affiliation(s):

Neumann János Egyetem

Keywords: Egészségfejlesztés, Kecskemét, PK

Abstract:

A Neumann János Egyetemen 2018/2019 tanévben tervezi a a Pedagógusképző Karon működő Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Kutatócsoport elindítani az Ariadné Egészségfejlesztő Programot mely integrálja a tanító és óvopedagógus hallgatók meglévő ppedagógiai ismereteit a frissen megszerzett egészség tudományi ismeretekkel. A program célja, hogy:

- magasan képzett, hiteles kortárssegítőket;
- az egészséget értéként kezelő pedagógusokat képezzünk

Távolabbi cél, hogy ezek a fiatal pedagógusok a rájuk bízott gyerekekben is kialakítják az igényt és a tudást az egészséges életmódra, akik majd hatással lesznek szűkebb családjukra is.

Title:

A kézszorító erő mérése  
– osztálytermi körülmények között

Authors:

Dr. Zubrecki Anita[1]  
Devosa Iván[2],  
Dr. Vanya Melinda[1,2],  
Prof. Dr. Bártfai György[1]

Affiliatons:

1. Szegedi Tudományegyetem
2. Neumann János Egyetem

Keywords: kézszorító erő, egészségi állapot, izomerő,  
dohányzás

Abstract:

Az elmúlt évtizedek során a társadalom nagy változáson ment keresztül. A születések száma csökkenő tendenciát mutat, ami a népesség számának csökkenéséhez, a

társadalom öregedéséhez és az átlagéletkor emelkedéséhez vezetett. Ez nem egy átmeneti, múló folyamat, ellenkezőleg, állandósulni látszik. Az idősödő társadalomban elsődleges figyelmet igényel az életminőség javítására való törekvés és az időskori egészség megtartása. . Ehhez négy fontos elemet kell figyelembe venni: a megfelelő táplálkozást, a rendszeres egészségügyi ellenőrzést, a fizikai és szellemi aktivitás fenntartását. A kézzorító erő az izomállapotról ad információt. Nagyon jól tükrözi mindazon pozitív és negatív behatásokat, amelyek az embert egész élete során érik. A kézzorító erő mérésével megbízhatóan megjósolható bármilyen eredetű halálozási rizikó.

A kutatásban összesen 424, 40-80 éves személy vett részt. A páciens egy alkalommal jelent meg az SZTE ÁOK Szülészeti és Nőgyógyászati Klinikán (ahol sor került) a fizikális vizsgálatra és a kérdőívek kitöltésére és egy alkalommal pedig az SZTE ÁOK Szemészeti Klinikán. . A fizikális vizsgálat során a következő mérésekre és vizsgálatokra került sor:

- vérnyomás mindkét felső végtagon
- testsúly és testmagasság
- testzsír
- csonttömeg
  - kézzorító erő
  - csontsűrűség

Az eredmények azt mutatják, hogy az életminőség és a kézszorító erő az életkor előrehaladtával csökken. A kézszorító erő a legalacsonyabb azok között, akik életminőségüket legalacsonyabbnak értékelték, a magasabb életminőséghez pedig magasabb kézszorító erő társul. Az vérnyomás értékek és a kardiovaszkuláris betegségek fordított arányban állnak az életminőséggel. A vérnyomás értékek szintén fordítottan arányban állnak a kézszorító erővel.

Nagyon fontos, hogy az életminőség az életkor előrehaladtával minél magasabb szinten maradjon. Mindazon tényezők, amelyek negatívan befolyásolják az életminőséget, mint pl. a magas vérnyomás érték, összefüggésben állnak a kézszorító erővel. Ez alapján elmondható, hogy a kézszorító erő mérése jó módszere lehetne az életminőség meghatározásának. Mérése non invazív és egyszerű, és alkalmazása hasznos alapját képezné, egy, az életminőség megőrzésére és javítására irányuló prevenció programnak.

Title:

PCO – Polycystás ovárium szindróma”  
– amit a mindennapokban tudnunk kell

Author:

Dr. Vanya Melinda [1,2,3]

Affiliatons:

1. Szegedi Tudományegyetem, ÁOK  
Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika,  
Szeged
2. Neumann János Egyetem,  
Pedagógusképző Kar,  
Egészségtudományi és  
Egészségfejlesztő Kutató Csoport,  
Kecskemét, Magyarország
3. Mediteam Zrt

Keywords: polycisztás ovarium, diagnózis, kezelés

## Abstract:

A polycystás ovárium szindróma (PCOS) népbetegségnek számít. A reprodukív korú nők egyik leggyakoribb endokrin betegsége. Prevalenciája világszerte hozzávetőlegesen 5-10% -ra tehető (Legro, 2013). Ezen adatok tükrében nem meglepő, hogy a PCOS az az elmúlt időszakban egyre nagyobb központi szerepet kap.

A PCOS egy heterogén, androgén többlettel járó betegség, mely különböző reprodukív és metabolikus eltérésekkel jár együtt. A PCOS megjelenési formái és tünetei széles skálán mozognak, megnehezítve ezzel a korai és korrekt diagnózis felállítását.

Felismerése antropometriai, biokémiai és radiológiai eltéréseken alapul.

Leginkább magas androgén és inzulin szinttel jellemezhető.

A PCOS esetén számos hosszú távú következményeket is fel kell ismernünk, melyek szintén sürgetik a minél korábbi diagnózis felállítását (Conway és mtsai, 2014).

The polycystic ovary syndrome (PCOS) is an endemic disease. In the women of reproductive age is the most common endocrine disease. The worldwide prevalence is an approximately 5-10% (Legro, 2013). In view of these data it is not surprising that PCOS is an increasingly and play central role in the recent period.

PCOS is a heterogeneous disease with a overproduction of androgens, offering a variety of reproductive and metabolic abnormalities are associated with PCOS. The PCOS manifestations and symptoms vary widely, making it difficult an early and correct diagnosis.

The diagnosis is recognize according to anthropometric, biochemical and radiological difference. PCOS characterized a most high androgen levels and insulin production.

For many long-term consequences of PCOS to be recognized, which also called for the setting up of an early diagnosis (Conway et al, 2014).

### **Köszönetnyilvánítás**

Köszönettel tartozunk a kutatás támogatásáért, amely az EFOP-3.6.1- 16-2016- 00006 „A kutatási potenciál fejlesztése és bővítése a Neumann János Egyetemen” pályázat keretében valósult meg. A projekt a Magyar Állam és az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával, a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

### **Acknowledgement**

This research is supported by EFOP-3.6.1- 16-2016- 00006 „The development and enhancement of the research potential at John von Neumann University” project. The Project is supported by the Hungarian Government and co-financed by the European Social

### **Jegyzetek/Notes**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

