



PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM



A KÖVETKEZŐ TEVÉKENYSÉGEKKEL VÁRJUK ÖNÖKET:

Angiológia | Belgyógyászat | Bőrgyógyászat | Diabetológia
Foglalkozás-egészségügy | Gasztroenterológia | Kardiológia
Laboratóriumi vizsgálatok | Nőgyógyászat | Oltóközpont
Tüdőgyógyászat | Ultrahangos vizsgálatok | Urológia



www.budaioltokozpont.hu 36 (20) 288 7248 (csak oltás)
www.bmclabor.hu (06 1) 445 0700
www.budaimaganrendelo.hu (06 1) 794 3980
www.gasztrocentrum.hu 36 (20) 410 1926



PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM - Hotel Helia
1133 Budapest, Kárpát u. 62-64.
E-mail: pestimaganrendelo@budaimaganrendelo.hu
www.pestimaganrendelo.hu • 06 70 799 9015

EGÉSZSÉGGALAUZ

Nehezen kap levegőt, köhögési inger gyötri?

Ebben a Covid-fertőzésekkel terhelt időszakban különösen gyakran merül fel, hogy köhögésünk, nehézlégzésünk mire vezethető vissza. Nem könnyű megállapítani, hogy csak „egyszerű” megfázásunk van, ami persze a tavaszi időszakban is gyakori még, vagy egyéb betegség is fennáll, esetleg egy poszt-covid szövődéssel állunk szemben.

A köhögés normális, reflexes folyamat, melynek segítségével a légúti nyálkahártyán levő váladék kerül eltávolításra – hangsúlyozza dr. Zsámboki Gabriella, a Pesti Magánorvosi Centrum (Hotel Helia) pulmonológusa (képünkön). – A légutaknak van egy öntisztító mechanizmusa, mely a nap 24 órájában futószalagként működik, ennek normális körülmények között nem is tulajdonítunk jelentőséget. Egészséges embernél is jól ismert a reggeli „hörgő toalett”, amikor az éjszaka felszaporodott váladékot felköhögjük, légútjainkat kitisztítjuk.

Mikor alarmírózó a köhögés?

– szűrős anyag belégzésekor, idegen anyag légutakba kerülése (félrenyelés) esetén,
– amennyiben a váladék felszaporodik, színében változik, leggyakoribb oka a dohányzás.

A köhögés felléphet hirtelen, ilyenkor a beteg – legtöbb esetben – orvoshoz fordul. Krónikus fennállás esetén hajlamosak vagyunk „normálisnak” vélni, „dohányzom, így köhögök” megjegyzéssel nyugtázni. Elhúzódó (6 hétnél tovább tartó) köhögés okát mindig keresni kell! Ennek leggyakoribb oka felső légúti fertőzés (vírus, baktérium, atípusos kórokozó). Amennyiben erre utaló egyéb tünetek nincsenek, további okok után kell keresni!

A köhögés kezelése mindig a gondos kórelőzmény-felvétellel kezdődik:

– amennyiben a beteg ACE-gátlót szed, annak elhagyása (más készítményre való váltás) a tünetek gyors szűnéséhez vezet,
– asztmagyanú esetén az allergén kerülése, a góccok megszüntetése (arcüreggyulladás), kezelés beállítása javasolt,
– reflux betegségben: testsúlycsökkentés, étkezési szokások megváltoztatása (korábbi vacsora, esti órákban gyümölcsök, alkohol, kávé kerülése), magasabb testhelyzetben való fekvés, savcsökkentők bevezetése ajánlott,
– felső, alsó légúti fertőzés esetén antibiotikus kezelés javasolt (atípusos fertőzés gyanúja esetén 14–21 napos kezelésre is szükség lehet),
– tüneti kezelés (köhögéscsillapítók adása) csak igazolt daganatos betegségben indokolt.

Amennyiben fentiekre a tünetek nem szűnnek, további kivizsgálás feltétlenül szükséges (mellkasröntgen, arcüregfelvétel, légzésfunkciós vizsgálat, allergiás bőrpróba, gyomor-, hörgőtükrözés). A nehézlégzés (légszomj) egyébként nem tudatosuló élettani folyamatnak a tudatos, kellemetlennek ítélt megélése.

Post-Covid szűrővizsgálati csomagunkat a bizonyítottan, illetve a tünetek alapján gyanítottan Covid-fertőzésen átesetteknek ajánljuk.

Az Egészségkalauzt a



PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM
támogatta

BKSZC szakképző Beindult az interaktív szaknyelvi oktatás

Új módszer 15 szakmában

Új módszert vezetett be a 13 szakképző iskolát tömörítő Budapesti Komplex Szakképzési Centrum 2020 januárjában az angol és német szaknyelvek oktatásában, amelynek kreatív témájú és idegenvezető szakképzései a kerületi Vág utcai iskolában zajlanak.

Csontos Noémi, a XIII. kerületi Kreatív Technikum igazgatóhelyettese elmondta: az újdonságot a digitális szaknyelvi anyag bevezetése jelentette a learningage platform felületén. A VEKOP-8.5.1-17 „SPEAK YOUR JOB” című projekthez kapcsolódó fejlesztés 15 szakma szaknyelvi tananyagát öleli fel a grafikustól a villanyszerelőn és fodrászon át az idegenvezetőig a legkülönbözőbb szakmák részére.

A tananyagfejlesztés Csontos Noémi vezetésével zajlott 16 nyelvtanár részvételével. A technikumból 30 csoportban körülbelül 360 tanuló tanult eddig a módszerrel. A B1 szinten is elérhető szaknyelvi képzés az országban egyedülálló, hiszen szaknyelvet

B2 középfokú nyelvvizsga után szoktak csak tanulni az érdeklődők.

Az elmúlt egy év alatt a nyelvtanárok a fejlesztés során a szakmák alapvetéseit is elsajátították, és így jóval érdekesebb, a tanulói igényekre alapozott órákat tudnak tartani. A diákok pedig lényegesen jobban élvezik a tanulást az életszerű anyagoknak és a sikerélményeknek köszönhetően, mint a módszer bevezetése előtt. Az összesen 120 órában foglalt anyag 60 óránként egyszer megoldható modulzáró tesztet tartalmaz, amelynek sikeres teljesítése után a tanulók tanúsítványt kapnak.

Csontos Noémi kitért arra is, hogy a fejlesztés eredményeként hamarosan nyomdába kerül két kiterjesztett valóság elvére alapozott nyelvkönyv az asztalos és a divat szakmáról, amelyek a szerkesztők véleménye szerint hasonló élményt jelentenek majd a tanulóknak és a tanároknak egyaránt.

