

**EGÉSZSÉGÜGYI SZAKEMBEREK**

**DR. NOVÁK HUNOR**

**EVIDENCE-BASED SZEMLÉLET NÉPSZERŰSÍTÉSE HAZÁNKBAN**

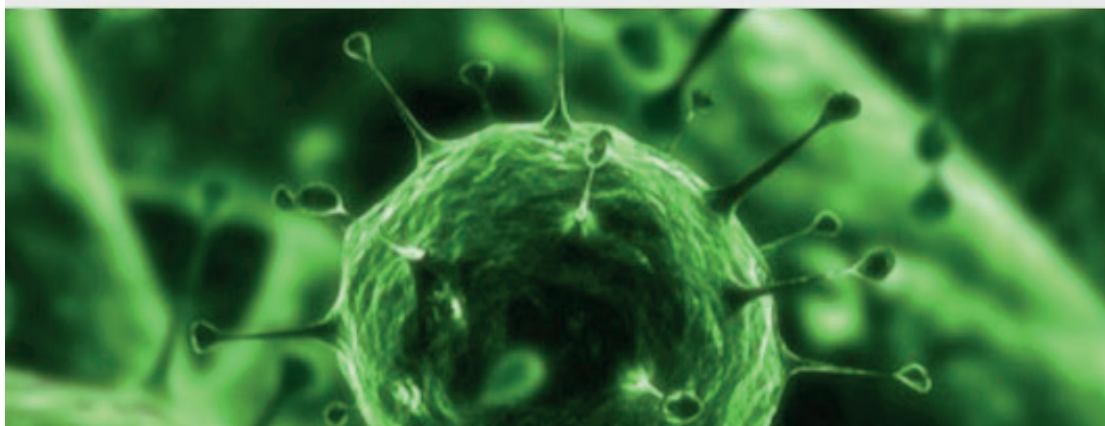


## Bejegyzés a lázról

szeptember 13

A láz (latinul febris, görögül pyrexia) egy tünet, a testhőmérséklet rendellenes emelkedése. Ellentéte az alacsony testhőmérséklet, a hipotermia. A normál emberi testhőmé ...

[OLVASSON TOVÁBB](#)



2013-ban kezdtem el dolgozni Székesfehérváron, ahol jelenleg is végzem munkámat, mint csecsemő- és gyermekgyógyász szakorvosjelölt. Felvilágosító munkáságom onnan indult, hogy sok gyereken láttam a borostyánnyakláncot, amit a szülők azért raknak rájuk, hogy a hasfájást, fogzási fájdalmat enyhítsék. Az interneten próbáltam utána olvasni, írt-e már valaki erről, ráakadtam a ködpszikáló blogra és Csupor Dezső kollégára, akivel felvettem a kapcsolatot, ugyanis írt már róla.

Vele egyeztetve, részben az ő cikkére alapozva orvosi szemszögből írtam a **borostyánnyakláncos átverésről**, a valóságról: hogy nincs benne illóolaj, nem is igazi borostyán, semmilyen hatása nincs, cserébe akár halált is okozhat. Facebookon létrehoztam oldalamat és közzétettem a bejegyzést, amit rengetegen megosztottak. Megkerestem néhány szülőket megcélzó hírportált, hogy írhatok-e nekik, ingyen. Igent mondtak, így megkezdődött az együttműködés. Első cikkem a borostyánnyakláncról jelent meg a Szülők lapján, ami hihetetlen olvasott lett, több mint 13 ezer likeot söpört be.

Az óriási érdeklődés azt mutatta nekem: igény van egy ellenpólusra. Akik keményen, tudományos tényekre alapozva megírják a valóságot. Szükség van a hiteles tájékoztatásra. A borostyánnyaklánc csak a kezdet volt, ugyanis eldöntöttem: betegtájékoztatásba kezdek. Az orvos-beteg találkozások alkalmával a beteg stresszes helyzetben van, alig jegyez meg abból valamit, amit mondunk. Ilyenkor merült fel bennem: a 21. században miért nem használjuk az internetet? A szó elszáll, az írás megmarad... Úgy döntöttem, a beteget az internetre irányítom, ahol cikkeimet is megtalálják.

Az alábbiakban néhány konkrét témát mutatnék be, amiben egészségügyi felvilágosító munkámmal jelentős eredményt tudtam elérni, sok emberhez tudtam eljuttatni a korrekt információkat.

## **D-vitamin**

Egyik fontos témám a D-vitamin adagolása volt, amely a magyarországi D-vitamin konszenzus állásfoglaláson alapult. Rengetegen megosztották, olvasták, több helyen írtam a konkrétumokról, hogy hogyan, mennyi D-vitamint érdemes szedni a szülőknek.

Egy gyors felmérést csináltam: a D-vitaminos cseppet a szülők nagy része cumira, mellbimbóra vagy üres kanálba cseppentve próbálja beadni a gyermekének. Mert az orvos nem mondta el, hogyan kell... Józan ésszel belátható, hogy egy olajos cseppből így szinte semmi nem fog bejutni a szervezetbe. Írásaim során ezekre az apró gyakorlati dolgokra is mindig odafigyelek, a szülőket pedig a személyes találkozás alkalmával arra buzdítom: olvassanak utána a D-vitaminnak Facebook oldalamon és szedjék az ajánlásoknak megfelelően.

Úgy vélem, ezzel nagyban hozzájárultam az egészségmegőrzéshez.

## **15 milliós támogatás a bohócdoktoroknak**

dr. Lala bohócdoktorként rendszeresen jár hozzánk a székesfehérvári kórházba. Közel áll a szívemhez az, amit csinál, hiszen hobbim a bűvészet, én is szeretem boldoggá tenni a gyerekeket. Hallva, hogy milyen nehéz anyagi helyzetbe kerültek, úgy döntöttem, segítek, és próbálok az adó 1%-os kampányban buzdítani az embereket arra, hogy nekik adják az adó 1%-ot.

Egyik délután leültem Lalával beszélgetni, és készítettem egy interjút vele. Megható részletek és történetek derültek ki, ezekből egy cikket írtam a családinet oldalára. Ez lett a legolvasottabb cikkem, 23 ezren likeolták.

A cikknek óriási hatása lett: rengetegen utaltak, ajánlották fel adójuk 1%-át Lalának, ezzel kihúzva őket a mocsárból és megszűnés széléről. Több mint 15 millió forint gyűlt össze.

Ezt tartom eddigi legnagyobb sikeremnek. Cikkem nyomán Lalát a Class FM Morning show c. műsorába is behívták, aminek eredményeképpen a további támogatás mellett egy üzletember egy új autót vásárolt Laláék alapítványának. Nemrég pedig olvasóimat „bevetve” sikerült egy szavazást megnyerni, amivel további egymillió forinthez jutottak:

## **Lázcsillapítás – gyökeres változás, boszorkányüldözéses tévhitek helyett XXI. századi információk**

Mindennapi munkám során tanulva, fejlődve elkezdtem olvasgatni a nemzetközi szakirodalmat. Ekkor szembesültem azzal, legnagyobb megdöbbenésemre, hogy a gyakorlat köszönőviszonyban sincs legtöbbször a valósággal. Azaz annyira el vagyunk maradva számos témában hazánkban, mintha még mindig azt tanítanánk az iskolában, hogy a Föld korong alakú... Így volt ez a lázcsillapítással kapcsolatban is.

A tudományos tényekre, nemzetközi ajánlásokra alapulva összefoglalót készítettem, amely óriási érdeklődést váltott ki, a lázzal kapcsolatos írásaimat több tízezeren osztották meg összesen.

## **Hasmenés korrekt kezelése**

Nem csak a tévhitek ellen küzdök, nem csak azt mondom, hogy mit ne használjanak, hanem azt is, hogy mit igen, mit kell tenni. Több tucat evidence-based, nemzetközi guidelineokra alapozó összefoglalót készítettem, amely nem csak a páciensek, szülők számára, hanem orvosok számára is nagyon hasznosnak bizonyult az összefoglalók szerint. Közel nyolcezeren osztották meg ezt a cikket, amiben szakítottunk a hasmenés-diéta mítoszával is:

## **Homeopátiás átverés**

A tudományos tényekre, kutatásokra alapozva keményen felemeltem hangomat a homeopátiával szemben. Leírtam: nem az életkor, nem a tudományos címek

számítanak, le kell dönteni a tekintélyelvű érvelést: csak az számít, az állítások mögött milyen tudományos tények állnak. Azaz a bizonyítékok a mérvadóak. Homeopátiáról szóló cikkeim több mint 10 ezer megosztásnál járnak összesen.

## **Harcom az oltásellenesség ellen**

Nagy vitát vált ki az orvosok között: mit tegyünk az oltásellenes hangokkal? A leggyakoribb válasz: hallgassuk el. Én úgy vélem, a XXI. században ez a taktika nem működik. Az sem, ha nem állunk szóba velük. Az igazság egyértelmű.

Sokakat megtéveszthetnek az összeesküvés-elméletek, sok kérdésük van az embereknek, ha nem adunk rájuk választ, kétkedni fognak és könnyen az orvosellenesség felé sodródhatnak.

Éppen ezért vállaltam, hogy az RTL Klub Házon kívül c. riportműsorában leülök vitatkozni az egyik fő oltásellenes szervezet magyarországi vezetőjével:

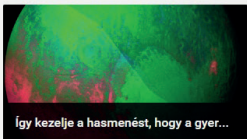
A riport rendkívül népszerű és nézett lett, ráadásul jól mutatta a valóságot: miután érveimmel szemben érezhetően alulmaradt az oltásellenes vitapartner, letiltatta az anyagot és perrel fenyegetőzött. Arcát torzítva végül az anyagot lehozták. Ez is jól mutatja, hogy ellenpólus nélkül, az internet sötét bugyraiban, blogokra és wordpresses honlapokra menekülve érzik igazán elemében magukat az ilyen emberek. Ha azonban leülünk velük vitázni, hamar hiteltelenednek, és sok embert meg lehet győzni, hogy lássák: kinél van az igazság.

speciális rehidrááló folyadék itatása – ezeket célszerű jól behűtve, szívószállal adni, úgy szinte semennyire nincs rossz ízük. Ezek minden házi gyógyszerár kötelező részei kell, legyenek a hasmenés egyéb szereivel együtt!

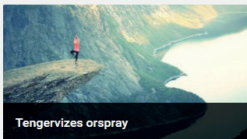
▼ Címkék:

Teszt keyword

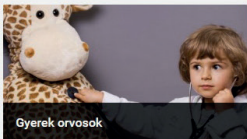
📌 Neked ajánljuk:



Így kezelje a hasmenést, hogy a gyer...



Tengervizes orspray



Gyerek orvosok