

Hornyik Zsuzsanna

„Az emberi szervezetnél nincsen csodálatosabb” Interjú prof. habil. Sandra Sándor főorvossal

**„There is nothing more beautiful than the human body”
Interview with chief physician Prof. Dr. habil Sándor Sandra**



Absztrakt

Sokak által ismert és nagyra becsült szakember, mindig kedves, segítőkész, nemzetközi szinten is elismert szaktekintély dr. Sandra Sándor professzor, a Honvédkórház reumatológiai és fizioterápiás szakrendelését vezető nyugállományú osztályvezető főorvos. PhD fokozatát 2007-ben a Nemzetvédelmi Egyetemen szerezte, disszertációjának témája a mozgásszervi betegségek volt. 2011-ben ugyanitt habilitált. Az elmúlt évek során számos publikációja, több szakmai cikke, könyvei és könyvfejezetei jelentek meg. A Belügyi Szemle 2021. márciusi számában „*A COVID-19 (koronavírus okozta megbetegedés) kezelési lehetőségei*

a fizioterápia eszközeivel, kiemelt figyelemmel a fototerápia eddigi eredményeire” címmel jelent meg legutóbbi tanulmánya. Egyik főszervezője az Országos Lézerterápia Konferenciáknak, valamint az országos hévízi fizioterápiás konferenciáknak, de más egyéb témájú fizioterápiás konferenciát is szervez. Nem titkolt célja egy olyan, főiskolai szintű fizioterápiás képzés beindítása, amely a közeljövőben megismerteti a hallgatókat a legújabb kezelési lehetőségekkel is. Jelenleg aktív részt vállal – szakrendelésének ellátása mellett – az országos oltásban, hiszen a Honvédkórház az ország egyik kiemelt oltóközpontja. Hogy miként tudja összeegyeztetni a különböző tevékenységeket, melyek a hozzáforduló rendvédelmi dolgozók leggyakoribb mozgásszervi panaszai, s azok kezelése, hogyan látja a hazai járványkezelési gyakorlatot – ezekről kérdeztük Sandra Sándor professzor urat, akivel Hornyik Zsuzsanna beszélgett.

Kulcsszavak: interjú, fizioterápia, COVID-19, lágylézer-terápia

Abstract

Prof. Dr. Sándor Sandra, a well-known and widely appreciated expert, always kind, helpful, internationally acknowledged also, retired head of department at the clinic for rheumatology and physiotherapy of the hospital Honvédkórház. He got the PhD degree at the University of National Defence in 2007, the topic of his dissertation was motion sickness. He habilitated at the same place in 2011. In the past years he has published numerous professional articles, books and book chapters. In the March 2021 issue of Belügyi Szemle was published his latest paper titled „Treatment options for COVID-19 by means of physiotherapy, under special consideration of the results gained in phototherapy”. He is one of the main organisers of the National Laser Therapy Conferences, the nationwide conferences on physiotherapy in Hévíz and for other conferences on physiotherapy, too. His commonly known intention is to start an education on physiotherapy at college-level, which could give information of newest treatment options for the students in the next future. He plays an active role presently – beside working at his clinic – in the nationwide vaccination, as the Honvédkórház is one of the main vaccination points in our country. How can he reconcile several activities, which are the most important complaints of law enforcement officers in connection with motion sickness and how to treat these problems, what is his opinion on domestic pandemic treatment praxis – we asked Prof. Sándor Sandra about these in a talk with Zsuzsanna Hornyik.

Keywords: interview, physiotherapy, COVID-19, soft-laser therapy

Professzor úr a Belügyi Szemle idei márciusi számában megjelent cikkében napjaink legaktuálisabb témájával foglalkozik, konkrétan a koronavírus okozta megbetegedések hatékony kezelésének lehetőségeivel. Mondana néhány szót a lehetséges eljárásokról?

Egy olyan világjárványban élünk, amelyről régebben utópisztikus könyvekben, fantasztikus regényekben olvashattunk csak. Olyan dolgokkal kellett szembesülnünk az elmúlt időszakban, amelyekre eddig nem volt példa. Egészségünk megóvása, megőrzése érdekében korlátozó intézkedéseket kellett követnünk, maszkkal takartuk el az arcunkat, higiénias szokásaink felértékelődtek, fokozódtak. Globalizált világunkban sajnos az emberek nem fordítanak kellő figyelmet a környezetvédelemre. Néha elcsodálkozom, hogy szegény szervezetünk, az emberi szervezet mi mindennek van kitéve, milyen terhelést kell elviselnie. Ez is csak azt bizonyítja, mennyire csodálatosan alkotta meg a Teremtő. Valamikor régebben, a génkezelt élelmiszerek kora előtt, az immunrendszerünk erősebb, egészségesebb volt. Jobban bírt mindent. Sajnálatos tény, hogy manapság szinte teljesen leszoktunk a főzésről. Olyan csapnivaló ételek eszünk, amelyek károsítják az emberi szervezetet. A világ lakosságának nagyobb részéhez hasonlóan Magyarországon sem használjuk ki a természet adta lehetőségeket. Nem követjük az idény szerinti táplálkozást, amely sokkal egészségesebb, mint a több ezer kilométert utaztatott, még zölden leszedett gyümölcsök vagy a mesterséges környezetben termesztett növények fogyasztása. Nekünk a Kárpát-medencei növényeket kellene fogyasztanunk, az évszázadok során ehhez szokott a szervezetünk. Gondoljunk csak többek között az almára, szederre, fekete retekre, paradicsomra. Évtizedekkel ezelőtt például a tyúklevés is egészen más volt, mint manapság. Egyre silányabb táplálékot eszünk, így a vírus könnyen úrrá lesz rajtunk. Mint katonaozrost a kezdetekben elkeserített az a tény, hogy nem tudunk megfelelő segítséget nyújtani a koronavírus áldozatainak, betegeinek. Ezért számomra nagy öröm volt, amikor az egyik asszisztensem felhívta a figyelmemet a lágylézer-terápia amerikai alkalmazására. Az Egyesült Államokban a lágylézer-terápia 1966-ban indult világ körüli útjára Mester Endre¹ sebész professzornak köszönhetően. A professzor olvasott egy-két lézerrel kapcsolatos cikket, majd kísérletezésbe kezdett. Bár gyengébb lézeres berendezésekhez jutott hozzá (egereken kísérletezett), mégis azoknak köszönhetően képes volt biostimulációt elérni. Felfedezte, hogy ezzel az eljárással energiához juttatja a

1 Az 1903-ban született Mester Endre a lézerefénnyel történő gyógyítás atyja, a lágylézer feltalálója. „Közel 50 éve fedezte fel, hogy a „lágylézer” az élő szervezetre „BIOSTIMULÁCIÓS” (serkentő) hatást fejt ki. Ez annyit jelent, hogy a sejtek, szövetek „lágylézerefénnyel” világítva gyorsabban képesek regenerálódni (pl. a sebgyógyulás felgyorsul). A lézerefény hatására a sejtek anyagcseréje fokozódik, sőt új sejtek, szövetek és hajszálok is képződnek.” (URL1).

mitokondriumokat. Ezért a világ bármely részén a témában rendezett tudományos konferencián elhangzik a magyar professzor neve. Erre igazán büszkék lehetünk mindannyian, valamennyi honfitársunkkal együtt. Mester professzornak két fia van, egyikük Mester Ádám radiológus főorvos, akivel a mai napig szoros kapcsolatban, barátságban vagyunk. Ennek köszönhetően gyakran konzultálunk a lézerterápiáról. Mindig naprakész információkkal rendelkezik a témát illetően, amelyet szívesen és mindig időben megoszt velem.

Az amerikai Massachusetts államban egy ortopéd szakorvos lágylézerrel kezdett kezelni egy covidos beteget, aki rendkívül gyorsan lekerült a lélegeztetőgépről. Ezt a sikerélményt a kezelőorvos megosztotta a Facebookon, amelynek hírére kanadai tüdőorvosok jelentkeztek. Nemsokára egy széles, nemzetközi összefogás bontakozott ki amerikai, kanadai, svájci, írországi, iráni, egyiptomi és oroszországi részvétellel. Oroszországban nagy múltra tekint vissza a lézerterápia. Tiina Karu, a Baltikumból származó hölgy a vezetője az Orosz Tudományos Akadémia Lézertechnológiai Kutatóközpontjának. Ha Mester Endre a lézerterápia szülő atyja, Tiina Karu joggal nevezhető a szülőanyjának. Számos kísérletet folytatott, közel kétszáz publikációja jelent meg, amelyet a világ minden táján olvasnak szakemberek és a témával foglalkozó tudósok.

2016-ban jelent meg „*Lágylézer-terápia I-II.*”² című kézikönyvem. A naprakész tudáshoz szükséges a folytonos képzés, amelyet nemcsak külföldön, hanem Magyarországon is folytattam. Sőt minden munkatársamat is elküldtem ilyen típusú továbbképzésre, mely képzések ma már a Honvédkórházban, a saját osztályunkon zajlanak. Szeretném azt hinni, hogy ma Magyarországon mi vagyunk a legnagyobb lágylézer-terápiás csoport. Ez köszönhető dr. Rózsa Károly MTA nagydoktornak is, aki a szabadalmaztatott lágylézer készülékeivel ellátta osztályunkat. Fia, Rózsa Tamás, kék lézerével folytatott kezeléseink megdöbbentően pozitív eredményeket produkálnak. Mindezeknek köszönhetően osztályunkon rengeteg beteget kezelünk. A terápiás berendezések egy részét támogatásból vásároltuk.

Szerelmese vagyok a lágylézer-terápiának, mert olyan eredményeket kapunk, ami csodával határos. A betegek nagyon szeretik, nagy a sorban állás, a várólista. A koronavírus-járványra tekintettel kértem újabb készülékeket. Van egy új magyar fejlesztés („mikro ultrahang”), melynek egyik kezelő egységét a diabéteszes betegek kezelésére is fel tudjuk használni. Egyre több nanotechnológias készülék jelenik meg a fizioterápiában, amely már a 21. század kezelőeszköze.

2 Sandra Sándor kétkötetes, összesen több, mint 950 oldalas, színes képekkel gazdagon illusztrált 2016-ban megjelent műve a jelenleg elérhető legátfogóbb magyar nyelvű tudományos alkotás a lágylézerterápia témakörében. A szakkönyv előszavát Kásler Miklós írta ([URL2](#)).

Bálint Géza a reumatológia és fizioterápia professzora, kinek nagy tisztelője vagyok, a 80. születésnapja alkalmából rendezett tudományos ülésen azt mondta, hogy a fizioterápia meghatározó szereplője lesz a gyógyászatnak a 21. században.

Az általunk végzett kezelésekből az az egyedülálló, hogy a fizioterápia képes felvenni a versenyt a gyógyszeres kezeléssel, mert sejtszinten tudjuk kezelni a betegségeket. Szinte hihetetlenül hangzik, de igaz, még a megtermékenyülést is segíteni tudjuk az eljárással. A milliméter hullámterápiával, amelyet egy orosz készülék applikátoraival végzünk, már nyolc kisbaba születését segítjük elő. Az applikátorokat akupunktúrás pontokon helyeztük el, így fejtették ki a kívánt hatást.

Az igazat megvallva annak, aki fizioterápiával foglalkozik, jobban kellene ismernie a távolkeleti, kínai orvoslást is. A sokak által ismert akupunktúrás kezelések hatékonysága nagyon jó, csak végtelen türelem kell hozzá mind a beteg, mind a kezelő személy részéről. A lágylézer-terápia ugyanazt a hatást rövidebb idő alatt képes elérni a kezelés során. Ez utóbbi jobban illeszkedik a felgyorsult európai ritmushoz. Sok esetben elkerülhetetlen a gyógyszerek szedése, amelyeknek bizony sokszor nagyon kellemetlen mellékhatásai vannak. Gondoljunk csak a kemoterápiára. Ilyenkor mellékhatásként a szájüregben sztomatitisz, afták keletkeznek, amelyek komoly fájdalommal járnak. A lágylézer-terápiával ezeket gyönyörűen lehet gyógyítani. A covid mellékhatásként is megjelent sok betegnél a nyelven egy akneszerű elváltozás, amelyet szintén eredményesen tudunk kezelni, de számos egyéb tünetegyüttest is hatékonyan kezelésbe vetünk. Valakinek egy-két sorozat elég volt, néha kellett a szinten tartó kezelés.

Milyen mozgásszervi panaszokkal fordulnak leggyakrabban Önhöz a rendvédelemben dolgozók?

A leggyakoribb az elhízás miatti derék- és térdproblémák, valamint gyakori a nem megfelelő életmód, többek között a rossz cipő viselése. Itt, a Honvédkórházban számos missziós baleset utókezelése is folyik. Az osteoporosis is gyakori panasz a hozzánk forduló betegeknek. A lényeg, amit nagyon kevesen tartanak szem előtt, hogy időben kell orvoshoz fordulni, az esetek döntő többségében bizony későn jönnek hozzánk a betegek. Pedig az időben elkezdett terápia a legjobb.

Mi a titka annak a professzionális színvonalú, széles körben elismertséget élvező ellátási gyakorlatnak, amely a Honvédkórházat jellemzi? Páratlan módon álltak helyt oltóközponként is.

A munkatársaim emberi és szakmai elhivatottsága és alázata. Ők nem feledkeztek meg arról, hogy egykor mire esküdtek fel.

Milyen út vezetett a hivatásának (katonai/rendvédelmi orvoslás) kiválasztásához, és mi az az erő, amely még mindig a pályán tartja?

Tudom, hogy közhelyesnek számít ez a kijelentés, de szerintem nem vagyok egyedül ezzel, gyermekkorom óta gyógyítani akartam. *Máshoz nem értek.* A stratégiai gondolkodás sem állt távol tőlem, a fegyelmezettséget pedig az édesanyámtól kaptam útravalóul.

Kérem, adjon néhány életviteli tanácsot, amellyel megelőzhető, illetve elkerülhető a leggyakoribb mozgásszervi panaszok!

Egyenek kevesebbet, mozogjanak többet! Bár kevesen vallásosak, mégis tekintsek testüket templomnak, amelyet megillet a legnagyobb tisztelet. Mind szellemi, mint fizikai szinten kerüljék el messzire az ártalmas és mérgező anyagokat.

A cikkben található online hivatkozások

URL1: *Safe Laser*. <http://www.gyogyitolezer.hu/>

URL2: *Dr. Sandra Sándor – Lágylézer terápia I-II*. <https://webshop.humanmedical.eu/Dr-Sandra-Sandor-Lagylezer-terapia-I-II>

A cikk APA szabály szerinti hivatkozása

Hornyik Zs. (2021). „Az emberi szervezetnél nincsen csodálatosabb” Interjú prof. habil. Sandra Sándor főorvossal. *Beltügyi Szemle*, 69(7), 1269-1274. <https://doi.org/10.38146/BSZ.2021.7.11>