

„*Medicus curat, natura sanat.*”



A preventív medicina biokémiai alapjai

(Az oxidatív stressz, az antioxidáns mechanizmusok,
a táplálkozás, a testmozgás és a stresszkezelés jelentősége)

választható tantárgy

II. éves orvostanhallgatók (AOK-K99041, AOK-K561)

III-V. éves orvostanhallgatók (AOK-K99041K, AOK-K99041KV)

IV. éves gyógyszerészhallgatók (GYTK1001)

2015/16 tanév második félévében, hetente 2 órában

kredit: 2 pont

vizsga: beszámoló (5 fokozatú jegy)

Kurzusszervező: dr Keresztes Margit (egy. adj.) – SzTE ÁOK Biokémia I.

Előadók:

dr Csonka Csaba (tud. mts.) – SzTE ÁOK Biokémia I.

dr Csont Tamás (egy. doc.) – SzTE ÁOK Biokémia I.

dr Keresztes Margit (egy. adj.) – SzTE ÁOK Biokémia I.

dr Lengyel Csaba (egy. doc.) – SzTE ÁOK I. sz. Belgyógyászati Klinika

dr Novák Zoltán (egy. doc.) – SZTE ÁOK Gyermekgyógyászati Klinika

Hely, idő:

Nagy Oktatási Épület, 4. emelet, 50. terem, **hétfő18-20**

A preventív medicina biokémiai alapjai

Tematika

1. (febr. 1.) **Bevezetés a megelőző orvostudományba** (a táplálkozás, a testmozgás és a stressz jelentősége a „civilizációs betegségek” kialakulásában)
2. (febr. 8.) **Az oxidatív stressz biokémiája és jelentősége fiziológiás és patológias folyamatokban** (szabadgyökök keletkezése és hatásai)
3. (febr. 15.) **Antioxidáns mechanizmusok; antioxidáns tápanyagok jelentősége a primer és szekunder prevencióban** (antioxidáns vitaminok, vitaminszerű anyagok, enzimek és kofaktoraik; prevenció vizsgálatok)
4. (febr. 22.) **A szívizom stresszadaptációja (korai és késői prekondicionálás)**
5. (febr. 29.) **A kiegyensúlyozott táplálkozás általános jelentősége**
(makro- és mikronutriensek, élelmi rostok, adalékanyagok)
6. (márc. 7.) **Kiegyensúlyozott táplálkozás, diéták**
7. (márc. 21.) **Metabolikus szindróma, ateroszklerózis, iszkémiás szívbetegség patobiokémiája és az életmód szerepe a megelőzésben**
8. (ápr. 4.) **Oxidatív stressz szerepe a légúti betegségekben**
9. (ápr. 11.) **Diabetes mellitus háttere és prevenciója**
10. (ápr. 18.) **Sportbiokémia: a megfelelő testmozgás általános jelentősége**
11. (ápr. 25.) **Pszichés stressz, oxidatív stressz, stresszkezelés jelentősége**
12. (máj. 2.) **A kiegyensúlyozott táplálkozás, a megfelelő testmozgás és a stressz-csökkentés jelentősége a „civilizációs népbetegségek”**
(elhízás, metabolikus szindróma, iszkémiás szívbetegség, „stroke”, diabetes mellitus) **megelőzésében** (interaktív szeminárium és teszt)
13. (máj. 9.) **A preventív medicina biokémiai alapjai a legújabb szakirodalmi adatok tükrében** (interaktív szeminárium és ismétlő teszt)

A preventív medicina biokémiai alapjai

Követelményrendszer - év végi jegyek

2 jegy:

- max. 3 hiányzás
- + min. 50 % teszteredmény

3 jegy:

- max. 3 hiányzás, aktív kiscsoportos részvétel az órákon
- + min. 60 % teszteredmény

4 jegy:

- 3-as jegy követelményei
- + magyar vagy angol nyelvű, 2015-16. évben megjelent, a tantárgy tematikájával kapcsolatos szakirodalmi cikk *(nem internetes összefoglaló cikk!)* kinyomtatva
- + a cikk *„saját tollú”* összefoglalása (fél-1 oldal nyomtatva)

5 jegy:

- 4-es jegy követelményei
- + a szakcikk szóbeli előadása (kb. 5 percben)
- + a szakcikkkel kapcsolatos kérdésekre válaszolás

Megjegyzés: a II. évben teljesített tárgyat természetesen III-IV-V. évben újra felvenni nem lehet!!