

# HÖRGŐK HARCA

**Az alábbiakban az EDUVITAL által támogatott veszprémi Lovassy László Gimnázium tanulójának cikket közöljük, mely személyes emlékekből táplálkozva mutat be egy betegséget.**

**R**ohanó világban élünk, melyben környezetünk megannyi hatása ér bennünket nap mint nap. Kivételesen álljunk meg egy percre! Nézzünk körbe, mennyi veszély leselkedik ránk és szervezetünkre! Nem, itt nem a közlekedés veszélyeire gondolok, vagy éppen egy rablótámadásra, hanem a szemmel nem, vagy csak alig látható aljas táma-

ami rendjén is van így. De mi történik, ha szervezetünk védelmi rendszere túl érzékeny? Ha ártalmatlan látogatók is heves reakciót váltanak ki sejtjeinkben? Ekkor beszélhetünk allergiás betegségekről, illetve egyes esetekben azok legösszetettebb, legalattomosabb és hosszú ideig tartó fajtájáról, az asztmáról.

Viszonylag sűrűn hallhatjuk ezeket a kifejezéseket, de véleményem szerint csak kevesen tudják, pontosan mit is jelentenek, vagy egyáltalán mi a különbség egy allergiás, illetve egy asztmás beteg között. Ha definiálni próbálnánk, akkor az asztma egy olyan krónikus (legtöbbször véglegesen nem gyógyítható) tüdőbetegség, amit a légutak gyulladásos állapota okoz. A tüdőhörgők túlérzékenyek, s a különböző ingerekre (pl. allergének, füst, vírus, hideg levegő) gyors beszűküléssel válaszolnak. Maga a szó görög eredetű, „szűkmellűséget” jelent. A

lentkezhet. Ilyen tünet még mozgás során gyengeség érzése, vagy hogy az illető fáradékony, hamar érez kifáradást, továbbá mozgás során tapasztalható felgyorsuló, rövid légzés vagy sípoló légzés. Ezen kívül szorító, nyomó érzés a mellkason, alvászavarok, illetve meghűléses, hosszan tartó hurutos tünetek.

A tünetek az egészen rövid, pár perces légzésviárgoktól a hosszabb rohamokig változhatnak, egyénenként és helyzetenként. Időnként „eltűnnek”, csillapodnak, ekkor beszélhetünk afféle nyugalmi vagy tünetmentes időszakról, amely után visszatérnek a panaszok. A legkritikusabb időszak általában a tavasztól őszig terjedő pollenszezon, ugyanis az allergénekre adott kóros immunológiai reakció kifejezetten izgatja a beteg tüdő-nyálkahártyáját, hörgőit. Ekkor kell a leginkább odafigyelni mindennapjainkra. Az asztma ugyanis mérsékelhető, illetve tünetmentesíthető a ma használatos gyógyszerekkel. A megfelelő kezelés megakadályozza a betegség súlyosbodását, és romlását lelassítja. Amennyiben Ön is ebben a betegségben szenved, jó, ha tudja, hogy minden egyes allergénnel való találkozás súlyosbíthatja az állapotát. A kezelésnek egyik fontos részéhez tartozik ezen allergének, illetve a különböző provokatív tényezők elkerülése. A leggyakoribbak ezek közül a fertőzések (vírusok, meghűlés, influenza), a megerőltető fizikai aktivitás (főleg gyermekekénél), a dohányzás, az időjárás (hideg, hőmérsékletváltozás), az allergének (pollenek, házipor, állati szőrök, penészgomba-spórák, étel), por, kemikáliák, gyógyszerek (ibuprofen, aszpirin, beta-blokkolók stb.) és a stressz.



dókra. Vegyük csak alapul a leg-egyszerűbb, legmindennapibb tevékenységünket: a légzést. Milliónyi idegen részecskét juttatunk testünkbe minden egyes levegővételünkkel. Többek között baktériumokat, vírusokat, polleneket, porszemeket, különböző vegyi anyagok molekuláit. Legtöbbünkbe észrevétlenül áramolnak, még csupán kisebb problémát sem okozva e sereg apró katonái,

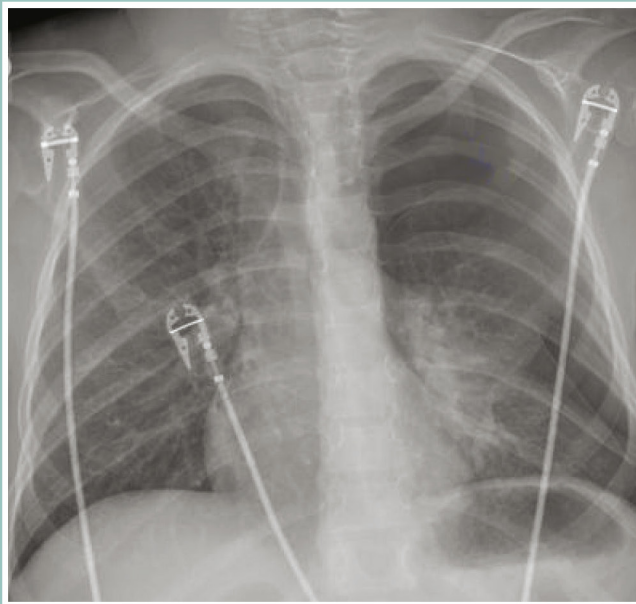
hörgők szűkülete érdekes módon főleg a kilégzést nehezíti, ugyanis a mellkasban a nyomás megnő, és emiatt a hörgők előbb elzáródnak. Így a tüdőből nem tud távozni a levegő, ami oxigénhiányos állapotot idéz elő, s a beteg úgy érzi, nem kap levegőt. A legjellegzetesebb tünetei: a gyorsuló vagy nehezebbé váló légzés, zihálás, a gyakori köhögés elsősorban éjszaka, de fizikai és lelki (pl. stressz) terheléskor is je-



Kezelés során az elsődleges cél a hörgőgörcs és a gyulladás megszüntetése. A legfontosabb hatóanyagok az inhalációs szteroidok. Ezek az asztma alapját képező – sokszor allergiás eredetű – gyulladás csökkentésére, illetve ezzel együtt a tünetek megelőzésére alkalmasak. A mai modern asztmakezelés alapját jelentik. A kiegészítő kezelések közül a legjelentősebb talán a hörgőtágító gyógyszer, amely belélegzéssel közvetlenül a tüdőbe juttatható, s másodpercek múlva hatni kezd. Egy-két perc alatt megszünteti a fulladás érzését, hatása pedig 4-5, sőt a legújabbak esetében akár 12 órán át tart. A gyógyszerelés a kezelőorvos által számos körülményt figyelembe véve egyénre szabott.

Érdekeség, hogy egy nemzetközi világnapot is szenteltek ennek a közel 300 millió embert érintő betegségnek, amely minden év májusának első keddjén. Az eseményt a Világmozgalom az Asztmásokért (GINA) nevű szervezet javasolta és kezdeményezte 1998-ban. A nap célja, hogy rádöbentsen az embereket ezzel a betegséggel kapcsolatos problémákra és bajokra, melyek az

érintettek életét a leghétköznapibb módokon érintheti, valamint szeretnének tájékoztatást nyújtani a gyógymódokról, és buzdítani az



embereket az orvosokkal való rendszeres konzultálásra. Fontosságának szemléletes példája, hogy néhány évtizede még naponta vitt ügyeletekbe szirénázva a mentő súlyosan fulladó, asztmás rohamban szenvedő beteget, ma már viszont olyan gyógyszerekkel rendelkezünk, melyek helyes és kontrollált használata esetén ilyen súlyos állapotba került beteggel ritkán találkozunk orvosaink. A

világnap támogatói az Egészségügyi Világszervezet (WHO) és az Egyesült Államok Nemzeti Légzési és Keringési Tudományos Intézete (NHLBI).

Nekem is személyes kötődésem van ehhez az egészségügyi problémához. Elmesélem „hogyan lettem asztmás”, illetve „milyen is egyáltalán asztmásnak lenni”, remélve, hogy személyes tapasztalataim mások segítségére is lehetnek.

Az asztma jóformán bármelyik életkorban előbukkanhat az érintettekénél. Állítólag nagyobb eséllyel jelentkezik azoknál, akiknek családjában volt már ilyen beteg. Rájuk mondhatjuk, hogy örökölt hajlamuk van rá. Minél korábban bújik elő valakinél, annál nagyobb

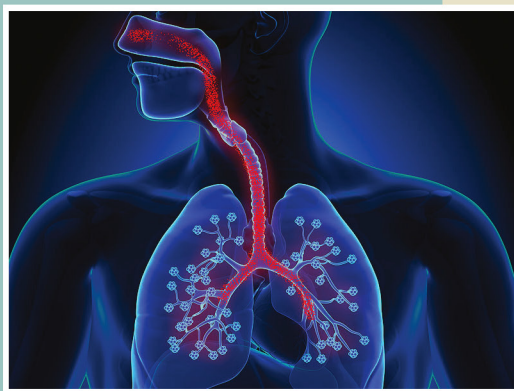
az esély arra, hogy „kinőtheti” az illető. Az eddigi tapasztalatok alapján gyermekkorban jelentkezik leggyakrabban (sőt a leggyakoribb krónikus betegségnek számít ebben a korosztályban), azon belül is 3 év körüli korban.

Nos, ez az én esetemben nem így volt. Visszagondolva, a legelső jelek hetedik osztályos koromban tűntek fel, amikor a tanév őszi időszakában teljesen hétköznapi módon sikerült megfáznom. Minden úgy kezdődött, mint egy szimpla náthás betegség esetén, csak hogy hosszú idő múlva sem múltak el a tünetek, főként ami a köhögést illeti. Egyik éjszaka aztán légszomj fogott el, s felriadva álmomból levegő után kapkodtam, ami végül görcsös, rohamszerű köhögésbe torkolt. Éjszakáról éjszákára fokozódtak a tünetek. Már az egyszerű levegővétel is nehézkessé vált, s éles, sípoló hang kísérette, elaludnom pedig szinte képtelenség volt. Édesanyám mindvégig virasztott mellettem, forró, mézes teát készített nekem, s a házi gyógymódok megannyi fajtájával próbált segíteni rajtam. Kín szenvedéssel teli időszak volt, de egy-





szer csak véget ért. Akkor még arra gondoltunk, hogy bizonyára a nátha szövődményei felett sikerült győzelmet aratnunk. Minden vizszatért a rendes kerékvágásba. Egész sokáig tünetmentes korszak következett, mígnem nyolcadik osztály egyik testnevelésóráján eddigi életem egyik legrémisztőbb eseményét élhettem át. A bemelegítő köröket futottuk. Talán a második vagy harmadik körnél járhattam, amikor először enyhe, apró köhögés fogott el, majd hirtelen ez átcsapott kíméletlen rohamba. Az összes erőmmel azon voltam, hogy valami módon levegőhöz jut-



hasnak, de úgy tűnt minden erőfeszítés hiábavaló. Térdre rogytam. A tanárnő feleszmélve, hogy komoly lehet a gond, odasietett hozzám, próbálta kipuhatolni, hogy mi történt, esetleg van-e gyógyszer nálam, ami segíthet, de látva, hogy válaszára képtelen vagyok, inkább csak nyugtatni próbált, illetve instruált, hogy próbáljam meg lassan kifújni a levegőt. Szavainak legtöbbször elúszott a fülem mellett, de a lényeg mégis eljutott hozzám: lassú, nyugodt légzés bármi áron. Ijesztőnek tűnt a gondolat, hogy a már így is oly kevésnek tűnő levegőmből még inkább arra törekedjek, hogy kifelé fújjak. Sokkal logikusabbnak éreztem, hogy valahogy magamhoz vegyek oxigént, de hallgattam a tanárnőre. Végtelennek tűnő, küzdelmes percek sorozata volt. Talán a legjobb embert próbáló feladat legyőznünk a saját szervezetünket. A többiek elmondása szerint nyaki

ereim erősen megduzzadtak, ajkaim kékes árnyalatúvá váltak, arcom pedig szürkés színűvé. Berendelve édesanyámat azonnal a kórházba küldték. Odaérve kaptam gyógyszert, injekciót, majd néhány kérdést követően „rutinvizsgálatok” következtek: légzésfunkciós vizsgálat (ez egy spirométer nevű készülékkel történik, amely a légzés paramétereit képes definiálni a szakorvos számára), illetve allergiavizsgálat. Majd a doktornő kö-

kell valljam, érzékenyen érintett), takarítanom nem javasolt, intenzív, megerőltető testmozgás nem javasolt, dohányozni tilos (bár ez engem nem igazán érintett, hiszen azelőtt sem cigarettáztam), szelölzessünk sokat, s töltsék minél több időt a szabadban. Ezen túl törekedjünk az allergének kizárására, nyugodt, stresszmentes életre, pollenidőszakban pedig nagy hangsúlyt fektessék az immunrendszer erősítésére.

A „beteg” is élhet tehát teljes életet. Úgy tartom, aki akarja a sikert, annak gyakrabban megadatik, bármilyen sorshelyzettel is legyen megáldva. Ha nem hisznek nekem, az alábbi példák talán igazolják majd az állítástomat. Nem mindegyikük mai, mégis kellően példázó az, hogy az asztma nem szükségszerűen korlátozza valakinek a pályafutását. Lássuk, mi lehet egy asztmásból!

Híres író/újságíró: Marcel Proust (1872-1922), Joseph Pulitzer (1847-1911).

Híres zeneszerző: Antonio Vivaldi (1680-1743), Arnold Schönberg (1874-1951), Ludwig van Beethoven.

Világhírű zongoraművész: Arthur Rubinstein (1887-1982).

Ismert filmrendező: Martin Scorsese (A Taxisofőr, a Nagymenők és A rettegés foka című filmek rendezője).

Nobel-békedíjas amerikai elnök: Theodore Roosevelt (1858-1919).

Orosz cár: (Nagy) Péter (1672-1725).

Olimpiai bajnok: Mark Spitz – 1972. München, úszás: 7 arany; Tom Dolan – 1996. Atlanta, úszás; Sylvie Bernier – 1996. Atlanta, műugrás; Jackie Joyner-Kersey – 1992. Barcelona és 1996. Atlanta, atlétika.

Továbbá ugyancsak ezzel éltek együtt: Leonard Bernstein karmester, Elizabeth Taylor színésznő, Charles Dickens író, John F. Kennedy, az Egyesült Államok 35. miniszterelnöke, Zala György, kétszeres olimpiai bronzérmes (1992 és 1996), négyszeres világbajnoki ezüstérmes sportoló, Charlotte Coleman brit filmszínésznő (1969-2001).

Egy-két mai példa: P!nk (amerikai énekesnő), Diane Keaton (amerikai színésznő), Sharon Stone (amerikai színésznő), Király Viktor (magyar énekes).

zölte a diagnózist: a gyermek asztmás. Ha úgy vesszük, valamilyen szinten lehetett számítani rá, hogy előbb vagy utóbb nálam is felbukkan majd ez a betegség, hiszen édesapám már kisgyermek kora óta ebben szenved. A doktornő továbbá elmondta, mire kell ügyelnünk, valamint több gyógyszert is felírt: egyet, amelyet mindig kell szedni (tünetmentes időszak sem képez kivételt ez alól), egyet, amelyet gyenge légúti irritáció esetén kell alkalmazni, egyet pedig erős roham esetére. Az életmódbeli intelmek között szerepelt, hogy lehetőleg minden porfogót el kell távolítani a közelemből (többek között a plüss figurákat is, amely, be-

Azóta három év telt el, s remekül érzem magam. Rengeteg új emberrel ismerkedtem meg az elmúlt évek során, akik mindannyian egy boldog, kiegyensúlyozott és legfőképp egészséges lányt láttak bennem. A titok nyitja, hogy nem szabad engedni, hogy a betegség elhatalmasodjon felettünk. Mi irányítunk. Mi döntjük el, hogy az élet szépségére koncentrálnunk, vagy pedig hagyjuk, hogy feleméssze mindennapjainkat az elénk kerülő akadály pusztá gondolata. Hiszen a betegség nem más, mint a megannyi próbatétel közül egy, amelynek legyőzése nélkülözhetetlen a boldogság eléréséhez.

**KOMORA BERILL FANNI**