Asthmásként az osztályban*

Engedjék meg, hogy előadásomban elmondjam, hogyan éltem meg saját betegségemet és gyógyulásomat, és milyennek láttam tanáraim viselkedését irántam. Nem egy hatékony asthmát gyógyító módszerről szeretnék beszélni — ez a szakemberek feladata. Egy szemléletmódot szeretnék bemutatni, ami számomra nagy segítséget jelentett: elhittem, hogy javulhat a betegségem, és egészséges akartam lenni. Remélem, hogy nem egyedi eset vagyok, hanem meglátásaimban másokra és más betegségű gyerekekre is vonatkoztatható tapasztalataim vannak, hiszen barátaim közül is számosan asthmások.

Röviden bemutatom az asthmát. Az asthma bronchiale az egyik legelterjedtebb krónikus gyermekbetegség. Általában a lakosság 0,3 - 3 %-a asthmás, iparvidékeken ez az arány duplája is lehet. Magyarországon 10.000 asthmás gyereket tartanak számon. A betegség időszakos nehézlégzési rohamokban jelentkezik, a rohamok közötti tünetmentes időszakkal. Súlyossága változó, évente átlagosan 35-40 roham jellemző, évi 2-3 roham jónak mondható. A nehézlégzést légúti szűkület okozza. A gyerekek egy része a serdülőkor végére kinövi betegségét, de az később kiújulhat.

A betegségre biztos gyógymód nincsen. Vannak hatékony tüneti javulást okozó gyógyszerek, sokaknak régóta ajánlják a klímaterápiát, légzőtornát. Egyre elfogadottabbá válik az asthmás gyerekek sportra alapozott gyógyítása.

Én 3-4 éves korom óta vagyok asthmás. Panaszaim főként futáskor vagy más fizikai terhelésre jelentkeztek. Hacsak vásárolni mentem le a boltba, már „sípoltam”.

Szüleim többször próbálták, hátha a klímaváltozás segíthet. Sajnos sem ez, sem a kórházi kivizsgálásokon előírt gyógyszerek nem tudták jelentősen csökkenteni tüneteimet. Az általános iskola első osztályaiban évente átlagosan egy hónapot hiányoztam betegségem miatt (elsőben 44 napot).

Negyedikesként kezdtem el úszni és egy évvel később futni járni *dr. Gyene István* speciális csoportjában. A sportolás hozta a jelentős javulást számomra. Télen sítáborban, nyáron kondicionáló edzőtáborban vettünk részt. A sportolás meghatározó programja lett életünknek.

---

* A MAGYE XXI. Országos Szakmai Konferenciáján (Kecskeméten, 1993. június 25-én) elhangzott előadás

De most menjünk egy kicsit vissza időben. Amennyire vissza tudok emlékezni, mindig betegeskedtem, elég gyakran. Mielőtt asthmás lettem, pl. arcüreggyulladásokkal kínlódtam. Nekem tehát teljesen természetes volt, hogy én és persze egy olyan kisgyerek, mint én beteg. Csodáltam szüleimet és a felnőtteket, hogy ők egészségesek, de azt gondoltam, majd én is az leszek idejével.

Az iskolában ugyan más kevesebbet hiányzott és kevesebbet betegeskedett, de én még akkor is úgy fogtam fel a helyzetemet, hogy ilyen vagyok és ez normális.

Szüleim és tanáraim nagyon féltettek. Ok indították el bennem is a rossz érzéseket. Én, tapasztalataim alapján úgy gondoltam, hogy egy nehézlégzéses roham, ha rossz is, elmúlik. Az ő félelmük is érthető persze. Mamám, mint tüdőorvos, úgy gondolom, fokozottan is felelősnek érezte magát miattam. Sokszor hozott haza új gyógyszereket kipróbálni. Tanáraim pedig inkább tiltottak a futkározástól, nehogy az ő felügyeletük alatt történjen baj.

Különösen azt nem szerettem, ha a focizástól tiltottak el. Mint a legtöbb fiú, én is szerettem focizni. És ha éreztem is, hogy mindjárt baj lesz, ha nem hagyon abba, a játék hevében nem mindig álltam le.

Az osztálytársaim elkönyveltek „szegény Tamásnak”, aki könnyen fulladni kezd. Ilyenkor különösen kedvesek voltak és ők is sajnáltak, meg megijedtek. Azért ez nem az a szeretet, amire egy gyerek igazán vágyik.

Irigyeltem a többieket, mert ők járhattak komolyan sportolni. Szívesen megmutattam volna, hogy én is vagyok olyan ügyes, mint ők. Ezért örültem nagyon, amikor szüleim beírattak a már említett úszóedzésre.

A rendszeres sportolás eredményes volt. Abban az évben egyszer sem hiányoztam. Ez részben az asthmám típusának is köszönhető, de van valami nagyon fontos, amit nem szabad elfelejteni.

> Megismerkedtem egy csomó más asthmás gyerekkel és *elhittem*, hogy az úszástól *meggyógyulhatunk*. Ráadásul különböző kisebb versenyeken össze is mérhettük erőnket és a siker öröme megintcsak az egészségesekhez való közeledést jelentette. Amikor elkezdtem futni, rájöttem, hogy azt is szabad, sőt *merni kell*, persze megfelelően oda kell figyelni.

Én az egyikfajta embertípus vagyok. A sportolás irányt adott saját ambíciómnak és lehetőséget nyújtott a bennem lévő bizonyítási vágy beteljesítésére. A versenyek nemcsak úszásban és futásban ösztönöztek jobb eredményre, hanem az élet szélesebb területén is kezdtem komolyan venni magamat. A mi edzőink páratlan érdeme, hogy a sportolást nem célnak, hanem eszköznek tekintették. Nem élsportolókat akartak nevelni belőlünk.

A másik embertípussal az iskolai tornaórákon találkoztam. A gyerekek sorra hoztak felmentő igazolásokat és igyekezték ellógni az órát. Persze, hogy az edzésen is voltak ilyen „típusú” emberek, de talán azért, mert az edzőnk is szívvel-lélekkel dolgozott, talán azért, mert érdekesebb játékokat talált ki, talán, mert a többiek lelkesebbek voltak, ők is élvezték az edzéseket és igazán kevés volt a mulasztás. Mindenesetre az edzés nem úgy zajlott, hogy fussatok két kört az iskola körül, addig én megiszom egy kávét.

> Azt hiszem mindenkinek igénye, hogy felfigyeljenek rá, mert ügyes valamiben. Nem szabad egyszerűen azért, mert valaki mondjuk asthmás, lemondani róla és úgy beállítani, hogy ő ezt vagy azt úgysem fogja tudni megtenni.

Dr. Szántó András vezetésével részt veszek egy *családi asthma-programban*. Ennek keretében úszóedzőkkel, orvosokkal, pszichológusokkal, gyógytornászokkal, illetve hallgatókkal közösen éppen azt szeretnénk átadni az asthmás gyerekeknek és szüleiknek, hogy ismerjék meg pontosan a betegséget és tanuljanak meg vele élni. A második lépcső azután, a személyre szóló alkalmas terápia kiválasztása. Ennek részeként úszóedzést tartunk, megtanítjuk a gyermekeket relaxálni és a légzőtornára. Játékos karate-oktatást is tartunk. Én az úszásoktatásban veszek részt. Célunk az úszás és egyáltalán a „vízi életmód” megszerettetése. Kritikus pont például a fej betétele a vízbe és a szem kinyitása víz alatt. Erre legjobban bevált ötletünk, hogy véletlenül beejtett szemüvegünket vagy óránkat megkerestetjük, vagy pedig farkasszemmel néző versenyt rendezünk víz alatt. A gyerekek egymással is szívesen versenyeznek és csokoládé-díjazással még fokozható a kedvük.

Az asthma és sok más betegség nem gyógyítható egyszerűen úgy, hogy beveszünk egy csodaszert és várjuk a hatását. Sok betegség teljesen meg sem gyógyítható soha. Asthmát nagyon sokféle ok válthat ki. Ennek megfelelően személyre szóló gyógymódot is kell találni rá. Ez nagyon igényes feladat.

Én úgy érzem mégis, hogy a beteg gyerekek nagyon hálásak, ha csak egy kicsit is javul állapotuk és főleg ha megkapnak minél több lehetőséget, ami a „normális” egészségeseket megilleti.

Kullmann Tamás
orvostanhallgató