

## A túlzott légzés és az asztma

Bár az asztma nem gyógyítható, hatékonyan kezelhető. A civilizált világban egyre gyorsabban elharapódzó asztma okait máig nem ismeri meggyőzően a tudomány, az asztma terjedési sebessége egyike a modern gyógyászat legnagyobb rejtélyeinek. Szinte évenként halljuk az újabb ötleteket, vélelmeket, amelyek számának növekedési üteme azonban elmarad az asztmások népességen belüli arányának növekedése mögött.

Az előbb említett, kevésbé biztató tényeket az Asztma Világnapot évente megszervező nemzetközi szervezet üzenetei között olvashatjuk, és statisztikai adataiból vonhatjuk le.

A világnapok üzenete pedig évek óta változatlan: „Meg tudod fékezni az asztmádat!”

Ehhez tavaly egyetlen új mondat társult, ami idén is változatlan: „A gyermeked asztmája is féken tartható!”

Megnyugtató, hogy még nem jött el a tragikomikus üzenet, amely megnyugtat majd minket, hogy az unokáink és későbbi utódaink között egyre elterjedtebbé váló asztma is féken tartható.

Most nem célunk, hogy részletesen elemezzük a világnapi üzenetek olyan sajátosságait, amelyek elgondolkodtatóak abból a szempontból, vajon miért nem kerülnek szóba nyilvánvalóan felvethető egyéb szempontok is.

Amit alább leírunk, felvetünk, az nem tudományos feltételezések gyűjteménye, hanem egyszerű, józanésszel felfogható tények csoportosítása, amely tények azonban a nyitott, vizsgálódástól zsigerileg el nem zárkozó (azaz tudós lelkű) embereket további gondolkodásra készíthetik.

*Az asztma civilizációs betegség*, azaz szinte csak ott fordul elő, ahol leginkább természetellenesen viselkedik az ember, az egyedüli lény, amely önszántából is hajlandó a természetestől tartósan eltérően élni (maga alakította természetellenes életkörülmények között él, közben egészségtelenül túlzott mértékben eszik, iszik, és bár erről nemigen tud, gyakran ehhez hasonlóan lélegzik is).

A civilizáltként magát igen okosnak vélő ember – mértéktelen önbizalmával és ehhez képest igen felületes tudásával – sajnos még oktatja is gyermekeit, hogy rendszeresen visszatérően, időnként *szándékosan* másként lélegezzenek, mint ahogyan az szükséges és természetes volna, és mint ahogyan légzésüket agyuk a mindenkori szükségletnek megfelelően vezérelné.

Erre az olykor *szándékosan más*, máskor csak valami folytán (tartós köhögés, tüszögés stb.) kialakult, majd reflexessé válóan megmaradó, indokolatlanul előjövő, adott esetben *a szükségesnél több légzésre csak a folyamatosan gondolkodni, elmélkedni (okoskodni) tudó ember képes*. Milyen érdekes(?): *az a betegség, amit tudományosan is megalapozottan asztmának nevezünk, kizárólag az embernél ismert*.

Érdemes tennünk egy kis kitérőt, hogy jobban megértsük az összefüggések lényegét.

*Keleten*, a keleti (a természetességet és mértékletességet inkább követő) filozófiának megfelelően másként, természetesebben elemzik a légzést, sokkal inkább ismerik és hirdetik a légzésnek az egészségre ható befolyását, és *csak a hibás légzés javítására, a természetes légzés helyreállítására törekszenek*. Ez röviden szólva egy *megelőző szemlélet*.

*Nyugaton, a „fejlett civilizáció” világában, a fogyasztói társadalom fontosságát hirdető, a lehetőségeket mindig kihasználni igyekvő, habzsoló életszemléletnek megfelelően keveset törődnek a természetesség megőrzésével, ehelyett inkább a civilizációs körülmények esetleges káros következményeinek elhárításában látják a megoldást. Példák sokaságával bizonyítható, milyen nehezen tudunk lemondani egészségünket, akár életünket is veszélyeztető, de megszerzett „javaink”-ról, körülményeinkről. Ez röviden szólva egy kárelhárító, de eredményét tekintve inkább csak kárcsökkentő szemlélet.*

A nyugati szemlélet (a keletivel ellentétben) önmagáért a tudásért kevésbé hajlandó vizsgálódni, szemlélődni, kutatásait is jellemzőbben a nagyobb profit, és az ez által elérhető további javak megszerzésének lehetősége hajtja. Ennek súlyos következményeivel csak nagyon kevesek szembesülnek, mert a profitszemléletű hatalom a közgondolkodást is igen hatékonyan tudja befolyásolni.

Témánkra, a légzésre visszatérve: nyugaton már az óvodáktól kezdve igyekeznek a gyermekeket (jó esetben tiszta levegőn) légző-tornákra oktatni, melynek során visszatérően elhangzik: „szívjunk be jó nagy levegőt, lélegezzünk mélyen” stb. Miközben a gyermekek leginkább állnak, ülnek, vagy fekszenek, és legfeljebb karmozgással, lehajlással, kiegyenesedéssel követik az akkori fizikai szükségletüket sokszorosan meghaladó, „jó nagy” levegőcserét, a mély légzést.

A szorgalmasabb gyerekek mindezt otthon is rendszeresen ismétlik, bízva abban, hogy valami fontos, egészséges dolgot végeznek.

Pedig a fokozott légzésre csak akkor lenne szükségünk, ha szervezetünknek is, éppen akkor lenne szüksége az így bejuttatott nagyobb mennyiségű oxigénre, és egyúttal igényelné a fokozott anyagcsere révén nagyobb mennyiségben keletkező széndioxid eltávolítását.

A nagyobb terhelés nélküli – pusztán jó szándékú döntésen alapuló – kéretlenül erőltetett mértékű légzés következményeivel a szervezet természetes működését indokolatlanul megzavarjuk, hosszabb távon ismételt alkalmazva, komolyan károsíthatjuk.

Indokolt újból és újból emlékeztetni rá, hogy túl sokat és egészségtelenül táplálkozunk, keveset mozgunk, emiatt nem használjuk eleget testünk fizikai képességeit, a szükséges használat hiányában egy sor szervünk eredetileg egészséges működése legyengül, sorvadnak az izmaink, hízunk, elformátlanodunk. Ezek, és még más természetellenes életkörülményeink miatt civilizációs betegségek sorát szedjük össze, melyeket mesterséges szerekkel próbálunk gyógyítani, de általában csak kezelni, tüneteiket elnyomni tudjuk.

Nem vitatható tehát, hogy ha már a civilizáció által meghatározott körülményeinket nem akarjuk, vagy valamiért nem vagyunk képesek megváltoztatni, legalább sokkal többet kellene mozognunk.

*A kívánatos több mozgás következményeként máskor keveset dolgoztatott tüdőnket is nagyobb teljesítményre, légcserére készítenénk, egészségét, a korrallal egyébként is természetesen, lassan gyengülő képességeit tovább megőrizhetnénk.*

A jó levegőn végzett komolyabb mozgással, futással, nagyobb erő kifejtéssel járó tornával, úszással, a szabad természetben tett kirándulásokkal tüdőtevékenységünket nem öncélúan, hanem – annak egészségét megőrizve – szükségszerűen, megfelelően fokoznánk.

Ismert és számtalan példával igazolható mondás, hogy „A pokolba vezető út is jószándékkal van kikövezeve.” *Lássunk egy újabb példát!*

Bár nyilvánvalóan és vitathatatlanul a jó szándék vezeti az óvodákban, iskolákban a foglalkozásokon a gyermeket leginkább csak állva, ülve, vagy fekve, karmozgással, lehajlással, kiegyenesedéssel kísérendő, tehát pillanatnyi szükségletüket sokszorosan meghaladó mértékű légzésre készítő pedagógusokat, ezzel a tevékenységgel, és különösen ennek a légző-tornának a rendszeresen végzendő, egészséges tevékenységként való bemutatásával sajnos jót nem okoznak, sőt – jó szándékuk ellenére – kifejezetten árthatnak is a gyerekeknek.

***Közismert, hogy a szükségesnél rendszeresen többet enni igen káros az egészségünkre.***

***Nem közismert, de szintén igaz, hogy a szükségesnél rendszeresen többet lélegezni még a túlzott evésnél is sokkal inkább káros lehet az egészségünkre.*** Gondoljuk meg, az evés bár rendszeresen visszatérő, de alkalmi, míg a légzés folyamatos tevékenység. Ha hibásan vagy oktalan mértékben végezzük, az előbbi rendszeresen visszatérően, az utóbbi viszont folyamatosan árthat.

***Butejko professzor (1923 - 2003.) az asztma közvetlen okozójaként (és sok más betegség vagy tünet okaként) a valamilyen okból kialakult, visszatérően vagy jellemzően túlzott mértékű légzést határozta meg.*** Az általa kidolgozott ***Butejko-módszer lényege a légzés élettanilag szükséges szintre,*** vagy legalább annak közelébe való ***csökkentése, röviden: a természetes légzés helyreállítása.***

Kimondható, hogy ***a magyarországi asztmások, a hazai pánikbetegek jellemzően nem tudják, hogy a szokásos tüneteiket nem javítja, hanem kifejezetten rontja, ha a légszomj érzete esetén a légzést erőltetik,*** és mivel a fulladó ember nem képes állapotát reálisan értékelni, valós oxigénigényét megítélni, légzésüket erőltetve akár saját ájulásukat is kiválthatják.

Kimondható az is, hogy minderről, ***a viszonylagos túllézés veszélyeiről a közvélemény sem tud szinte semmit.***

Magyarországon alkotmányos jogunk a lehető legmagasabb szintű testi és lelki egészség megőrzése, illetve a lehetőségek szerinti elérése. Ugyanígy ***alkotmányos alapelv, hogy tudományos kérdésekben dönten, kizárólag a tudomány művelői jogosultak.*** Az egészségügyben pedig közismert alapkövetelmény a ***bizonyítékokon alapuló orvoslás.***

Amennyiben a fentieket komolyan vesszük, igen fontos, közérdekű követelmény lenne, hogy komoly, ellenőrzött klinikai vizsgálatokat végezzenek a Butejko-elmélet által ígérték bizonyíthatóságának eldöntése érdekében.

***Összefoglalás:***

***Bármiről vizsgálatok nélkül akár azt mondani, hogy jó, akár azt, hogy nem jó, attól függetlenül, hogy ki mondja, teljes mértékben tudománytalan.***

***Az alkotmányos előírásokból és jogokból kiindulva a klinikai vizsgálatokra vitathatatlanul szükség van, már csak azért is, mert ezáltal egyrészt esetleg csökkenthetnénk az alkalmazott gyógyszerek mellékhatásait, másrészt jelentősen mérsékelhető lenne az egészségügyben is mindig korlátozott közpénzek felhasználása.***

*Tisztelettel várjuk laikus, de érdekképviseleti alapon megfogalmazott, józan felvetéseink bírálatát, esetleges tudományos cáfolatukat, ilyenek hiányában a bizonyítékokon alapuló orvoslás elvei szerinti klinikai vizsgálatok sürgős megkezdését.*

*Addig ugyanis csak ezek a részben okkal vitatható tények és ígérek maradnak:*

1. Bár az asztma nem gyógyítható, életünk végéig hatékonyan kezelhető.
2. „Meg tudod fékezni az asztmádat!” (gyermekeidét, unokáidét... is?)
3. Az asztma a civilizált világban egyre gyorsabban terjed.
4. Míg régen volt, most egyre inkább nincs konszenzus az asztma okainak tekintetében.
5. Az asztma megfékezése a nemzetközi statisztikák szerint még az egyes betegekre vonatkoztatva sem igazán valós ígéret.
6. Még az asztma eredményes tünetelnyomása is komoly mellékhatásokkal, járulékos betegségekkel és ezáltal is egyre növekvő egyéni és társadalmi költségekkel jár.

Budapest, 2010. május 3. (a 2010. évi Asztma Világnap elé)

Pós Péter elnök

Asztmás és Allergiás Betegek Országos Szövetsége (ABOSZ)