
Németh László: Hipertónia napló

László Németh: hypertension diary

Felszeghi Sára PhD
sarafelszeghi@gmail.com

Initially submitted April 20, 2011; accepted for publication May 5, 2011

Abstract:

László Németh, the writer, was a doctor by profession with a wide interest in the natural sciences as well. This is why some of his works, like the Diary of Hypertonia, or Letters of Hypertonia are not only works of literary value, but also real documents of medical history. The illness he was suffering from, infiltrated into his whole oeuvre. This is his confession about it: „Even though my biography has not been finished, my works are so dense with biographical lines and symptoms of medical diagnoses that my life can be translated into a reliable history of illness” (Németh, 1973b:629).

Kulcsszavak: hipertónia, „kísérletező ember”, agydiéta, vérnyomásnapló, foglalkozási-betegség,

Keywords Hypertonia, „homo-experimentalis”, mental-diet, bloodpressure-diary, occupational-disease

Németh László 1954. február 25.-én, egy naplóbejegyzésben írja az alábbiakat: „*Úgy érzem napokon belül történni kell velem valaminek. Állandóan szédülök; a vérnyomásom eljövetelem előtt 165 volt, - ami azért sok, mert régebben inkább alacsony volt.*” Ennek oka, úgy gondolja az, hogy: „*A négy évi szakadatlan fordítói munka, s az utóbbi év izgalma – a második Galilei-pör – megtette a magáét...*” (Németh, 1989a:1-5).

A betegség diagnosztizálása egy hónap múlva történik meg, s mint Szabó Lőrinc szívinfarktuszát, Németh László hipertóniáját is, Haynal Imre professzor állapítja meg.

Az író tisztában van betegségével, s annak következményeivel: „*Most még lejjebb kerültem, úgy látszik, meg kell halnom. Egy rosszat ígérő betegség csapdájába estem, s amennyire első*

tájékozódásra megállapíthatom, azt is elég súlyos alakban kaptam meg.” (Németh, 1973a:629).

Haynal Imre a vizsgálatok után kizárja a Németh László által rettegett arterosclerosis-t [érelmeszesedés], de magas vérnyomás értékekről beszél, ami szerinte a hipertónia essentialis. Szentágothai professzor ajánlja Németh Lászlónak a sómentes diétát, amelytől ugyan javul a vérnyomása, de a túlzott diéta nagyfokú gyengeséget okoz, állapota, közérzete romlik, ezért fel is hagy ezzel a szigorú diétával. A továbbiakban mérsékli a sóbevitelt, de nem törekszik teljes sómegvonásra. Erről Szentágothai professzornak is beszámol: „Három héttel a sótlan étrend feladása után, a kúra fénypontján fellépett kellemetlenségek szinte egytől egyig felszívódtak és megszűntek. [...] több mint egy hete ismét írom a regényt [...].” (Németh, 2011a:756).

Tanulmányozza az angol- szász, francia, orosz szakirodalom idevonatkozó részeit és figyelme egyre inkább az agykéreg felé fordul, úgy érzi ez betegségének másik összetevője. A két Tardieu Le système végétatif című könyvét megismerve az a véleménye alakul ki, hogy „a vegetatív idegrendszer [...] már élettani szerepénél fogva is nagyon alkalmas lehet rá, hogy nemcsak hypothalamusi „központjában”, hanem egész kiterjedt hárfáján hipertóniával válaszoljon az agyból jövőállandó „iszonyingerekre”. (Németh, 1973a:648).

Tapasztalatai alapján ilyen „iszonyingernek” találja a nyugtalan alvást, a rossz álmokat, de leginkább a vérnyomás kiugrasztója, - megfigyelése alapján - a szellemi munka.

Ezért a cukorbeteg diétájának analógiájára, kidolgozza az „agydiétát”, melynek a lényege, hogy „a vérnyomást kiugrató munkaszakaszok közé annyi sétát, házimunkát iktathatok be, amennyire épp szükség van. S ami a legfontosabb: megakadályozhatom a vérnyomásfokozó ingerek summázódását” (Németh, 1963:485).

A csökkentett sóbevitellel, valamint az agydiétával sikerült megakadályoznia a vérnyomás kiugrásokat, s mint ahogy írja „A gyakorlati eredmény kitűnő volt: rengeteget dolgoztam ebben a félévben.[...] Egészségesen sem igen dolgoztam többet az utolsó években; a vérnyomásom pedig nem emelkedett közben - az alap-vérnyomás körülbelül 10 hgmm-rel lejjebb járta végén, mint az elején; a napi ingadozásokat is összébb szorítottam.” (Németh, 2011b:679).

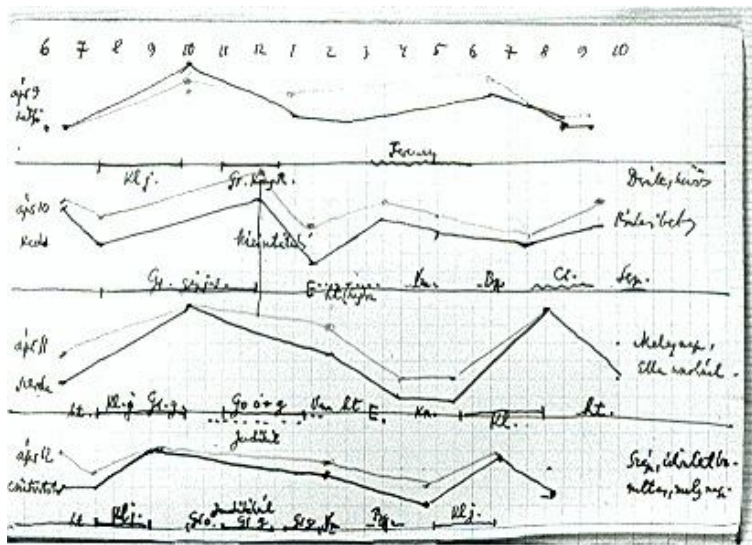
Ezzel a jó hírrel szeretné meglepni a családját, amikor 1955.-ben a karácsonyi ünnepek előtt Vásárhelyről a családjához utazik, de mint írja „A karácsonyi meglepetés nem úgy ütött ki, ahogy számítottam.” (Németh, 1963:484). Ennek oka az utazási fáradalmakon túl, hogy ismét

nemtelen támadás éri: „...nemrég megjelent egyfelvonásosom (Petőfi Mezőberényben) miatt ért, s elég durva volt.... amely kapcsolatban lehetett az akkori politikai változással - s első, irodalmi puskalövése, úgy látszott, énnekem szólt.”, majd így folytatja: „Amikorra hazaértem, a vérnyomásom már 230-on volt, s az öngyógyításomról szóló beszámoló helyett új feladat állt előttem; megakadályozni a további vérnyomás-emelkedést, s ki tudja - nem a gutaütést-e.” (Németh, 1963:486).

Az addig bevált módon igyekszik csökkenteni a vérnyomását, sétákat, házimunkát iktat be a napirendjébe, de aztán hónapokig nem méri a vérnyomását, mert mint írja „Mi értelme ilyen izgalmak közt - a vérnyomásomat mérgetni, gyógykúrákat eszelni ki?” (Németh, 1963:485).

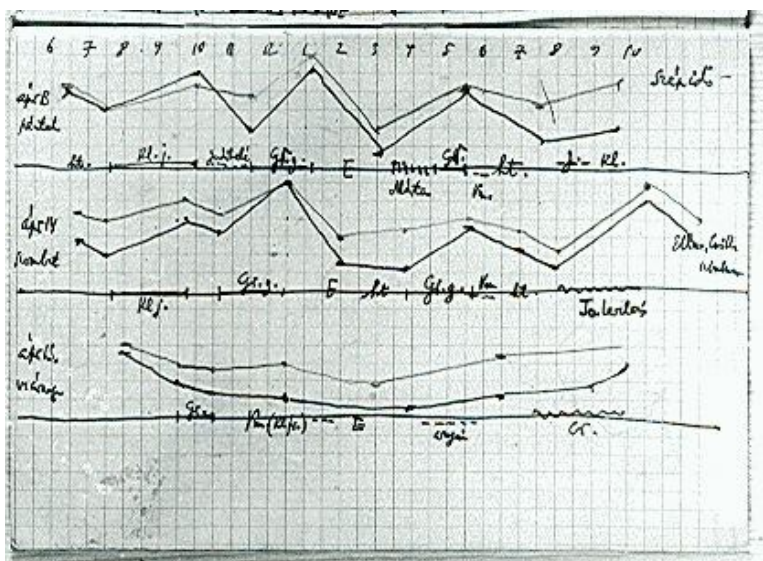
A megélhetés azonban visszakényszeríti márciusban a munkához, mert júniusig két Shakespeare darab fordítását kell leadni, így ismét kezd törődni az egészségével, és vezetni kezdi a naplót, mert mint írja „... a munkához akartam megszervezni az erőt. Az, hogy az elkeseredett nemtörődés után megint foglalkozom az állapottal - már maga is rendet, világosodást jelent: bizalmat az ész gyógyító hatalmában” (Németh, 1963:485).

Az áttekinthetőség miatt, a lázgörbéhez hasonlóan, grafikonon ábrázolja a vérnyomás-ingadozását:



1. kép. Grafikon a vérnyomás napló kéziratából, 1956. április 9-12.

Németh László hagyatékából, a 181/28. jelzetű kép – felső ábra



2. kép. Grafikon a vérnyomás napló kéziratából, 1956. április 13-15.

Németh László hagyatékából, a 181/28. jelzetű kép – alsó ábra

Németh László Hipertónia naplójában végigkövethetjük az író betegségét, az ezzel kapcsolatos megfigyeléseit, az ok-okozati összefüggéseket, amelyek szerinte a betegség kialakulásához vezettek. De mást is jelent ez a napló, két vonulatot: egy *orvostörténetit* valamint az *ember küzdelmét* azért, hogy ember maradjon („Minél tovább, ha lehet a halálig, emberhez méltón élni”).

A Hipertónia naplóban fellelhetők a magyar orvoslás nagyjai. *Korányi Sándortól* hall a hipertónia essentialis kórképről, melynek egyetlen alkotó és elsődleges tünete maga a magas vérnyomás. Iparosodott országokban már akkor népbetegség, a „XIX. század tüdővérsze”, *közegészségügyi probléma*” - mondja Korányi. Németh László zseniálisan fogalmazza meg, hogy ez tulajdonképpen a „súlyos szorítóba” került emberek betegsége, talán nem is sejtve, hogy a szív- és érrendszeri betegségek terén Magyarország nemsokára vezető helyre kerül Európában. *Haynal Imre* professzor kezelőorvosaként, az akkor lehetséges legmodernebb gyógyszeres kezelést javasolja (Redergam, Serpasil), valamint *Szentágothai professzor*, aki hall az író betegségről és maga keresi meg Németh Lászlót, és ajánlja neki, - a saját maga által is használt - sómentes diéta alkalmazását.

A magyar orvostudomány nagy alakjai mellett, nyomon követhetjük a kor kezelési szokásait, ezek fejlődését. „Az élet kényszerűségeit kísérleti alkalommá, laboratóriummá kell alakítani” - mondja Németh László. „Hónapról hónapra egy levélsorozatban számolok be farkasszemről a betegséggel”. Ebből születnek meg a *Hipertónia napló* mellett a *Hipertónia levelek*.

„Amíg agyam bírja, figyelni fogom a benne növő pusztulást”. (Németh, 1973a:628) írja az *Első hipertónia levélben*, hogy aztán a kórelőzményekről (*Második hipertónia levél*) adjon nagyon találó megfogalmazást „...pályája úgy alakult, hogy érzékenységet s később kényszerű önfegyelmét rendkívüli próbára tette”. (Németh, 1973a:629).

A *Gondolatfoszlányok*-ban „A hipertónia és agylágyulás”-ban az ok-okozati összefüggést igyekszik feltárni: „A vérnyomás gyors leesése okozza az agylágyulást? Nem fordítva van: az agykéregsejtek anyagcsere-betegsége több pressor anyagot termel, a beállt elfajulás kevesebbet?”. Az ok feltárása fontos, mert „amitől félek nem a halál, az elhülyülés, nyomorékság”. – írja (Németh, 1989b:5-16).

Szeretné akaratóval irányítani a szervezetét: „Milyen hiba volt elfeledni az utakat, amelyeket a hindu tudata s a szervezet mélyei között akaratóval olyan biztosan járt” sajnálkozik Németh László (Németh, 1989b:5-16).

Modern látásmódját, megfigyelő-képességét bizonyítja, hogy a hipertóniáját *foglalkozási betegségnek* véli „a hipertóniának az a neme amelyben én szenvedek, az „agykéreg betegség” - *foglalkozási betegség*” [gondoljunk csak a foglalkozás-egészségügyben sokkal később, a 33/1998. (VI. 24.) NM rendeletben szabályozott „Fokozott pszichés terheléssel járó tevékenységek” illetve „Pszichoszociális kóroki tényezők hatásának kitett munkavállalók” munkavégzésére, valamint az ebből eredő foglalkozási-megbetegedésekre, melyek között kétségtelenül ott szerepelnek a szív- és érrendszeri megbetegedések is].

Beszél a „fehér-köpeny” hipertóniáról, amely meglátása szerint megelőzhető, ha megtanítják a betegeknek az otthoni vérnyomásmérést: „A vérnyomásmérő kezelésére - s egy ilyen napló vezetésére - minden kicsit intelligensebb beteg megtanítható, s ha otthon maga nézi, napjában többször is a vérnyomását, sokkal jobban hozzászokik a mérőhöz, s nyugodtabb eredményeket kap, mint a kórházban vagy a rendelőben, ahol más méri őt.” (Németh, 1963:492).

Felhívja a figyelmet az *egyéni stressztűrő-képesség* és a vérnyomás alakulása közötti összefüggésre: „két ember közül, akiknek az állandó vérnyomása 180 körül van, az egyiknél, aki nem olyan izgulékony, s a napi kitérések 20 mm körül vannak - ennek az alsó határát csípi el, s 170-et mérnek, a másikonál, akinél a napi ingadozás is nagy, s ami valószínű, ilyenkor a szimpatikus rendszer sokkja is bekövetkezik: 250-et vagy még magasabbat.” (Németh, 1963:492-493).

A Korányi klinikán tapasztalt asztmás betegek allergiatesztjének analógiájára, ahol a befecskendezett allergén asztmás rohamot, bronchus görcsöt váltott ki az erre érzékeny

betegeknél, úgy gondolja, hogy a *"befecskendezett" inger rúgja magasba a beteg vérnyomását. A különbség az, hogy ott a minden vagy semmi alapján megy a játék [...] vagy vált ki rohamot az új inger, vagy sem; itt a rohamok sokkal szelídebbek; ha az ok megjön, mindig megjönnek; a " roham " kifejezést azonban voltaképp csak a "düh- és félelemrohamok" érdemlik meg - hirtelen kiugrásokkal s gyors múlásokkal."* (Németh, 1963:493).

A vérnyomás emelkedés kiváltó okait két csoportba sorolja: az egyik csoportba azokat az ingereket sorolja, *„amelyek a zsigereket beidegző szimpatikus idegrendszeren át okoznak érgörcsöt”* (Németh, 1963:493) pl. düh, indulat, félelem, hideg, amelyek a vérnyomás hirtelen, meredek emelkedését eredményezi, és gyorsan oldódik is.

A másik csoportot azok az ingerek képezik, - ezeket jelentősebbnek gondolja Németh László a betegség kialakulásában,- amelyek lassúbb és továbbtartó vérnyomás emelkedést okoznak, ide sorolja az írást, fordítást, társaságbeli beszédet, ahogy fogalmaz mindezek *„egyetlen szellemi munkát jelentenek”* (Németh, 1963:494) és *„a foglalkozási ártalmak kategóriájába tartozik: amit túlságba vittem, az betegített meg.”* (Németh, 1963:494).

A hipertónia *genetikai kóroki tényezőjére* is kitér: *„Ezt a betegséget - ha ugyan annak nevezhető - elég messze tudom követni a magam, sőt őseim életében”* - írja Németh László (Németh, 1963:495).

Sajnálkozva állapítja meg, hogy a hipertónia kezelése csak a vérnyomás leszorításából áll, mert mint írja, *„Mindezek az eljárások körülbelül olyanok, mintha a tüdővésznél csak lázcsillapításra szorítkoznának.”*, azaz *„nem hatoltunk vele a betegség fészkéhez”* (Németh, 1963:499). A használt gyógyszerek közül a *Serpasil* (Rauwolfia) találja leginkább használhatónak, mert ez, mint írja, a központi idegrendszerre hat. *„Az igazi természetesen az volna, ha találnának olyan anyagot, amely az agykéreg-sejtek tökéletlenné vált kémiaját megint rendbe szedi.”* (Németh, 1963:500).

Sokkal fontosabbnak tartja a *megelőzést*, így nagy jelentőséget tulajdonít a *diétának* (sószegénydiéta, agydiéta), *életmódnak* (séták, pihenés, a munka helyes aránya), amelyet, mint *kísérletező ember*, görbéken ábrázol a nagyobb áttekinthetőség érdekében: *„Egy zavartalan nap - s vele a vérnyomás-görbe is - ilyesformán alakult tehát: 7 órai kelés,*

aránylag magas vérnyomással; 1/29-9-ig reggeli, "tötölyezés" 20 mm vérnyomás-eséssel, 1/211-ig munka 30-40 mm emelkedéssel; egy óra, másfél óra séta 20-30 mm süllyedéssel, aztán egy óra munka 20-30 mm emelkedés; 1-3-ig ebédszünet: a délelőttinél 30-40 mm-rel alacsonyabb mélyponttal; 1/24-5 közt munka, azaz inkább csak munkácska, a lehető legkönnyebb, 20-30 mm emelkedéssel. Ettől fogva már igazán csak "töltöm" a napot: gondolatlan sétával, csendes kávévacsorával, a család közti lézengéssel, pöttyentett szavakkal - s jó esetben elérem, hogy lefekvéskor ott tartok, ahol a munka abbahagyásakor." (Németh, 1963:491).

Úgy gondolja, hogy a „... döntő azonban a munkaidő s főként az egyszeri munkaidő csökkentése” és ha szükséges, akár a foglalkozás megváltoztatása. *„A hipertóniás kórházaknak tán nem is pihentetni s injekciózni kellene a betegeket, hanem vérnyomás-naplóik figyelembevételével megállapítani: milyen munka az, amit legjobban bír a vérnyomásuk”* (Németh, 1963:501).

Ez, napjainkban is alapját képezi a *foglalkozás-egészségügynek*, azaz a megterhelés-igénybevétel optimális kialakítását, ami nem károsítja a munkavállaló egészségét.

Szorgalmazza, az abban az időben még szokatlan, *rendszeres vérnyomásmérést*, - a cukorbeteg vérnyomás mérésének analógiájára- a mért értékek rögzítését, azaz *vérnyomás-napló* vezetését (ami ma is a hipertóniával gondozott betegek egyik fontos dokumentumát képezi!), és úgy véli, ez a munka akkor lenne igazán értékes, ha, az egészséges emberek is mérnék a vérnyomásukat és ezekkel a mérésekkel lehetne összehasonlítani a hipertóniás betegek vérnyomás ingadozásait, mert mint írja *„A belgyógyászati tankönyvek megemlékeznek a napi vérnyomás néhány mm-nyi ingadozásáról én azonban ezeket a számokat nemigen érzem meggyőzőnek; akkor hinnék nekik, ha néhány száz vérnyomás-görbe állana mögöttük.”* (Németh, 1963:501).

Az ébredéskor mért szisztolés értékek általában 170 Hgmm körüliek, amelyet - ma már meghaladott szemlélet szerint - (a normális szisztolés értékhez hozzáadták a beteg életkorának számát és ezt elfogadható értéknek tekintettek) nem tartottak túlzottan magas értéknek, és ahogy írja *„a napi vérnyomás 150-190 közt ingadozott”* (Németh, 1963:501).

A *„vérnyomás-napló a betegség megelőzését, a hajlamosok "kiszűrését" is lehetővé teszi.”* (Németh, 1963:501), vagyis a *primer prevenció* egy fontos eszköze.

Túl az orvostörténeti vonatkozásokon, a Hipertónia naplót átszövi az *ember* és az a küzdelem, amelyet betegségével folytat, hogy emberhez méltón élhessen.

Nem könnyű a támadások között, a fokozottan érzékeny, egzisztenciális katasztrófától való félelemmel küzdő írónak ezt a harcot megvívni. Öngyilkossági gondolatok foglalkoztatják: „hosszú tréning [...]vidáman mentem neki mintha csak egy új szerep lenne” [...] írja, hogy aztán nem kis keserűséggel állapítsa meg „Az emberek gratulálhatnak maguknak, magam is csodálkozom, hogy tökéletesen kigyógyítottak az életből[...]. Most már bízhatok benne, hogy az öngyilkosságra nem lesz szükség; elvégzi a meggyilkolt szervezet [...]”. (Németh, 1989a:1-5)

Emberi nagyságát jelzi, hogy saját problémája fölé helyezi a nemzet problémáját, „*fejemben kiérlelt munkák elkerülhetetlen pusztulása*” - írja, mely szerinte a nemzet tulajdona, és büntudata van, hogy mindezt nem tudja jogos tulajdonosának átadni.

Érzi, hogy gyökeres változtatásra lenne szükség, de nem tud változtatni, betegségét „*súlyossá a sors teszi, amely a kiváltója is volt,*” írja (Németh, 1973b:742),[...] és nagyon jól látja, hogy „... ha azon nem lehet gyökeresen változtatni, akkor a visszaesések szakadatlan sora vagy a szervezet, vagy a lélek harckésztségét végre is aláássa, megsemmisíti.” írja (Németh, 1973b:742).

Németh László életét átszötte a szenvedés, a betegség elleni küzdelem. Maga is orvos volt széles társadalomtudományi látókörrel, így alkotásait nem csak irodalmi, hanem orvostörténeti szempontból is hiteles dokumentumnak tekinthetjük. „*Ha életrajzom nem is készült el, munkásságom annyira át van szöve életrajzi rostokkal, orvosilag értékelhető tünetekkel, hogy életemet igen megbízható kórelőzménnyé lehet átalakítani.*” írja. (Németh, 1973b:629).

A szakirodalomban való jártasságát, önmegfigyelő képességét, modern látásmódját tükrözi, hogy számos, még ma is helytálló megfigyelése, javaslata volt a betegségével kapcsolatban.

Németh László Hipertónia napló című írása az alkotás és valóság viszonyáról ad új információt: betegségből, félelemből és szenvedésből született mű ez, mely azon túl, hogy fontos orvostörténeti dokumentum, egyben új fényt vet a művek születésének, az ihletésnek a misztériumára is.

Köszönetnyilvánítás

A 181/28.jelzetű kép eredetije Németh László hagyatékában található, jelen közléséhez Németh László lánya, Dr. Németh Ágnes járult hozzá, akinek ezúton is köszönetet mondok érte.

Irodalom**Németh, 1963**

NÉMETH L.: *Vérnyomás napló*, N.L. *A kísérletező ember*, Bp. Magvető 1963.

Németh, 1973a

NÉMETH L.: *Első hipertónia levél*, N.L. *A kísérletező ember*, Bp. Magvető és Szépirodalmi 1973.

Németh, 1973b

NÉMETH L. *A kísérletező ember*, Bp. Magvető és Szépirodalmi, 1973

Németh, 1989a

N. L.: *Szigligeti napló. 1954. febr. 25.* (Sajtó alá rend., tanulmány Lakatos István.) = Fo 1989. 12. sz. 1-5.

Németh, 1989b

Gondolatfoszlányok- NL: Napló-aforizmak. Forrás, 1989. júliusi szám 5-16 o.

Németh, 2011a

NÉMETH L.: *Sótlan étrend (levél)*, N.L. *A kísérletező ember*, Digitális Irodalmi Akadémia, PIM 2011.

Németh, 2011b

NÉMETH L.: *Vérnyomás napló*, N.L. *A kísérletező ember*, Digitális Irodalmi Akadémia, PIM 2011,