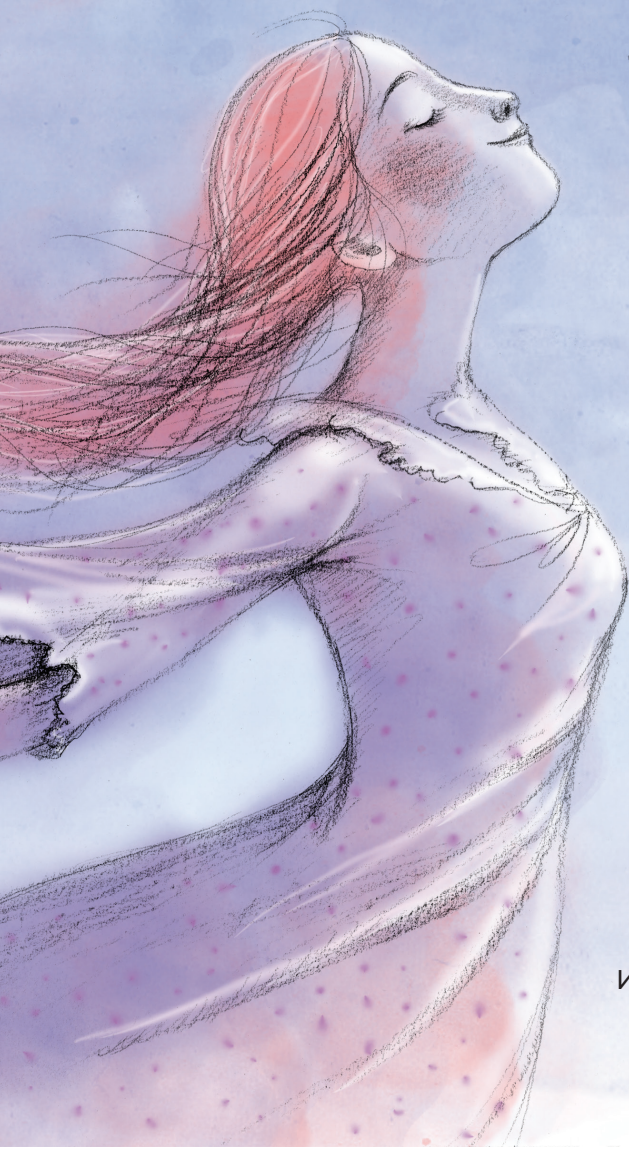


# ДИШАМ!

*Седем спираци дъха истории  
за глътки въздух*



Автор:  
Мария Касимова-Моасе  
Илюстратор: Елена Жаблянова



# ДИШАМ!

*Седем спираци дъха истории  
за глътки въздух*



Автор:

Мария Касимова-Моасе

Илюстратор: Елена Жаблянова



*Веднага ще ви призная нещо.*

*Изобщо нямах представа с какво се захващам! Знаех, че в основата на нашите срещи за тази дишаща книжка, която държите в ръцете си, ще е здравето. Това за журналиста и за разказвача на истории означава, че няма да е леко. Налага се бързо и безболезнено да влезеш в живота на един човек, от когото се очаква да се разкрие пред теб и без дори да те познава, да ти разкаже за свои мрачни и мъчителни периоди на болка и отчаяние. Тогава, когато е бил слаб и раним. Когато животът се е изхлужвал от дробовете му и всяко вдишване е приличало на последно. Когато между опитите да се задържи изправен и да не се строполи посинял на пода, е съзирал изплашените очи на близките си. Да ти признае просто така, докато е от другата страна на телефонната линия или седи срещу теб в някое кафене, как за него всеки ден е бил добър, ако просто в него не е имало астматичен пристъп...*

*Аз все пак имах на какво да разчитам, за да изпълня задачата си професионално. На опита. За трийсет години в полето на разказването няма как да не притежаваш известна рутина, която те движи по-бързо напред и ти позволява да се справиш достойно, без да се губиш емоционално. Нещо като при лекарите с дългогодишна практика - не можеш във всеки случай и при всеки пациент да отдаваш чувства. Просто действаш и водиш започнатото до възможно най-добър край.*

*Тук не стана така.*

*Разбрах го още с първата среща с един от моите герои, с които ще се запознаете на следващите страници. Разполагах със списък с имена на пациенти, които бяха готови за разговор. Това само по себе си е подвиг, защото когато си укротил заболяването и се чувстваш напълно като всеки друг здрав човек, не е лесно да се върнеш в задушното пространство на личната си астма. Не случайно я наричам лична. Тя се оказва точно такава - като карма, като непредопределима съдба, като зловец и нелогичен каприз на вселената да ти даде живот, но да го сложи на ръба. Там, където няма да ти достига най-важното - въздухът. И откъдето дните пред теб все повече се замъгляват, а с тях и усещането, че присъствието ти на тази земя има смисъл.*



*Ние, дишащите, не можем да си представим какво практически означава астмата. Няма как да мислим за всяка част от тялото, която във всеки миг е заета да ни доставя кислород, когато организъмът ни е наред. Жените и мъжете, които ми разказаха за своята астма знаят съвсем точно цената на всяка глътка въздух. И, повярвайте ми, точно заради това те са най-ведрите, най-позитивните, най-пълните с енергия, надежда и радост хора, които съм срещала! Разговаряхме, слушах смеха им, волно пуснат навсякъде, където си поиска, научавах плановете им за предстоящото лято или хубавите им спомени от последната Коледа, споделях ми мечтите си, които вече сбъдват една по една - да ходят на театър, да пътуват без куфар с лекарства, да изкачват стълби, да карат колело в морската градина, да правят снежни човеци. Първоначално ми ставаше неудобно, че аз правя тези неща, без изобицо да се замислям, понякога даже с лека досада или мрънкане. А после, с всяка нова изповед, започнах и аз да се радвам. Усетих радостта като тях, физически - като дълбоко поемане на въздух, в който живеят морски полъх, уханье на цъфнали дървета и окосени треви, театрален прах, зимен студ и дъх на новородено дете. Така на свой ред преоцених живота си. В някои от тези срещи и си поплаквах, и се разкайвах, и се заобичах повече, повече си прощавах, повече си вярвах. За една обръгнала на всякакви сюжети журналистка и разказвачка с трийсетгодишен стаж това е лична терапия за дишане. Не като тяхната, но със сигурност човешка.*

*За нея благодаря на всеки един от моите вдъхновяващи герои!  
Дишам заедно с вас!*

*Мария Касимова-Моасе*





## *Яна, която се смее с глас*

---

Ядосва се, че пуши, ама пуши. Някога този порок не ѝ се струвал толкова непреодолим, нито толкова животоопределящ - я колко пушачи ходят по света и изглежда, че нищо им няма! Единственото, което я тормозело, бил наслоеният цигарен дим около нея и постепенно засилващата се кашлица. Точно на нея отдала и прокрадналото се преди няколко години затруднено дишане. Започнало като обикновено задъхване след забързано ходене. Не, че има къде толкова да бърза - Яна е от малък крайморски град, работата ѝ е буквално на петстотин метра от дома ѝ, разстоянията са малки, а и ритъмът на живот е спокоен. Но ето че се появило! Първите пъти го пренебрегвала. Проклинала на ум цигарите и си обещавала, че ако не ги спре, поне ще ги намали. Запалвала една като за последно в работата, после още една като за последно на последното и накрая... все толкова си пушела. Ами, разбира се, как ще ѝ стига въздух?! Пък и не са само цигарите - Яна е чувствителен човек, преживява дълбоко всичко, което се случва на нея или пък на близките ѝ и ето - стресът си оказва влияние. Обещала си и стреса да намали, и да не се ядосва толкова за всичко, и изобщо да гледа по-философски на живота...

Скоро обаче дробовете ѝ започнали толкова да се задъхват, че се наложило да прави почивка, докато преодолее петстотинте метра от къщи до работа. Добре, де, намалила малко цигарите, но въпреки това почивките станали две. А много скоро и три, после и четири... Когато започнала мислено да разделя маршрута от дома до работа на пет почивки, като непременно си представяла къде точно ще я свари бездиханието, за да има място да седне или поне да се подпре, осъзнала, че вероятно цигарите не са единственият ѝ проблем. Още повече, че тялото започнало да ѝ дава и други сигнали - вечно запушен нос, непрекъснато боледуващо гърло и най-лошото - постоянна, непреодолима, разбиваща умора. Умора от всичко и

по всяко време. “Ставам от леглото и съм уморена” - казва ми Яна. Отивам до банята и тези няколко крачици са усилие, което не мога да понеса, затова се облягам на стената и се надявам да мога да си поема дълбоко въздух. Не мога. Гърлото ми е като в тръба, която е три пъти по-тясна от него.”

Яна е от тази порода хора, които не обичат да си обръщат внимание. Когато става дума за собственото ѝ здраве, всеки симптом, появил се да я предупреди за нещо, което се случва в организма ѝ, тя приема като проява на слабост. Направо лигавщина! Задъхване - голяма работа, от цигарите и стреса си е! Болно гърло - то покрай морето, особено зимата, все духа - как да не се разболееш?! Запушен нос - може би е някаква алергия, нищо чак толкова сериозно, ще почака!

Уж временното състояние на умора скоро станало единственото ѝ състояние. Предизвикателство вече не били само няколкото крачки до банята, но и елементарното завъртане в кухнята - да си приготи кафе, да обели ябълка за някой от семейството си, да мие чинии, застанала права на мивката. Губела дъх дори когато разговаряла с приятели, затова постепенно спряла да разказва и започнала повече да мълчи. Те били озадачени от тази нейна странност, но нали приятелите са за това - да те приемат и с промените ти. Накрая дошла и може би най-ужасната промяна - Яна спряла да се смее. Не защото не виждала комичното в ежедневието или пък не ѝ било до смях - просто смехът отнемал и малкото останал въздух в дробовете ѝ.

Когато все пак отишла на лекар и споделила какво ѝ се случва, започнали да лекуват вирус. Пила лекарства за настинка, а като от тях не усетила подобрение, изкарала и няколко курса антибиотици. С тях уж нещата се успокоили, но най-вероятно е било самовнушение - толкова много ѝ се искало да си върне предишния живот. В крайна сметка, когато и антибиотиците се оказали безполезни, личният лекар - медик с дълга и много успешна практика - сменил диагнозата и започнали да лекуват Яна от болно сърце. Това отнело още няколко месеца лутане из терапии, лекарства и последствия. Някъде в този объркан път обаче Яна случайно попаднала на млад лекар, който бързо се ориентирал в състоянието ѝ. И не само, че зад симптомите разпознал астмата, но и поставил диагноза тежка астма. След



проведено лечение със стандартна терапия, в състоянието ѝ нямало особено подобрене и лекарят препоръчал на Яна съвременна терапия, която е възможност за хора като нея - с тежка астма.

Речено - сторено! След задължителния период с познати лечебни практики, Яна кандидатства за терапията. Първият път не е одобрена. Не крие колко е била разочарована. “Не за друго, ами просто си представях как продължавам едва-едва да се довлачвам до работа, как кухнята и банята са моя ежедневен ад, а смехът - мой враг.” Не иска да си спомня как е преживяла периода между двете кандидатствания. Спомня си колко треперела при второто и как била на седмото небе, когато разбрала, че този път е одобрена.

Лекота. Тази дума употреби Яна, когато я питах за усещането след първата инжекция. “Лекота! Още в първите дни почивките до работа от пет станаха две, а скоро и съвсем изчезнаха. Спомням си как една сутрин, преди да тръгна за работа, прехвърлях в ума си къде точно ще спра, как ще седна и колко време ще остана там, за да върна дишането си. Когато излязох обаче, за нещо се замислих и така в един момент установих... че съм пред входната врата на офиса! Не бях разбрала как бях стигнала до нея без нито един път да спра, без нито един път да се задъхам.”

Сега, когато ми разказва за ежедневието си, Яна неусетно повтаря по няколко пъти как прави “обикновени неща” - ходи до банята, готви и поддържа дома си, наскоро преподрежда гардеробите. Не само излиза с приятели и посреща гости, но и отново с удоволствие им разказва своите истории. Смее се много - “взимам си сега и онова, което не успях да изсмея, когато не можех да дишам”.

И да, днес вече не пуши. Казва, че съдбата ѝ е дала прекалено ценен дар чрез съвременната терапия - още един шанс за пълноценен живот. “С такива подаръци не можеш да си безотговорен. Твърде е хубаво просто да можеш спокойно да си поемаш дъх и после да се смееш с глас”.



## Нора и снежният човек

---

Стои на терасата, парапетът подпира брадичката ѝ, плетената шапка е нахлупена почти върху клепачите ѝ. Нослето се подава като копче над шала - ако види, че го е извадила на студа, майка ѝ веднага ще я прибере вътре. От десет минути стои така и не помръдва. Децата долу пред блока правят снежен човек. За кой ли път ги гледа от горе и знае, че няма да я пуснат. Пак е болна.

Това са най-силните детски спомени на Нора - за дебел сняг и хубави зими, които тя наблюдава от непристъпната кула на детската си астма. Не помни пристъпите, но не може да забрави ужаса в очите на майка си. Още повече, че сега и тя е майка и може да си представи какво е да виждаш посинелите устни, обърнатите очи и непрестанно движещото се коремче на детето си, без да знаеш дали това изобщо ще свърши и ако свърши, няма ли да е... Не казва думата, няма и нужда. Вместо нея признава, че най-вероятно стресът от тези преживявания е причина надраснатата някога астма да се върне в живота ѝ преди пет години.

Става неочаквано - докато била в стаята и правела някакви делнични неща, изведнъж сякаш въздухът започнал да бяга от нея. Помислила, че просто ѝ става лошо, че е от умора, от напрежение в работата, от... Опитала се да отвори прозореца, но всичко така бързо се случило, че само успяла да извика. После историята се е запечатала в спомените ѝ като лошо монтиран филм - откъснати черно-бели кадри, в които са същите уплашени до смърт очи на майка ѝ, лица на загрижени лекари, поредица от лампи в болничен коридор, които присветват една след друга като лоша кардиограма.

“Всъщност хората може би могат да си представят какво е да не ти стига въздух. Да, ужасно е, убийствено е, защото не знаеш дали следващото вдишване няма да е последното ти. Но най-страшното за мен е друго - онова, което най-близките ми хора преживяваха заедно

с мен при всяка моя мини смърт. Защото всеки пристъп е точно това - една малка, все толкова страшна смърт. Осъзнаваш, виждаш ясно какво се случва с тялото ти, усещаш я и нищо не можеш да направиш нито за себе си, нито за онези, които те обичат и умират в този момент заедно с теб.”

Слушам Нора и не искам да я прекъсвам с въпроси. Разказът ѝ тече с ритъма на пристъп. Сега си поема дълбоко дъх, замълчава, за да приюти емоциите и продължава.

След обичайното за такива случаи въртене между диагнози - сърце, алергия, паник атаки - станало ясно - астмата се е върнала. С всичката си нова сила и усложнения като за човек в своите четиридесет години. Дошло и класическото лечение с кортизон, и трийсетте килограма отгоре само за шест месеца, и проблемите със сърцето, и натовареният черен дроб, и пълната промяна на живота ѝ. Година по-късно, за да стигне по стълбите до третия етаж, където живее, Нора си почивала три пъти. Предпочитала да е непрекъснато на работа, защото работи в болнична лаборатория и каквото и да се случи, бързо може да се реагира. Зимата отново не била за нея, пролетта не я радвала, лятото я измъчвало, есента я разболявала. Проблемите с дишането ѝ се задълбочавали. Често задухът ѝ бил толкова силен, че губела съзнание. Пристъпите като онзи, когато била сигурна, че е видяла края си, станали няколко. Най-страшното било, че нямало как да ги предвиди. Спряла да спортува, малко по малко ограничила ходенето на театър и любимата опера от страх да не получи криза по време на спектакъла. Изолирала и приятелите - не искала да им причинява онова, което близките ѝ вече изпитвали. Полека се затворила отново в кулата на астмата...

“Знаеш ли, казва ми Нора, историите на пациентите като мен са хубави, защото могат да са с хубав край.” И нейният е точно такъв.

Преди два дни била втората ѝ доза за лечение на нейната тежка астма. Започнала я, благодарение на пулмолога си и още след първия прием се почувствала по-добре. Първо мислела, че е случайно или че е плод на въображението ѝ, “плацебо” ефект. Скоро обаче изкачила стълбите до третия етаж с една почивка. След ден - без нито една. А днес даже нарочно ги изкачва “на един дъх”. „Така се убеждавам, че е истина!”, казва ми Нора и изрежда: “Започнах да се виждам с хора, които обичам и да прекарвам колкото си искам време с тях. Ходя на



ресторант, на кино, на опера - скоро бяхме да слушаме любимия ми Вагнер, просто не можех да спра да се наслаждавам! Разхождам се дълго, ходя на работа и си тръгвам щастлива, защото мога да съм навън, нищо, че е снежно. И знаеш ли? Ходя на фитнес с дъщеря ми! За един месец вече съм с много добър сън, сърцето ми е добре, дишането ми се подобри като на нормален човек. Имам чувството, че съм на двадесет и пет години!”

Нора е на четиридесет и седем. Казва ми, че оттук нататък няма да се остави нито един ден да е нещастна, да се оплаква и да не си позволи да се радва на всичко наоколо. Исква да благодари на някого за възможността да е на тази терапия и в почти детската си еуфория... благодари на мен. И докато се опитвам да елиминирам собственото си чувство на неудобство като човек, който все пак нищо не е направил за здравето на Нора, я питам какво ще направи ей сега, след като свършим да си говорим. “Ще изляза навън и ще направя снежен човек”, отговаря тя.





## Йоан и мечти между вдишванията

---

“Мъжка му работа - викам си - всичко трябва да е премислено, прегледано, не просто споделено...”

С Йоан изглежда разговорът ни ще е по-малко емоционален и повече конструктивен. Разменяме няколко съобщения, после се чуваме по телефона, аз като отличничка съм заредена с листове и химикалка от другата страна на линията, за да записвам всяка негова дума. Всъщност се оказва, че ще си запиша само уговорката ни да пратя подробни въпроси. Той ще седне, ще се съсредоточи, ще си помисли и ще ми отговори. Пък после ще се видим, за да извадим написаното от неговата книжност и да го превърнем в запознанство.

Когато два дни по-късно получавам имейла на Йоан, ми става ясно откъде е тази негова лаконичност. Той не пилее думите. Всяка една от тях застава като войник на точното си място, отеква с целия си смисъл в съзнанието на четящия, а в същото време от нея не излиза никакво съжаление, никакво хленчене.

Катерят се една върху друга по раменете си думите на Йоан и докато се усетиш, цялата му стремглаво губеща дъха си биография те хваща за гърлото.

“Преди около петнайсет години по време на ремонт изчистих с шкурка няколко петна от плесен в едно помещение. Няколко дни по-късно получих задух с кашлица.”

Така започва разказът от първо лице. Астмата има тази коварна способност да се появява от нищото и дълго да се спотайва зад твърде общи симптоми. При Йоан първо я припознали като бронхопневмония и започнали да я лекуват с антибиотици. За три-четири дни обаче състоянието му се влошило драстично - не можел да диша, всяко движение буквално изстисквало дробовете му. Логично, приели го в болница с белодробна недостатъчност. Започнало класическото лечение с кортикостероиди и нещата се

подобрили. Временно. След около два месеца Йоан отново се оказал в болница. Този път лекарите нямали съмнение - диагнозата е астма. Предписали му инхалаторен прием на кортикостероиди, а Йоан продължил да влиза в болница на всеки два-три месеца. Все по-бездиханен и все по-зависим от болестта.

Кратките периоди на относително подобрение започнали още повече да се стесняват и заради друг сериозен проблем - мръсния въздух. Не след дълго всяко запрашаване започнало да предизвиква нови пристъпи, които неминуемо водели до болничното легло. Животът на Йоан скоро започнал да се измерва с поредното начало и несигурния край на следващото хоспитализиране. “В период от няколко години дишането ми се подобряваше единствено благодарение на системно прилагане на кортикостероиди. Постепенно обаче общото ми състояние се влоши, вследствие страничните ефекти от непрекъснатия им прием.”, беше написал Йоан. Знаете ли обаче какво се крие зад думите в тези подредени, обмислени и делови изречения? Там са отслабените стави, атрофиралите мускули, остеопорозата, невъзможното движение и болката, която те сковавала на място. При тази ситуация и лекарите вече не знаели какво да предприемат - от една страна единствената терапия, на която белият дроб на Йоан реагирал, била тази с прилагането на системен кортикостероид. Но от друга тя бавно, сигурно и безмилостно увреждала тялото му.

Наложило се Йоан да спре работа, защото не се справял дори с елементарни задачи. Всички месеци на застудяване или повишено запрашаване се превръщали в мъчение за него и семейството му. В дома му, за да поддържат микросреда, в която да му е възможно да диша що-годе нормално, работели непрекъснато три автоматични въздухопречиствателя. Рядко излизал, а когато все пак се налагало, винаги носел FP3 маска или респиратор. В дните, в които най-мръсният въздух обвивал града и дори тези средства не могли да осигурят някакво дишане на Йоан, прекарвал седмици наред на хижа “Алеко” над София. Без да знае кога и дали изобщо тази принудителна евакуация ще приключи...

И тя все пак приключила. Преди седем-осем години чудото дошло под формата на едно случайно запознанство със специалист пулмолог с много опит и значителна международна практика. Заедно



с Йоан направили детайлни прегледи и изследвания, стигнали до причината, отключила заболяването и установили типа астма, превърнала живота му в ад. От този лекар Йоан чул за първи път за нова, съвременна терапия като спасителна за неговото състояние. Тогава все още тя не била достъпна за българските пациенти, но веднага след като станала налична през здравната каса, познайте кой бил един от първите ѝ пациенти! Питам го какво би ми казал ей така, спонтанно, без да се замисля, за нея. Отговаря веднага: “Спрях приема на кортикостероид. Постепенно здравето ми започна да се възстановява.”

Сега, когато преживях целия разказ за онези бездиханни години от първо лице, знам точно малките и големи стъпки обратно към живота, които стоят зад това лаконично признание. Връщането на работа. Чувството за свобода. Радостта от всяка прогноза за времето. Нормалното ежедневие със семейството. Апаратите за пречистване на въздуха, от които няма нужда. Еднодневни разходки до хижа “Алеко” за по кафе и хубави гледки, без преспиване, без напрежение, без страх.

“Вече отново имам относително пълноценен живот”, казва Йоан. Умът ми се задържа за малко над думата “относително” - мъж като него не говори с категорични понятия, когато става дума за извоювано и изстрадано здраве. Защото, както не пилее думите, така не пилее вдишванията и издишванията. Прекалено добре знае цената на всяко едно от тях.

Затова сега, след като и вие дишахте с историята на Йоан, просто бавно и напълно съзнателно прочетете всяка дума от следващото му признание. Ще усетите как дишането е закодирано във всяка негова дума. Затова и в края му неусетно дълбоко ще си поемете въздух...

“Много се надявам тази терапия да ми позволи да се наслажда на внуци...”



## *Мира в двадесет минути обиколка на блока*

---

На двадесет и четири години и вече с 80% инвалидност.

Мира не боледувала изобщо до тринайстата си година. Била дете като всички останали - здраво, любопитно, пълно с енергия и приятели. Първият бронхиален пристъп дошъл като че от нищото - малко неразположение, температура, всички признаци на грип с леки усложнения, който обаче трябвало със сигурност да мине. Не минал. Пристъпът повлякъл след себе си поредица от неприятности. И се започнало - лежане в болници, отсъствие от училище, задушавания, умора, кашлица, отново пристъп, после върволица от пристъпи, нови диагнози, рецепта след рецепта, прегледи при специалисти, санаториуми вместо детски лагери и летни ваканции... Някъде около осемнайстата ѝ година се появила и първата сериозна диагноза - астма на алергична основа. Тогава Мира все още не си давала сметка какво точно означава това - вярвала, че когато е известно какво ѝ е, съвсем скоро ще дойде лечението и оздравяването. Помни първата си кортизонова доза - получила я в поредния санаториум, в който била малко след абитуриентския си бал. Тогава идея нямала, че ще живее в компанията на кортизон, инхалатори, таблетки и всякакви най-нови медикаменти в следващите трийсет години. Не знаела също и че нищо от това няма да успее да пребори постоянната, безутешна умора от всичко, изтощението и при най-малкото движение, самосъжалението и съжалението на другите. "Когато ме питаха какво е да живееш с астма - споделя ми Мира - винаги им казвах така: представи си, че виждаш автобуса си, той е на двеста метра от теб, но ти е много важно да го хванеш. И започваш да тичаш с все сили! Тичаш, тичаш... Сега си представи как дишаш, когато в последната секунда, преди да се затворят вратите, си се качил. Сигурно си се превил на две, държиш се за някоя от дръжките на платформата с една ръка, с другата си се хванал за корема, челото ти

е потно, сърцето ти бие учестено, устата ти е суха, бузите ти горят. И ти се струва, че всеки момент просто ще припаднеш. Ето така се чувствах аз, но постоянно. “

Когато си дарен от съдбата да дишаш спокойно и с пълни гърди, не можеш да разбереш как обикновеното равномерно вървене може да изисква специално усилие. Как, ако говориш малко повече, смееш се по-силно или се развълнуваш, можеш да лишиш дробовете си от въздух и организмът ти да разпознае това като предсмъртна ситуация. Питам Мира как се живее по този начин. “Нагодила се бях”, ми казва тя, докато вдига рамене и спонтанно се умълчаваме.

Не знам как можеш да се нагодиш към оскъдния въздух, който стига до клетките ти. Знам обаче, че Мира е борбен човек. Толкова борбен, че дори се осмелява да износи и роди дете. Прекарала цялата бременност в болницата. Никакви разходки на открито, никакви забавления преди отдаването на майчинството - онези девет месеца са останали в съзнанието ѝ като едно огромно, стерилно и безрадостно бяло. Бялото на лекарските престилки, бялото на болничните стени, бялото на таблетките. Разбира се, че си струвало - на света се появило най-важното нещо в живота ѝ - Кали, нейната дъщеря. Астмата белязала и времето на нейното детство. “Детето се затича нанякъде, а аз забързвам крачка след нея и се моля да имам достатъчно въздух да я последвам. Вика ме да играем на топка, а аз все не мога, защото си представям как получавам пристъп и тя се плаши или пък губя съзнание и я оставям сама и беззащитна.”

През всички тези години Мира и семейството ѝ не спират да търсят спасение. С майка ѝ и съпруга ѝ минали през всичко, което било възможно евентуално да облекчи страданието ѝ. “Не се предавах, защото се ужасявах от това, че не само аз, но и близките ми страдат. Коствало ми е много, понякога невъзможното, но съм се стягала отново, заради тях.” Чакали чудо... “Чудо” тук не е моя авторова метафора - така Мира сама го нарича.

Случило се преди година, когато пулмологът ѝ предлага нова терапия за тежка астма. Изобщо не се замислила - три десетилетия, в които денят ти е оразмерен от лекарства и ограничения, а болницата ти е втори дом, били достатъчно основание веднага да се съгласи. Като “гърмян в противоастматичните лечения заек” изобщо не вървала, че ще има каквото и да е подобрене. Но седмица след нея,



докато говорела с дъщеря си - студентка в София - по телефона, в един момент спонтанно извикала: “Абе, Кали, аз от дваайсет минути въртя около блока! Имам енергия, не ми се прибира, не съм уморена!” Разплакали се от двете страни на връзката - ей така, “от споделена нова надежда се разревахме като магарета”.

Толкова било хубаво, че от суеверие Мира първоначално не се осмелила да се зарадва. Но животът започнал да я опровергава, като всеки ден ставал все по-лек, по-хубав, по... “по-нормален”. Скоро се решила да започне да спортува. Някога пробвала йога, но дори от нея се задъхвала, а сега даже тренировките ѝ били прекалено леки. Затова към йогата прибавила колело. Днес всеки ден кара в морската градина на родния си град. Само за три-четири месеца от 29% процента капацитетът на дробовете ѝ се качил на 80%, като на здрав човек. Ежедневно прави минимум 10 000 крачки.

“Аз съм фитнес маниачка!”, заявява Мира и двете прихваме да се смеем. “ Сигурно няма да ми повярваш, но ходя с дъщеря ми на фитнес, от качените трийсет килограма вече съм свалила половината и скоро ще съм във форма, в която никога не съм била. Не мога да повярвам, че трийсет години съм имала един съвършено друг, нечовешки живот. Сега живея, сега!”

Журналистите знаят, че когато имаш удовлетворен и доволен човек срещу себе си, просто няма какво повече да го питаши. Оставяш го на чувството му - то дава най-добрите “финални надписи” на неговия личен филм. Гледам усмихнатото лице на Мира. Диша равномерно, само леката влага в очите ѝ издава емоцията.

“Слава богу - казва тя - това моето е история с щастлив край. Вярваш ли ми, всеки ден благославям хората, които са измислили лечението! Благодаря им, когато заспивам и когато се събуждам. Виждаш ли, Господ е чул молитвите ми!

И сигурно не съм толкова голям грешник, след като в този живот все пак съм получила възможността да дишам...”



## *Надя и зеленият грозен гушер, който го няма*

---

“Знаеш ли как се чувствах?”

Винаги, когато ме попитат така, мълча. Знам, че този въпрос има само един отговор и той ще дойде от онзи, който го задава. Пита ме, защото му е нужно време да избере думите, с които да го оформи. Паузата между нас е за това. В разговора ми с Надя е и за да се опитам да си представя какво е от седемнайсет години да дишаш, като че някой е запушил с длан носа и устата ти. И седемнайсет години да кашляш почти непрекъснато, всеки ден, всяка нощ, навсякъде. До изнемога.

Надя нарушава паузата и малко ме изненадва с отговора си. “Чувствах се като гушер - казва. Хем зелен, хем грозен, хем му се влачи опашката!” И двете се засмиваме на шегата, но някак притеснено. “Виждаш ли? - улавя това Надя - Смеем се наполовина! Точно така, както и аз дишах и живях - наполовина.”

При нея астмата “се отключила” преди осемнайсет години. Много пациенти говорят така за нея - сякаш така и така си е била наоколо, просто не е била здраво заключена и в един момент е излязла на свобода, за да им вземе здравето. При Надя не било съвсем неочаквано - когато били деца, брат ѝ боледувал от астма. Бил пет години по-малък от нея и детските ѝ спомени завинаги са белязани от общото постоянно притеснение в семейството около неговите пристъпи. Една година в училище писали писма до дядо Коледа, в които трябвало да си пожелаят какъв подарък да им донесе. И завалели желания от съучениците - кукла, самолетче, колело, кьнки, строител... Надя написала “Искам брат ми да оздравее.” Дядо Коледа (а вероятно и съдбата, подкрепена от медицината) явно взел писмото ѝ присърце, защото през пубертета брат ѝ надраснал астмата. Тогава никой не подозирал обаче, че тя имала намерение да се върне. Че просто се е спотаила някъде из житейските ъгли, за да се върне с

нова сила години по-късно... в тялото на Надя. Разбира се, имало предистория - стрес, семейни проблеми, лична неудовлетвореност и усещане за безпътица. "Астмата обича моментите, които ти взимат дъха. Но не тези, от които ти е хубаво."

За годините, в които е поделяла дните и тялото си с болестта, Надя е изградила у себе си особена философия и мъдрост към нея. Когато ѝ го казвам, тя се засмива - "Тя ми даде достатъчно време да се опознаем. А и ако ѝ се оставиш да те смаже, нямаш шанс."

Първоначално, както става често, Надя нямала диагноза. Лекували грип, после сърце, след няколко пъти по спешност в алергологията, мислели, че е остра форма на алергия. Накрая три последователни години почти постоянно била в болница. Надя казва, че ако изобщо може да има късметлии с астма, то тя се определя като една от тях. Не за друго, ами защото все пак не е стигала до моменти, когато да среща смъртта очи в очи. За сметка на това обаче кашлицата се оказала постоянната ѝ спътница. Първо кашляла, когато е преуморена или е настинала. После започнала да кашля и при смяната на сезоните, когато времето рязко се влоши или когато пътувала и сменяла климата. Накрая кашляла сутрин... вечер... нощем... "Мисля, че стигнах дотам да не мога да се изкажа с едно нормално дълго изречение - кашлицата винаги надделяваше и го прекъсваше. Кашлицата обича простите изречения. Всъщност най-много обича да мълчиш и само да я обслужваш, като кашляш..." "Слушам Надя как говори с една много специална, изработена ирония за тогавашното си състояние и си мисля, че да, това е единственият начин да не полудееш, покрай зависимостта си от болестта. "Спрях да ходя на театър - беше ми неудобно непрекъснато да кашлям в залата, хората се обръщаха да видят кой е този безотговорен болен човек, който е дошъл да ръси зараза. После спрях да излизам изобщо на места, където се събират много хора, по същата причина. Лошото е, че спрях и да спя. Носът ми беше постоянно запушен, а аз - постоянно в полусънно състояние."

При цялата тази предистория обаче Надя не е хипохондрик. Като че напук се опитвала да продължи живота си така, както си го мечтала. Пътувала много. Само че куфарите ѝ били пълни с блистери, хапчета, сиропи, инхалатори... И страх. Страх, че кашлицата и пристъпът могат да я хванат навсякъде, независимо колко е подготвена.



Тук някъде ѝ предлагам да спрем да разказваме за времето на властването на астмата, защото то така или иначе вече е отминало. “Знаеш ли защо настоявам да разкажеш всичко това обаче? - категорична е Надя - Защото искам хората много добре да си представят онзи зелен и грозен гушер с влачеща се опашка, който бях.”

“А каква си сега, Надя?” - питам.

“Аз съм с нов живот!”, казва и този път не ми оставя време да се замислям. “Аз съм... аз съм жива! Ние, хората сме интересни - не забелязваме, когато имаме нещо в живота си. Но веднага усещаме, когато го загубим. Мислех, че няма никога повече да мога да дишам спокойно и без да кашлям. Сега съм чисто нова, не знам дали разбираш? Все едно си върнах годините назад. Откакто съм на терапията, съм млад човек!”

Пропуснах да кажа, че Надя е на близо осемдесет години. По нищо не ѝ личи, но тя и не крие възрастта си. За нея днес тя е само подробност, защото вече живее пълноценно. Единствената грижа, която има е да сложи римайндър на телефона си, за да ѝ напомня да приема редовно лечението си. Преди няколко месеца се разболяла от Ковид - не се закашляла нито веднъж, а боледуването преминало като при млад човек, за няколко дни и без усложнения. Ходи на фитнес, отслабнала е значително след кортикостероидите и “коремът ми е равен като на модел”! Удвоила е пътуванията. “Сега обаче в куфарите слагам само дрехи, козметика и парфюм. На връщане - подаръци и сувенири. В тях няма нито едно лекарство.”

Краят на нашата среща с Надя е оптимистичен и зареден с много делнична, изпитана мъдрост. Питам Надя коя би била нейната единствена дума, с която да опише живота си сега с нейната тежка астма. Отговаря веднага, без да мисли: “Свобода!”. Този път се засмиваме, но не наполовина и не притеснено. “А какво стана с гущера?”, подпитвам шеговито. “О - отговаря Надя - никакъв го няма! И не ми липсва!”



## Галя в Ода на радостта

---

Има истории, които, като ги чуеш, започваш да се срамуваш. Че за нещо несъществено си се оплаквал. Че не си стоял достатъчно на слънце, дъжд, сняг и вятър. Че не си се смял повече и ненужно си сдържал сълзи. Че си се обидил за глупост, не си казал когато и каквото е трябвало, спестил си си няколко десетки “обичам те”.

Такава е историята на Галя.

Освен това тя така хубаво реди думите, когато я разказва, че ми се иска просто да си включа диктофона и да я оставя да говори, да говори... По нейния начин да ми описва раждащия се живот и щастието да го подкрепяш. Да ми представя личните си битки, които винаги побеждават, когато са в името на човек. Особено, ако човекът е току-що дошъл на света и трябва да му помогнеш да направи първите си вдишвания и издишвания.

Само че за това е нужно първо ти самият да дишаш...

“Чувам се на дваисет и пет, но съм на седемдесет и пет!”, започва с бодър тон Галя и докато я слушам нататък, осъзнавам каква трудна житейска съдба полека никне във въображението ми. Астмата е част от живота ѝ почти, откакто се помни. Само че дошла “в компания”. Когато била едва на осемнайсет години, Галя се оказала с тумор в гръбнака. Сама не знае как тогава е преодолела шока от онкозаболяването и последвалата операция. Вярва, че ако има нещо, което я е държало над унинието, то това е собственото ѝ любопитство. Докато я подготвяли за операция, провеждали изследвания и предписвали терапии, тя щъкала из кабинетите и непрекъснато задавала въпроси - “Това за какво е?”, “А как работи?”, “И защо това, а не друго?”, “Как ще действа, ако...?” Там някъде, докато преминавала през курса на лечение, се промъкнала и астмата. Всъщност Галя не ѝ обръща особено внимание - говори за нея малко и някак делово, като за нещо неизбежно появило се,

което не заслужава да го забелязваш кой знае колко. Има я - това е положението! Но не тя ще определя живота ѝ!

Донякъде така и станало. Успешно опериран, а и усетил борбеността на Галя, туморът в гръбнака ѝ се стопил. Астмата обаче кротко и тихо си останала - не очаквала съпротива от и без това увредения ѝ от онкотерапията бял дроб. Съпътствала Галя навсякъде - първо из аудиториите на Медицинската академия, където минало студентството ѝ. После и в неонатологията, на която Галя отдала четири десетилетия от живота си. “Прекрасна специалност имах, най-хубавата!”. По начина, по който ми казва това, си знам, че в следващите минути ще е трудно да я върна на темата за астмата. Затова и с удоволствие съпреживявам с нея спомените за “моите бебета”. Как всеки ден с нетърпение ставала, за да отиде на работа и да ги види. Как скоро станала шеф на отделението. Как оставала след часовете на дежурствата си, за да гледа и да подкрепя първите дни на едно малко същество, дошло беззащитно и слабо на нашия свят. Как пускала на бебетата класическа музика, за да се чувстват добре и как се радвала, когато виждала колко хубаво реагират. Как животът ѝ е бил пълен всеки ден, заради всяко едно от тези новородени деца, чиято съдба държала в ръце.

“Животът ми беше пълен - казва Галя - но и хладилникът на отделението беше. С моите лекарства за астмата.” С времето пристъпите зачестили. Зависимостта от тях и страхът, че идват в внезапен момент и не питат за обстоятелствата, започнали да я плашат. Галя непрекъснато четяла и се интересувала от медицинските новости. Някъде в това търсене научила и за съвременна терапия за тежка астма, но по онова време все още било невъзможно да стигне до нея. Спомня си как един път отишла на екскурзия в Турция и се оказало, че си е забравила лекарствата. Като че напук, пристъпът дошъл на път за вкъщи. Толкова бил силен, че когато пристигнала у дома, не знаела нито къде е, нито какво се случва. “Не можех името си да кажа! Тогава реших, че ако искам да живея, е време да направя нещо по-голямо за себе си.”

В тази битка ѝ помогнала близка лекарка, и казва, че ако диша отново, е заради нея. Започват заедно пътя към лечение на нейната тежка астма. Не става лесно - налага се да мине през няколко отказа да бъде одобрена за лечение, да преживее още няколко ужасяващи



пристъпи между отказите, да премине неколkokратно през повтаряне на изследвания, прегледи и подготовка на документи. “Научила съм се обаче да държа живота! Той едно дава, но друго ти взема. А на мен, нищо, че ми е дал и астмата, ми е дал най-големия урок - всеки ден, с всяко бебе в отделението, да започвам живота отново. Така да знам, че за да живееш, трябва да покажеш на живота, че искаш. И си решен да го държиш здраво.”

От две години Галя е на новата терапия. Като я питам какво е най-важното, което иска да ми каже за нея, тя възкликва “Че е “Ода на радостта!”. Вече е пенсионерка, но радостта от първите вдишвания и издишвания на бебетата е заменила с посещения на театър. Преди не можела да ходи, защото получавала задушаване от театралния прах. Затова винаги сядала в края на реда, че ако се случи да се разкашля, да напусне бързо. “Колко постановки така съм изгледала до половината...”, през усмивка признава Галя. “Ама сега никой не може да ме спре!”

На въпроса има ли момент, в който рязко е осъзнала промяната у себе си, ми казва “Ама аз всеки ден, като се погледна в огледалото, се учудвам, че това съм аз! Нали ти казвам, че съм на двайсет и пет!”

Довършваме разговора си с обичайните любезности. Преди да затворя обаче, Галя държи да допълни нещо. “Мисля, че хората трябва да се информират за съвременните терапии, да търсят активно информация и да са по-отговорни за здравето си....”

Всъщност Галя най-добре знае какво е да поемеш спокойно глътката въздух, която ти е нужна. А след нея и още една, и още една, и още една... Както нейните бебета, които от четиресет години дишат и заради нея. Е, сега и тя може да диша, заедно с тях.





## *Алекс в осем и половина от десет*

---

Ако този човек беше животно, щеше да е жребец. Ако беше предмет, щеше да е перпетуум мобиле. Ако можеше да е сезон, щеше да е пролет. А ако някой от четирите основни елемента на универсума истински му приляга, то това със сигурност е въздухът.

Пък той всъщност е Алекс и е най-динамичният, най-пълният с енергия и най-неуморим млад човек, когото познавам. Известно време ни е трудно да се срещнем - той е изключително зает, тренира активно различни спортове пет дни в седмицата, работи, катери планини, среща се с приятели и изобщо живее с пълна пара. Или казано по-точно, с пълни дробове. Когато осъзнавам каква динамика поддържа тялото му, не мога да направя връзката между него и внезапното задушаване, неовладяемите пристъпи, дългогодишното лечение, лутанията на диагнозите от алергия към астма и обратно, лекарствата, инхалаторите, ограниченията, маркирали миналото му...

“Заболяването ми е, откакто съм се родил, затова и не помня какво е било в началото и как се е развило. Това обаче помни майка ми, ужасът и страхът са били за нея.”, казва Алекс и на мен леко ми се стяга гърлото, като си представя през какво ѝ се е налагало да мине с детето си. От тези ранни години обаче Алекс не е забравил болниците, лекарите и спешните отделения. Те се сливат в някакъв белезникав и миришещ на дезинфектанти бял облак, който като че ли нарочно е обвил миналото в щадяща полузабрана. Сякаш вроденият приключенски дух на онова дете е предпочел да избута заболяването встрани и да се опита да живее така, все едно то не съществува.

Когато бил на девет, Алекс започнал да тренира любимия си спорт - футбол. Тичал като всяко здраво момче, напредвал в тренировките, борел се за място на терена. Но в незнаен миг, по



необяснима причина, задушаването изненадващо го застигало. Алекс никога не признал на съотборниците си защо, докато тренират или се състезават, внезапно се свива на две и не може да си поеме дъх. Обяснявал им, че е алергия, а като по-голям, когато кризата го застигала, просто хуквал към съблекалнята, изравял от дъното на сака си инхалатора и истерично пръскал в гърлото си, докато се съвземе. После се връщал на терена и се правел, че всичко е наред.

Не било наред.

Най-яркият му детски спомен е как цялото семейство отива на лятна почивка на Цигов чарк. Прекарали там най-щастливата си ваканция - Алекс тичал от сутрин до вечер на чист въздух с децата, играел из поляните, катерел се по дървета, правел пакости, прибирал се по тъмно. В края на почивката родителите му били спокойни - детето е поело свръхдоза чист, планински въздух, който ще му стигне за дълго. Натоварили се в колата и потеглили обратно към родния Бургас. Малко след Карнобат, когато дъхът на заводите Нефтохим ги пресрещнал, дошъл и пристъпът. "Ей така от планината, както всичко си беше повече от прекрасно, директно отидохме в Спешното на Бургас."

Любовта към планината превърнала Алекс в катерач. Случвало му се е много пъти да тръгне от подножието на някой връх с приятели нагоре и по някое време силата отново да го предаде. И този път не си признавал какво му е всъщност. "Знаеш ли колко ми е било неудобно - те ме питат "ма какво ти е..", "как така...", а аз се правя, че и аз не знам какво ми е и не е кой знае какво. Пък всъщност истински си ме е страх този път пристъпът да не се окаже по-голям и по-сериозен."

В първите години лекарите се надявали Алекс да израсте заболяването. Не само, че не станало така, но и нещата започнали да се задълбочават. Обичайните лекарства, които ползвал, започнали да дават все по-краткотраен и несигурен ефект. По препоръка на лекаря си от онова време започнал терапия с инжекции кортикостероид, които също значително подобрили състоянието му, но пък имали странични ефекти. В един момент се почувствал в безизходица - няма лечение, което да го държи такъв, какъвто е - силен и...луд за връзване, както сам се шегува.

Много добре си спомня как за първи път разбрал за нова



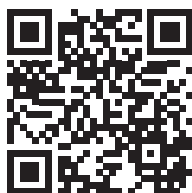
терапия за неговата тежка форма на астма. Представила му я тогавашната ме лекуваща лекарка, но никак не успяла да го убеди, че това е подходящо за него лечение. “Честно да ти кажа, останах с впечатлението, че може би ще съм просто опитно зайче, а на мен ми беше омръзнало да съм такова за всякакви лечения досега.” Година по-късно обаче по стечение на обстоятелствата Алекс се оказва пациент на друг лекар, пулмолог, който отново му заговаря за терапията като за най-подходящото решение на неговия случай. Останалото било въпрос на поредица нови изследвания, прегледи, документи, писма и упоритост. В крайна сметка от близо четири години Алекс диша. “Не, не го пиши просто “диша” - казва ми той, когато му споделям какво мисля да напиша - това е малка дума, неточно е! Трябва да се напише “ДИША”, с големи букви! Ти наистина не можеш да си представиш за какво става дума, никой не може, наистина не може...”

Да, Алекс, не мога. Но мога да съпреживея възторга ти, когато ми казваш как ей сега отиваш в залата да тренираш, а после мислиш с колелото да направиш няколко тегела в градската градина. Мога да се радвам заедно с теб, когато признаваш, че инхалаторите ти за облекчаване на симптомите стоят забравени между парфюмите ти на шкафчето и за разлика от тях събират прах, защото изобщо не ти се налага да ги ползваш. Мога да те слушам дълго да ми разказваш как си забравил, че си бил болен и как, когато дойде време за поредната инжекция това е просто половин минута от живота ти, в която да си я сложиш, за да го продължиш. Мога и да се смея с теб, когато ми признаваш и малкия си “грях” - страстта да пушиш от време на време в компания плодови наргилета. Представям си те там, в парата от аромата на цъфнала ябълка, заобиколен от скъпи на сърцето ти хора, след изтощаващата тренировка и пред обещаваща нощ - спокоен, щастлив, дишащ.

“Ще ти дам едно сравнение, за да разбереш разликата. - казваш ми в края на срещата ни. Представи си скала от едно до десет. Преди аз дишах като за три. Сега съм на осем и половина! Здравите хора, ама най-здравите, дишат около седем. Можеш ли да си представиш?!”

Сега вече мога, Алекс. Благодаря ти за дишането!

Материалът е подготвен с информативна и образователна цел. Предназначен е да допълни информацията, която получавате от Вашия лекар и не трябва да се смята за персонален медицински съвет, нито за инструмент за поставяне на диагноза. Информацията в материала не заменя посещението при Вашия лекар и не трябва да се използва за самолечение. Винаги се консултирайте с Вашия лекар при въпроси за Вашето здраве. Историите в материала са на реални пациенти като имената им са променени. Историите отразяват споделената лична история на всеки от пациентите с астма и споделената информация не трябва да се приема за медицински съвет.



**Група на пациентите с астма**



**Пациентът има ценна и съществена роля в разговора за здравеопазване и процеса на взимане на решения в България.**

**Гласът на пациента отразява и представлява реалността за заболяванията, тяхното лечение и очаквания от системата на здравеопазване.**

София, ПК1408  
ул. Нишава № 121  
office@bgpatients.org  
+359 885904502



