

9-499. D6E



IFJUSÁG és EGÉSZSÉG

Iskola- és gyermekegészségügyi folyóirat.

✱ ✱ KÜLÖN LENYOMAT. ✱ ✱

III. évfolyam 1900. ✱

6. szám.



Iskolás gyermekek és fejfájásáról.



TURNOWSKY MÓR dr.

Járásorvos
Maros-
Vásárhelyen.

BUDAPEST, 1900

Szent László könyvnyomda nyomása
VIII., Röck Szilárd-utca 28.



IFJUSÁG és EGÉSZSÉG

Iskola- és gyermekegészségügyi folyóirat.

KÜLÖN LENYOMAT.

III. ÉVFOLYAM. 1900. JUNIUS. 6. SZ.

ISKOLÁS GYERMEKEK FEJFÁJÁSÁRÓL.



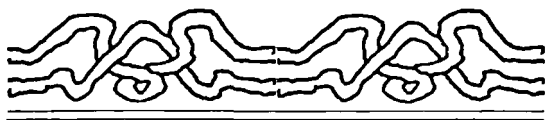
TURNOWSKY MÓR dr.
járásorvos Marosvásárhelyen.



BUDAPEST, 1900.

SZENT-LÁSZLÓ KÖNYVNYOMDA NYOMÁSA.

10197
106.048
31 MAY 2004



Csak a felületesek és röst agyvele-
jük hódolnak feltétlenül a „quieta
non movere“ kényelmes elvének. Meg-
lehet, hogy a gondolkozási röstségen
kívül még gyávaságból is az ősrégi
és hagyományos iránt való tisztelet-
ben annyira mennek, hogy veszedel-
mes merényletnek tartják annak min-
den megbotlygatását. Pedig a hagyo-
mányok iránt való tisztelet, melyben
különben, bár egészen másoknál fogva,
az evolutio elméletének hivei is osztoz-
nak, korántsem zárja ki azt, hogy a
legősibb emberi intézményt is elfogu-
latlanúl megvizsgáljuk és azon folyto-
nosan és fáradhatlanul javítsunk. Hiszen
a természetben, melynek részei va-
gyunk és mindenben követői kell, hogy

legyünk, szintén folytonos változást, alkalmazkodást, fejlődést és tökéletesedést látunk. Miért ne terjesszük ki a haladás elvét mindenre, a minnek általános emberi vonatkozása van? Miért ne javítsuk és tökéletesítsük éppen azt, a mit az emberi hagyomány szentnek, tehát az emberi szempontból jónak és üdvösnek tart, mikor tudjuk, hogy a jónak győzelmes ellensége a jobb?

Ilyen noli-me-tangere forma nevelési és oktatási rendszerünk, mely — valljuk be — bizony sok tekintetben még nagyon is ó- és középkori. Vannak, a kik elszörnyülködnek, ha valaki kifogásolni és javítani valót talál ezen rendszerben, melynek — szerintük — mostani kulturánkat köszönhetjük. Hát ez először is nem igaz, másodszor pedig, ha úgy volna, akkor sem volna okunk arra, hogy azt, a mi kétségen kívül fejlődés útján lett azzá, a mi, tovább ne fejlesszük.

Az iskolás gyermekek gyakori fejfájásának is sok részben a régi rendszer az oka, a régi iskola sablonossága, nem individualizálása, kegyetlensége a gyöngébb felfogású gyermekkel szemben és nemtörődése *az egész gyermekkel*.

A tanulók fejfájása nem csekélység. Ne mondja senki: „Egy kis fejfájás!” „Mindenkinek fáj néha a feje!” „Ki fog már mindenből olyan nagy dolgot csinálni!”

Nem csekélység biz az! Guillaume szerint 731 tanuló közül 292-nek, Kotelmann szerint 515 közül 143-nak és Becker szerint 3564 közül 974-nek van gyakran heves fejfájása. Leányiskolákban ezen számok még sokkal nagyobbak.

Csak felületes és lelketlen szülő és tanító mondja erre: „Semmiség! Vegyen egy kis antipirint és megvan!” Az antipirin nem gyógyítja, csak

szünteti a fájdalmat, e mellett teljességgel nem ártalmatlan szer, melyet a gyermeknek minden perczen bele lehetne adni. A fejfájás pedig nem semmiség, mert az gyötrő, kínos érzés, lehangolja a gyermeket, képtelenné teszi a tanulásra és idővel, ha rátart, általános idegességnek és sok más betegségnek válhatik kiinduló pontjává.

Meg kell figyelni a gyermeket, türelemmel és kellő tájékozottsággal ki kell puhatolni a fejfájás okát és azt kell lehetőleg megszüntetni *okszerű és a gyermek egyéniségéhez alkalmazkodó nevelési és tanítási rendszer által!*

Az orvosok által idiopáthikusnak nevezett fejfájás, az tudniillik, mely mintegy önálló, külön kóros állapot és nem tünete valamely más betegségnek, nagyon ritka az iskolába járás előtti életkorban, már az első elemi osztályban kezd jelentkezni és azon túl mind sűrűbben támadja meg a

gyermeket, úgy hogy — általánosságban — minél magasabb az iskolai osztály annál több benne a fejfájós tanuló.

Ebből és azon tényekből, hogy iskolába nem járó hasonlókorú gyermekek nem igen panaszkodnak fejfájásról és hogy szünidőben az iskolás gyermekeknek sincs oly gyakran fejfájásuk, önként következik, hogy a fejfájás és az iskolalátogatás között kell valamely összefüggésnek léteznie. Még inkább megerősít bennünket ezen föltevésünkben a fejfájás legvalószínűbb okainak tanulmányozása.

Fejfájás előáll, ha az agyvelőben és hártyáiban *vérkeringési rendellenességek* fordulnak elő, ha *több* vagy *kevesebb vér* kering benne, mint rendes körülmények között.

Több vér jut a fejbe vagy azért, hogy véredényei kitágulnak és a sziv több vért nyom belé, — ütőeres vérbőség, — vagy pedig, hogy a vér

visszafolyása a szívbe valami által meg van akadályozva — vivőeres vérbőség, vérpangás.

Szintúgy előállhat fejfájás az agyvelőnek és hártyáinak *vérszegénysége* következtében, melynek oka néha általános vérszegénység, néha az agyvelő véredényeinek nagyfoku összehúzódása.

Mivel a szív és a véredények, illetve azoknak idegei, a kedélyhangulattal legszorosabb kapcsolatban állanak és a kedélyhangulat minden legcsekélyebb hullámozására igen érzékenyen reagálnak, érthető, hogy a legkülönbébb *izgalmak és indulatok* fejfájást idézhetnek elő, ép úgy, mint egyáltalában mindama tényezők, melyek a vérkeringést egyensúlyából kizökkentik.

Vérbőség áll elő továbbá az agyvelőben és hártyáiban — mint minden más szervben — annak nagy és hosszas *megerőltetése* következtében. Megerőltetett, huzamos gondolkozás és túl-

hajtott szellemi munka tehát fejfájást idézhetnek elő.

Általános nagyfokú *idegességnél* és *emésztési zavaroknál* is néha heves fejfájás szokott mutatkozni.

Ha mindezekhez hozzáteesszük, hogy az agyvelő, mint végtelenül finom és végtelenül érzékeny szerv, a szervezetben előforduló változásokra vagy a külvilágból érkező bizonyos behatásokra is azonnal vérbősséggel vagy vértelenséggel, tehát fejfájással, reagál, ha továbbá az agyvelőnek és az emberi szervezetnek tulajdonképeni értelemben vett megbetegedései következtében előálló fejfájásokat itt — bevezető soraink értelmében — figyelmen kívül hagyjuk: úgy a fennebbiekben nagyjában felsoroltuk a fejfájás legközönségesebb okait.

Áttérve már most ezen futólagos megjegyzések után az iskolás gyermekek fejfájására, mint ennek kétségen-

kivül leggyakoribb okával, legelső sorban *a szellemi megerőltetéssel* kell foglalkoznunk.

Hogy az új benyomások, melyek az iskola látogatásának első napjától kezdve naponta és aránylag tömegesen érkeznek az agyvelőhöz, ebben tartós nyomot hagyjanak, megrögzíttessenek, ahhoz az agyvelőnek az a munkája szükséges, melyet *figyelemnek* nevezünk. A figyelemnek egy tárgyra való irányítása pedig minden esetben, minden gyermeknél nagy munka, mely — mint minden más szerv munkája — az illető agyrészek vérbőségevel jár. Aránylag könnyen és a bejárt idegpályák élettani törvényénél fogva hovatovább mind könnyebben és könnyebben megy véghez az új képzetek és fogalmak megrögzítésének ezen folyamata oly egyéneknél, kik, mint mondani szokás, *játszva tanulnak*, kiknek agyvelősejtjeik rendkívül érzékenyek

és idegpályáik gyorsan továbbítják az ingereket. Ha azonban a gyermek agyveleje úgy van alkotva, hogy a benyomások nem elég mélyek és tartósak, az igénybevett agyterület véreredényei talán gyérebbek és szűkebbek, idegszálai talán olyanok, hogy az ingereket nem szállítják elég gyorsan, szóval, ha agyvelejének alkata azt eredményezi, a mit *nehéz felfogásnak* nevezünk, és a gyermeket mindamellett szigorú fegyelem, vagy saját becsvágya arra ösztönzi, hogy kissé nehézkes felfogásának daczára is lépést tartson kedvezőbben alkotott agyvelővel megáldott tanulótársaival: agyvelejének illető helyére bizonyos öntudatlan folyamatok segítségével nagyobb vértömeget kerget, azon helyen nagy erőmegfeszítéssel vérbőséget hoz létre. Valószínű tehát, hogy azon gyermeknek gyakori fejfájásai lesznek. Már pedig a tapasztalat azt mutatja, hogy

a gyermekeknek csak egy kis része tanul könnyen, a legtöbb kissé nehézkes felfogású és — a mi talán ennél is lényegesebb — figyelmét nem tudja hosszabb ideig és kizárólag az előadott tárgyra irányítani.

Vannak még tanítók, a kik — fájdalom — nem veszik tekintetbe ezen körülményt. Nekik csak az a fődolog, hogy — műkifejezésüket használva — anyagukat feldolgozzák. Legszívesebben a könnyű felfogású, úgynevezett jó tanulóval foglalkozva, kiméletlenül hajszoják a nehezebb felfogású, de azért ambíciózus és törekvő gyermekeket. Hogy szegények e miatt fejfájást kapnak, mely gyermeki kedélyüket lehangolja, szellemüket idővel eltompítja és egész szervezetüket károsítja, azzal vajmi keveset törődnek.

Imént szó volt a *bejárt idegpályák törvényéről*. E szerint az agyidegszálak

könnyebben és gyorsabban továbbítanak oly ingereket, melyek rajtuk már többször végigszaladtak, mi annyira fokozódhatik, hogy némely, már gyakran végbement folyamatok idővel az öntudat közbejötte nélkül is mehetnek végbe. Más szavakkal ez a *megszokás törvénye*, melynek a tanulásnál is fontos jelentősége van. Egészen új dolgok, új fogalmak sokkal inkább megerőltetik a gyermek agyvelejét, mint azok, melyeknek elemeivel már ismerős. Ezért tapasztalhatjuk is, hogy oly időszakokban, melyekben egészen új *tantárgyak* kerülnek napirendre, gyakoribb a gyermekek fejfájása. Innen van az is, hogy úgynevezett kedvencz tantárgyai, azok tudniillik, melyek agyveleje alkatának, kedélyhangulatának, eszejárásának stb. inkább megfelelnek, melyekkel tehát előszeretettel és ennélfogva gyakran foglalkozik, soha sem erőltetik úgy meg a gyermeket,

mint azok, melyek egyéni természetnek nem felelnek meg, melyekkel tehát nem is foglalkozik oly szívesen és oly gyakran. Ismertem egy gimnáziumi tanulót, ki a filológiai tantárgyakat szerette, a matematikaiakat nem. Ennek azon napokon, melyeken matematikai órák voltak, különösen pedig azokon, melyeken ezen tudomány új tételeivel kellett foglalkoznia, mindig heves fejfájása volt.

Rendkívül megerőlteti a fiatal agyvelőt *az elvont fogalmak* megszerzése. Csak képzeljük el, mily hosszú és fáradságos utat kell megtennie az érzékelhető világ utolsó pontjától a hozzá bármily lazán füződő, de mégis belőle lánczolatosan fejlődött elvont fogalomig. Mily nagy munka lehet nyomban az elvont fogalomhoz való megérkezés után ezen hosszú képzetláncznak erőszakos elszakasztása, az odáig vezetett benyomások nyomtalan

eltüntetése, hogy az elvont fogalom tényleg azzá lehessen! Mily nagy munka lehet továbbá ezen ily fáradtságos úton szerzett elvont fogalom nyomának mélyítése, megrögzítése! És ne feledjük, hogy az elvont fogalmak ujonczának valószínűleg nagyon sokszor kell ezen fárasztó utat újra és újra elülről megkezdeni, valahányszor tudniillik az érzékelhető külvilági ponttól kiindult láncz valahol elszakad, a mi gyakran történhetik, ha a figyelem csak egy szempillantásra is elfordul ezen kényes művelettől. A felsőbb osztályokban, melyekben aránylag rövid idő alatt számos elvont fogalmat kell a tanulónak elsajátítani, azért oly gyakori a fejfájás, még pedig többnyire a homlok táján, hol a spekuláció és abstrakció agyi középpontjait kell keresnünk.

A könyv nélkül tanulás, a mily czéltalan és haszontalan, ép oly fárasztó

a legtöbb gyermeknek. A ki könnyen tanul könyv nélkül, irigylésre méltó adománynyal van a gondviseléstől megáldva. A legtöbb gyermeknél azonban úgy áll a dolog, hogy a benyomásoknak oly nagymérvű mélyítése, mint az a könyv nélkül való tanuláshoz szükséges, igen nagy munkát ró az agyvelőre és rendszerint fejfájást eredményez.

A túleröltetés fejezetébe tartozik még azon körülmény is, hogy a gyermekeket *igen sok ideig* és *igen sokfélével* foglalkoztatják az iskolában és azonkívül még otthonra is *házi feladatokkal* látják el, nehogy az esti órákban valahogy szórakozhassék, játsz-hassék, az egész napon át fárasztott agyvelejét pihentethesse. És ha már elkerülhetlenné tartják azt a sok ideig egymás folytatában — délelőtt 4—5, délután 2—3 órán át — való tanítást, legalább gondoskodnának az elméleti tantárgyaknak a mechanikaiakkal, a

nehezebbeknek könnyebbekkel való helyes váltakozásáról! de tisztelet a ritka kivételeknek, mindezekről nagyon kevés szó esik az iskolákban.

A megerőltetéssel együtt jár a *folytonos ülés* és ennek következményei: vérpangások és emésztési zavarok, *tulságosan sok tartózkodás a szobában*, kellő változatosság, szórakozás, játék, testmozgás és szabadban való tartózkodás hiánya. Ezek pedig mind gyakori és heves fejfájásokat idézhetnek elő.

Láthatjuk tehát mindezekből, hogy az iskolák *tantervei és órabeosztásai* sok tekintetben kifogásolhatók. A gyermekeket sok olyan dologgal kinozzák, a minek sehol és soha sem veszi hasznát és a mi még szellemi tréningezés számba sem megy. A fokozatosságot sem az egyes tantárgyakban, sem a tantárgyak csoportosításában nem viszik keresztül oly lassú és majdnem észrevehetetlen átmenetekkel,

a mint azt a közepes felfogású gyermek pszicho-fiziológiája megköveteli. Igen sokat foglalkoztatják elvont dolgokkal, melyeknek az érzékelhető világgal való fokozatos összekapcsolásáról igen keveset gondoskodnak.

Az *órabeosztásnál* sem gondoskodnak mindig *kellő változatosságról*, melynek abban kellene állania, hogy az előbbi órákban igénybe vett agyvelő-részek a következő órában pihenjenek, hogy gépies dolgok (rajzolás, írás, testgyakorlat stb.) váltakozzanak az elméletiekkel.

A *tanítók* szintén gyakran hibáztathatók. Nem individuálizálnak eléggé, nem veszik tekintetbe a gyermekek egyéni tulajdonságait és némelyek lassúbb felfogását, igen gyors tempóban haladnak, különösen pedig a sok könyv-nélkül tanulással merőben hiába kinozzák és teszik tönkre a gyermekeket.

Az iskolán és tanítón kívül a túl-

erőltetés és ennek következtében előálló fejfájás oka lehet továbbá *a szülők tudatlansága, a gyermekkel nem törődése vagy buta ambíciója*, ritkábban *a gyermek ambíciója*, melynek érvényesülése utóvégre mégis csak a szülők hibája, kiknek kötelességük gyermekük fölött őrködni és nevelését helyesen vezetni. A tudatlan és gyermekükkel nem törődő szülőkről kár beszélni is. A ki nem tudja, hogyan kell gyermeket nevelni vagy a ki gyermekének nevelésével nem akar törődni, annál minden jó tanács hiábavaló. A szülőknek az a fajtája azonban, mely gyermekét ambícióból szokta túlerőltetni és hajszozni, rendesen az értelmesebb osztályból kerül ki. Ezen szülők tényleg megérdemlik a legkegyelmesebb ítéletet. Csupa szülői hiúságból igen korán adják a gyermeket az iskolába, hol nemcsak az első évben, hanem az összes tanuló években nem

nekik, hanem egy-két évvel idősebbeknek való tantárgyakkal kinlódnak. Nem engednek nekik szabad perczet. A mint az iskolából hazajön a gyermek, már ott várja valami specziális magántanító. És mindez csak azért történik, hogy eldicsekedhessenek, hogy gyermekük még csak ennyi éves és már ebbe s ebbe az osztályba jár, — s hogy gyermekük az iskolai tantárgyakon kívül még mi mindenfélét tud.

Igen kevés alvás is gyakori oka a gyermekek fejfájásának. Ebben a részben sok téves nézet van a közönségben elterjedve, holott az igazság egyszerűen az, hogy *tanulónak sok alvás kell.*

Említettük az *izgalmakat*, mint a gyermekek fejfájásának gyakori okait. A gyermek idegzete, melyet tapasztalatok, csalódások, sorscsapások és az élet ezerféle eseményei még nem edzetek meg, természetesen izgékonyabb, ennél fogva nála jelentéktelenebb ese-

mények is nagy izgalmakat és ezek következtében első sorban heves fejfájást válthatnak ki. Ilyen izgalmak az iskolai életben: *félelem* büntetéstől, nemtudástól; szégyenérzet és elégedetlenség önönmagával, gyenge osztályzat, nehéz felfogás, kiállott fenyítés miatt stb., a képzeletet izgató olvasmányok, tanulótársak ingerkedése stb. stb.

Dohányzás és szeszitalok is lehetnek okai a gyermekek fejfájásának. Ezt azért jó megjegyezni, hogy a szülő vagy nevelő, ki a gyermek fejfájásának okait keresi, terjessze ki figyelmét ezen két mérges élvezeti czikkre is, melynek a tanuló ifjuság között oly sok titkos hive van.

Tisztán mechanikai, külső okokból is lehet a gyermekeknek fejfájásuk. Vivőeres agyvérbőség, vérpangás állhat elő *nem czélszerű ruházat*, például a nyakat igen összeszorító ing, leányoknál tulságos fűzés, továbbá helytelen test-

tartás következtében. Jelentékteleneknek látszó külső körülmények is néha igen heves fejfájásokat idézhetnek elő, például, ha a gyermek *közel ül egy erősen fűtött vaskemenczéhez*, ha a szobában *hiányos szellőztetés* következtében a levegő megromlik.

Közellátás és nagyothallás következtében is kaphatnak a gyermekek fejfájást, még pedig az által, hogy túlérőltetik az illető fogyatékos érzéki szerv alkalmazkodási készülékeit és túlérőltetik figyelmöket.

Az orr- és garatür bizonyos dagamatai is okozhatnak vérpangást az agyvelőben és fejfájást, ha úgy vannak elhelyezve, hogy a nagy véredényeket nyomják. Itt azonban elérkeztünk *az idiopathikus fejfájások határvonalához*, a fejfájások ama csoportjához, mely már a komolyabb betegségek közé tartozik és éppen úgy nem tárgyalható ezen kis értekezés

keretében, mint azon fejfájások, melyek lázas, hevenyész fertőző és a legkülönbbféle szervi megbetegedések kezdődő időszakában fel szoktak lépni.

Szintúgy csak futólagosan érinthetjük itt *a fejfájás tettetését*, mely meglehetősen gyakori eset rossz, vásott és erkölcstelen tanulóknál, kik azzal esetleg tanóra, büntetés vagy felelés alúl akarnak kibujni. Nem kell ahoz nagy szakértelem és emberismeret, hogy ilyen tettetést megkülönböztessünk a valóságos fejfájástól. Jegyezzük meg azonban, hogy a tettetés gyanujánál járjunk el a legnagyobb vigyázatossággal és gyöngédséggel és őrizkedjünk, nehogy egy valóságos, heves fejfájásban szenvedő és ennél fogva már amúgy is a rendesnél sokkal érzékenyebb gyermek fájdalmát a tettetés gyanusításával fokozzuk. Alkalmazzuk gyanus esetekben az igazságszolgáltatás humánus elvét és inkább enged-



keretében, mint azon fejfájások, melyek lázas, hevenyész fertőző és a legkülönbözőféle szervi megbetegedések kezdődő időszakában fel szoktak lépni.

Szintúgy csak futólagosan érinthetjük itt a *fejfájás tettetését*, mely meglehetősen gyakori eset rossz, vásott és erkölcstelen tanulóknál, kik azzal esetleg tanóra, büntetés vagy felelés alúl akarnak kibujni. Nem kell ahoz nagy szakértelem és emberismeret, hogy ilyen tettetést megkülönböztessünk a valóságos fejfájástól. Jegyezzük meg azonban, hogy a tettetés gyanujánál járjunk el a legnagyobb vigyázatossággal és gyöngédséggel és őrizkedjünk, nehogy egy valóságos, heves fejfájásban szenvedő és ennél fogva már amúgy is a rendesnél sokkal érzékenyebb gyermek fájdalmát a tettetés gyanúsításával fokozzuk. Alkalmazzuk gyanus esetekben az igazságszolgáltatás humánus elvét és inkább enged-

jünk el tanórát, büntetést és felelést tiztettetőknek, mintsem hogy egy igazán fejfájásban szenvedő gyermeket a betegség tettetésével meggyanusítsunk.

Czélunk volt egy kis tájékoztató áttekintést nyújtani azon fejfájások okairól és természetéről, melyekkel a gyermekek még aránylag jól érzik magukat, végzik teendőiket, nem lázasok, szóval még nem betegek. Mindazonáltal a gondos nevelő ezen jelentéktelennek látszó fejfájást sem hanyagolja el, hanem kötelességének ismeri a baj okát gondosan kifürkészni. A legtöbb esetben ez egy kis megfigyelés segítségével sikerülni is fog és akkor ezen csekély kis gyógyeredmény azon kedves tudattal fogja megjutalmazni az illető tanítót, hogy a gyermekkel jót tett és hogy saját megfigyelése alapján sikerült neki egy természeti jelenség okát felismerni.

