

آسم ناشی از ورزش

تقریباً تمام بیماران مبتلا به آسم، حداقل هنگام ورزش شدید در هوای سرد و خشک، دچار علائم تنفسی می‌شوند.



جام جم آنلاین: تقریباً تمام بیماران مبتلا به آسم، حداقل هنگام ورزش شدید در هوای سرد و خشک، دچار علائم تنفسی می‌شوند. آسم ناشی از ورزش وضعیتی است که در آن، فعالیت بدنی شدید عامل تنگ شدن حاد راه‌های هوایی است.

آسم ناشی از ورزش بیشتر در کودکان و جوانان دیده می‌شود. مبتلایان معمولاً می‌توانند فعالیت‌های شدید ورزشی داشته باشند، ولی تنفس بیمار بیش از حد معمول خواهد بود.

فعالیت‌های شدیدی که کمتر از 2 دقیقه طول بکشد، کمتر از فعالیت‌های طولانی مشکل ایجاد می‌کند.

انسداد راه‌های هوایی، کمی پس از توقف ورزش شروع می‌شود و در عرض پنج تا 10 دقیقه به حداکثر خود می‌رسد و سپس خود به خود بهبود می‌یابد.

معمولاً بهبودی کامل در عرض 30 تا 60 دقیقه رخ می‌دهد. به گفته پزشکان، ورزش باعث انسداد شدید یا طولانی راه‌های هوایی و نیاز به بستری شدن در بیمارستان نمی‌شود.

شدت آسم ناشی از ورزش، هم به نوع ورزش و هم به محیط بستگی دارد: هر چه ورزش شدیدتر باشد، حمله آسم شدیدتر است. در زمان ورزش اگر هوای تنفسی سرد یا خشک باشد، انسداد بیشتر خواهد بود.

علائم ناشی از آسم فعالیتی چیست؟

علائم آسم ناشی از ورزش، مشابه آسم ناشی از سایر محرک‌هاست و شامل خس‌خس، تنگی نفس، سرفه و احساس سنگینی قفسه سینه است. اگر والدین کودک یا نوجوانی، متوجه سرفه پس از فعالیت بدنی شود یا او به اجبار پس از تنها چند دقیقه دویدن فعالیت خود را متوقف کند، باید در ابتدای او به آسم شک کنند.

چگونه از آسم فعالیتی پیشگیری کنیم؟

هدف اصلی درمان، پیشگیری است. اقدامات غیردارویی مفید شامل گرم کردن قبل از شروع فعالیت بدنی، مصرف مایعات فراوان و استفاده از ماسک یا روسری در هوای سرد و آلوده است.

برای کنترل دارویی آسم می‌توان حدود 20 دقیقه قبل از انجام فعالیت بدنی شدید، اقدام به مصرف اسپری سالبوتامول به میزان دو پاف کرد. بعضی از پزشکان توصیه می‌کنند از روش‌های پیشگیری با داروهای متنوعی استفاده شود.

اگر پزشک شما روشی غیر از اسپری سالبوتامول را توصیه کرده است، هرگز از این اسپری خودسرانه استفاده نکنید.

با درمان صحیح، افراد مبتلا به این نوع آسم می‌توانند در هر ورزشی شرکت کنند؛ هر چند برای این افراد برخی از ورزش‌ها مناسب‌تر است. به فرض ورزش‌هایی که نیاز به فعالیت مداوم دارند ورزش‌هایی مثل فوتبال، بسکتبال و دوومیدانی مناسب این افراد نیست و در عوض شنا، ژیمناستیک و پیاده‌روی بسیار مناسب هستند.

دکتر بهروز هاشمی - متخصص طب اورژانس