

## Asztmásan is érdemes sportolni!

Kevesebb tünet, jobb életminőség

megosztás

Tetszik

Megjelent: 2012.07.16.

Partner: [HaziPatika.com](http://HaziPatika.com)

Felhívjuk figyelmét, hogy ez a cikkünk több mint egy évvel ezelőtt frissült utoljára, ezért elképzelhető, hogy nem minden adata pontos. Kérjük, az Ön számára kiemelten fontos információkat szükség szerint ellenőrizze!

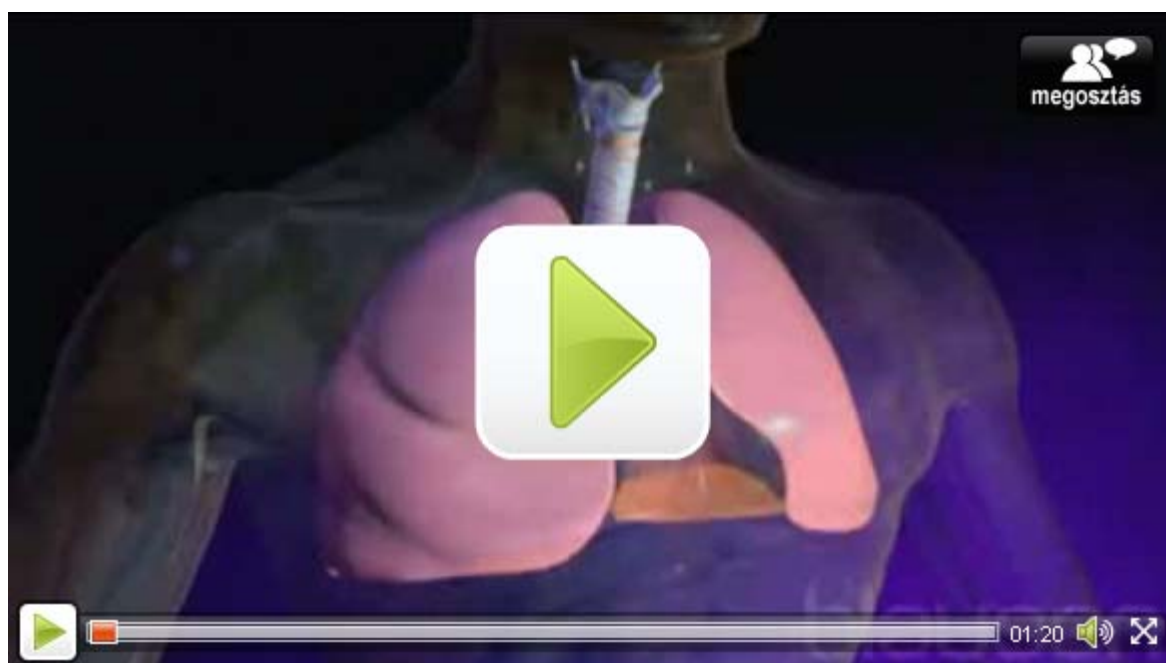
Az asztmás betegek - a rohamoktól való félelmükben - gyakran kerülnek a testedzést. A rendszeres, és szakértő vezetés mellett végzett mozgással azonban nem csak az erőnlét fejleszhető, de az életminőség is javítható.

Az asztmás betegségnek eltérő típusai és súlyossági fokai léteznek. Közös vonásuk a légutak krónikus gyulladással járó állapot, s emiatt több beteg tapasztal fizikai terhelésre jelentkező légzési nehezítettséget, mely gyakran a betegség első tünete is egyben - magyarázza dr. Smajda Zsuzsanna, tüdőgyógyász, allergológus.

Az asztma krónikus, vagyis nem gyógyítható, de jól kezelhető betegség. Ehhez azonban a gyógyszeres terápia mellett nagyon fontos az életmódbeli tényezők szerepe is: például a dohányzás elhagyása és a testmozgás. A betegek többsége azonban az asztma diagnózisa és a szükséges gyógyszeres kezelés megkezdését követően sem végez rendszeres testedzést annak ellenére, hogy a mozgásszegény életmód és az ebből fakadó elhízás negatív hatását a gyakorlat és több vizsgálat is igazolja.

### Jobb kontroll, kevesebb roham

Hazánkban közel 270 ezer ember szenved [asztmában](#), és minden évben ez a szám közel 18 ezerrel nő. A mai terápiás lehetőségek mellett az asztmás betegek is sportolhatnak, és kell is, hogy mozogjanak az életminőségük és munkaképességük megőrzéséért. Az elmaradt testmozgás és az elhízás ugyanis tovább rontja a betegek állapotát - figyelmeztet a szakember.



Az *Allergy* folyóiratban korábban közölt kutatásban 4500 férfi és nő részvételével vizsgálták az asztma és az elhízás kapcsolatát. A felnőttek egyharmadánál túlsúlyt, kétharmaduk esetében pedig elhízást állapítottak meg. Az elhízott résztvevők 12 százalékánál diagnosztizáltak asztmát, szemben a normál testsúlyú csoportban előforduló 6 százalékkal. Azt is megfigyelték, hogy az asztma valószínűsége a testtömeg-index (BMI) emelkedésével egyenes arányban nőtt, a betegség kialakulásának esélye ez esetben háromszorosa emelkedett. A már diagnosztizált asztmás betegek állapotát is rontja a jelentős súlyfelesleg, az Egyesült Államokban elkészült *National Asthma Survey* felméréséből az is kiderül, hogy a **túlsúlyos** betegek jóval többször igényeltek asztmás roham miatt sürgősségi ellátást.

### **Több mint gyógyszer**

Az asztmás beteg esetében egyaránt figyelembe kell vennünk a fizikai aktivitás hatására jelentkező rohamok lehetőségét és a por, parlagfű, egyéb allergének hatására fellépő nehézlégzés kockázatát. Megfelelő kontroll, egyénre szabott gyógykezelés és a belégző készülékek helyes használata mellett azonban nyugodtan sportolhat a beteg. A testmozgás nem csak a már említett túlsúly elkerülésében segít, de hatására nő az állóképesség, javulhatnak a légzésfunkciós értékek - sorolja a testedzés előnyeit Hart Nikolett, humánkineziológus.

Az asztmás betegeknek a tüdőgyógyászati gondozás mellett javasolt egészségi és fittségi felmérésen is részt venni. Az eredmények alapján ugyanis olyan komplex program állítható össze, amely magában foglalja az edzéstervet és az étkezési tanácsokat is. A megfelelő életmód program pedig egy olyan biztonsági hálót jelenthet a tünetek felerősödésétől, a fizikai terheléstől tartó beteg életében, melynek segítségével szakértő felügyelet mellett, bátran végezhet edzéseket.

Címkék: [asztma](#), [sport](#), [életminőség](#), [dr. Smajda Zsuzsanna](#), [tüdőgyógyász](#), [allergológus](#)