

قدم النصائح الطبية حول التمارين الرياضية..الأخصائي د.عادل عبد التواب: ممارسة الرياضة مع حساسية الصدر تمنع المشكلات الصدرية ونوبات القلب *الرياضة الجماعية أقل عرضة لتطور أعراض حساسية الصدر

أكد الدكتور عادل عبد التواب أخصائي الأمراض الصدرية بمستشفى الحمادي بالرياض أنه يمكن أن تؤدي الرياضة مع حساسية الصدر إلى بعض أعراض الحساسية مثل: الصفير ، وضيق الصدر ، والسعال وضيق في التنفس و رغم هذا فإن ممارسة الرياضة جزء مهم للبقاء الصحي، ومن المهم ممارسة الرياضة حتى مع حساسية الصدر ، مشيراً إلى أن العنصر الأساسي

لممارسة الرياضة هو معرفة ممارسة الرياضة بأمان ومنع مشاكل الحساسية أو التعرض لنوبات الربو. وفيما يلي نص الحوار:

*كيف تسبب ممارسة الرياضة مع حساسية الصدر الأعراض ؟

_أنفك عادة يحمي الرئتين من العديد من مشغلات حساسية الصدر المختلفة . عند التنفس بشكل طبيعي ، يدخل الهواء الرئتين من خلال الأنف ، حيث يتم تدفئة الهواء و حجز بعض مسببات الحساسية من الوصول إلى الرئتين ،وعند ممارسة الرياضة يحتاج جسمك إلى المزيد من الهواء ، وتبدأ بالتنفس من خلال فمك الذي لا تكون دافئة ، رطبة ، أو مصفية للهواء . و نتيجة لذلك ، يمكن للرياضة مع الربو أن تزيد من خطر التعرض لنوبات الحساسية أو الربو

*ما هي فوائد ممارسة الرياضة مع حساسية الصدر ؟

_هناك عدد من الفوائد عند ممارسة الرياضة مع حساسية الصدر أو الربو ، ومنها :

. تقوية عضلات الجهاز التنفسي .

. يساعد على الحفاظ على الوزن ..

. الفوائد النفسية .

. تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب .

*هل بعض الأنشطة أكثر أو أقل عرضة لحدوث الأعراض؟

_عند ممارسة الرياضة مع حساسية الصدر ، فهناك بعض الأنشطة أقل عرضة للتسبب في الأعراض من غيرها . على سبيل المثال: السباحة تعتبر نشاط هوائي يعرضك لتدفئة وترطيب الهواء وبالتالي لا يحدث تهيج للرئتين . وتشمل الأنشطة الأخرى التي لا تؤدي عموماً إلى الأعراض أثناء ممارسة الرياضة مع حساسية الصدر ما يلي :

- ركوب الدراجات على مهل

-التنزه

- المشي .

إذا كنت تفضل الرياضة الجماعية ، فأنت أقل عرضة لتطور الأعراض أثناء ممارسة الرياضة مع حساسية الصدر ، و ذلك لأنها تتطلب رشقات نارية قصيرة من النشاط .ومن ناحية أخرى ، يمكن أن تؤدي رياضات التحمل إلى الأعراض، والرياضة أكثر عرضة أن تؤدي إلى أعراض الحساسية الصدرية أو الربو ، وخاصة إذا كانت الحساسية الخاصة بك ليست تحت سيطرة جيدة ، و تشمل :

كرة السلة

الهوكي

الجري لمسافات طويلة

كرة القدم .

*ماذا تفعل عند ممارسة الرياضة مع حساسية الصدر ؟

_الخطوات التالية سوف تساعدك على ممارسة التمارين الرياضية مع حساسية الصدر بغض النظر عن نوع التمارين التي تختارها :

1- يجب دائما أن تحمل بخاخات الإنقاذ الخاصة بك ، وخاصة إذا كانت بخاخات الاستنشاق الخاصة بك ضرورية عند تطور أي أعراض مفاجئة للحساسية أو الربو.

2- مراقبة الحساسية إذا لم تكن حساسية الصدر الخاصة بك تحت سيطرة جيدة ، فربما تحتاج إلى التحكم بشكل أفضل قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية وعليك التحدث مع طبيبك قبل البدء في ممارسة الرياضة مع حساسية الصدر.

3- اتباع خطة جيدة لممارسة الرياضة بأمان مع حساسية الصدر وإذا لم تكن في منطقة خضراء أو في الهواء الطلق ، لا تمارس الرياضة ، لأنها يمكن أن تجعل حساسية الصدر أسوأ .

4- إذا كنت تعاني من أعراض أثناء ممارسة الرياضة ، قم بإستخدام البخاخات الخاصة بك على الفور ،وقد ينصحك طبيبك باستخدام البخاخات الخاصة بك قبل ممارسة الرياضة لمنع ظهور الأعراض.

5- يجب تجنب التغييرات المفاجئة في نشاطك (الأحماء و التهدئة) والتي قد تؤدي إلى ظهور أعراض حساسية الصدر عادة فقم ببدء التمرين ببطء ، وأيضاً لا تتوقف فجأة عن ممارسة التمارين، وأخفض جهدك ببطء لفترة قصيرة قبل التوقف.

6- تجنب المشغلات إذا واجهت أي من مسببات الحساسية أثناء ممارسة الرياضة ، وقد تتطور لديك الأعراض،وعلى سبيل المثال إذا كانت نوعية الهواء سيئة في يوم معين ، يمكنك ممارسة الرياضة في الداخل ، أو ارتداء قناع أو وشاح لتجنب أو تقليل وصول الهواء البارد إلى الرئتين إذا كان الهواء البارد يفاقم أعراض الحساسية لديك.

7- توقف عن ممارسة الرياضة إذا تطورت لديك الأعراض ، وإذا تحسنت بعد استخدام البخاخات يمكنك، وإذا استمرت الأعراض في التدهور ولم تتحسن ، التمس العناية الطبية على الفور.

