

فعالیت بدنی در بیماران مبتلا به آسم



- برای کنترل بیماری می‌توانید داروهای خود را به صورت استنشاقی و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از ورزش طبق دستور پزشک معالج خویش استفاده کنید.
- مایعات فراوان بنوشید.
- در هوای سرد از ماسک یا روسری استفاده کنید.
- اگر در حین ورزش علائم آسم ایجاد شد، ورزش را متوقف کنید.
- سرد کردن را در پایان ورزش فراموش نکنید.
- اطمینان حاصل کنید که روش صحیح استفاده از داروهای استنشاقی را فرا گرفته‌اید.
- افرادی را که با آنها ورزش می‌کنید از بیماری خود و طریقه استفاده از داروها مطلع نمایید.

به یاد داشته باشید قبل از شروع ورزش طبق دستور پزشک معالج داروهای خود را مصرف نمایید.

تهیه کنندگان: دکتر نازلی سلطانی و دکتر جبرئیل شعرافی

تاثیر فعالیت بدنی بر آسم

۱- تاثیر سریع

تمرین های آئروبیک یا هوازی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و... سبب بهبود و افزایش ظرفیت سیستم قلب و عروقی و همچنین سبب افزایش برداشت اکسیژن توسط ریه ها می گردد. در مطالعات انجام شده نشان داده شده است که فعالیت بدنی سبب کاهش علائم آسم در طی فعالیت های روزمره شده و موجب کاهش حملات آسم و مراجعه بیماران به بیمارستان می گردد.

۲. تاثیر طولانی مدت

تمرین های ورزشی در دراز مدت سبب حفظ و بهبود شرایط جسمی گردیده و حتی در صورت انجام منظم فعالیت بدنی میزان مصرف و نیاز به اسپری های تنفسی استروئیدی کاهش می یابد. علاوه بر این، تعداد حملات آسم و نیاز به مراجعه به بیمارستان هم کاهش می یابد.

نکات قابل توجه افراد مبتلا آسم

هدف اصلی پیشگیری است. در این زمینه توجه به نکات زیر لازم است:

- فرد مبتلا به آسم بایستی داروهای خود را همیشه و به ویژه در زمان ورزش کردن به همراه داشته باشد.
- گرم کردن قبل از شروع ورزش و سرد کردن بعد از ورزش را رعایت کنید. قبل از ورزش با قدم زدن، کشش عضلات و فعالیت های سبک خود را گرم کنید بعد از اتمام ورزش سرد کردن را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهید ورزش کردن را بطور ناگهانی متوقف ننمایید.



روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع



گروه بیماریهای غیرواگیر مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی
مهرماه ۱۳۹۴



دانشگاه علوم پزشکی تبریز
معاونت بهداشت

هدف از تهیه این پمفلت افزایش آگاهی بیماران مبتلا به آسم در خصوص ورزش و فعالیت بدنی است. انتظار می رود بعد از مطالعه این پمفلت علاوه بر افزایش آگاهی، بیماران مبتلا به آسم جهت افزایش سلامت خود اقدام به فعالیت بدنی و ورزش نمایند.



مقدمه:

فعالیت بدنی در بیماری آسم نیز مانند سایر بیماریها باعث بهبود کیفیت زندگی می گردد. با انجام فعالیت بدنی منظم، توانایی های جسمی بهبود یافته و از شدت تنگی نفس کاسته می شود.

آیا افراد مبتلا به آسم می توانند فعالیت بدنی داشته و ورزش کنند؟

اکثر افرادی که مبتلا به آسم هستند معتقدند قادر به انجام حرکات ورزشی نبوده و فعالیت بدنی برای آنها مضر است مطالعات متعدد نشان داده اند که فعالیت بدنی منظم و ورزش کردن برای بیماران آسمی بسیار مفید بوده و باعث بهبود عملکرد آنها می گردد. افراد مبتلا به آسم با درمان صحیح، می توانند در هر فعالیت بدنی شرکت کنند. هرچند برخی از ورزش ها بیشتر مفید می باشند. ورزش هایی که در آنها دوره های فعالیت به صورت متناوب صورت می پذیرد (مثل شنا، ژیمناستیک، کشتی، پیاده روی، دوچرخه سواری تفریحی، دو و میدانی به صورت کوتاه مدت و اسکی در سراسیبی) کمتر باعث ایجاد علائم آسم می گردند.

اگر مبتلا به بیماری آسم هستید از ورزش کردن نهراسید بلکه با انجام ورزش و فعالیت بدنی از عوارض بیماری پیشگیری و باعث بهبود کیفیت زندگی خود شوید.

آسم و ورزش

تمرین های ورزشی باید شامل ورزش های چرخشی، کششی، انعطاف پذیری و قدرتی باشد. یکی از روش های پیشگیری از حمله آسم در هنگام فعالیت بدنی استفاده از درمان های دارویی طبق دستور پزشک معالج قبل از شروع ورزش می باشد. در میان ورزشکاران مبتلا به آسم کسانی بوده اند که موفقیت های قابل توجهی به دست آورده اند. جالب است بدانید که شنا حتی آثار مثبت بسیاری برای مبتلایان به آسم دارد.

محیط گرم و مرطوب، انقباض عضلات بالای بدن و وضعیت افقی بدن در حین شنا همگی می توانند به حرکت ترشحات ریوی از قاعده ریه به بالا کمک

کنند. از طرفی در تمام طول سال امکان استفاده از استخر وجود دارد.

از یاد نبرید که در بسیاری از موارد، مشکلات از آنچه فکر می کنیم، آسان تر حل می شوند. فقط باید راه مواجه درست با آنها را بدانیم.

