

Profilaktyka w astmie

Istnieją różne rodzaje technik oddychania, które są szczególnie pomocne dla astmatyków.

Oddychanie przeponowe

Położ jedną rękę na górnej części klatki piersiowej, a drugą na brzuchu. Wdychaj powietrze przez nos i zwracaj uwagę na to, jak żołądek wypełnia się powietrzem. Idealnie byłoby, gdyby dłoń na brzuchu uniosła się, podczas gdy ta na klatce piersiowej pozostała nieruchoma. Wydychaj przez usta co najmniej dwa do trzech razy dłużej niż wdychałeś, jednocześnie rozluźniając szyję i ramiona.

Oddychanie z zaciągniętymi ustami

Spróbuj oddychać przez zaciśnięte usta, gdy nie masz zadyszki. Wdychaj powoli przez nos z zamkniętymi ustami. Następnie wydychaj co najmniej dwa razy dłużej przez usta, z zaciśniętymi ustami - tak, jakbyś miał gwizdać lub dmuchać w bańkę. Pomocne może być liczenie podczas wydechu.

Astma i sport

- Krótkie przyspyły aktywności są dobre dla astmatyków, ponieważ mogą pomóc w budowaniu wytrzymałości serca i płuc. Ćwiczenia w krótkich seriach są również mniej prawdopodobne, aby wywołać atak astmy, niż biorąc udział w dłuższych, bardziej długotrwałych zajęciach, takich jak biegi długodystansowe.
- Chodzenie - chodzenie to świetny sposób na poprawę kondycji, zwłaszcza jeśli potrzebujesz powoli budować.
- Jazda na rowerze - stabilna jazda na rowerze może poprawić poziom ruchu i wytrzymałości bez przeciążania płuc.
- Jogging - jogging może pomóc wzmocnić mięśnie używane do oddychania, a także poprawić ogólną kondycję.
- Pływanie to dobry trening sercowo-naczyniowy o niewielkim wpływie, który pomaga całemu organizmowi, a zwłaszcza mięśniom, których używasz do oddychania.
- Sporty zespołowe - sporty zespołowe, które obejmują krótkie okresy aktywności fizycznej, takie jak siatkówka, siatkówka, piłka nożna lub lekkoatletyka, mogą być dobrym wyborem do wypróbowania.

Bezpieczne ćwiczenia z astmą

Czasami wysiłek fizyczny może wywołać pogorszenie objawów astmy. Uważa się, że jest to spowodowane faktem, że podczas ćwiczeń oddychasz szybciej i przez usta, a powietrze dostające się do płuc może być zimniejsze i bardziej suche niż zwykle. U niektórych osób zmiana temperatury może powodować zwężenie dróg oddechowych, wywołując objawy astmy. Jednym ze sposobów na zmniejszenie ryzyka astmy wywołującej wysiłek fizyczny jest **dobre rozgrzanie się i ochłodzenie po**

ćwiczeniach. Lub jeśli problematyczne jest zimne powietrze, **spróbuj ćwiczeń w pomieszczeniach.**

Wskazówki dotyczące bezpiecznego ćwiczenia z astmą:

- Uważaj na czynniki wyzwalające astmę i unikaj ich, jeśli to możliwe. Na przykład, jeśli masz wpływ na pyłki lub ciepło, unikaj ćwiczeń w takich okolicznościach.
- Zawsze miej przy sobie inhalator z lekiem doraźnym.
- **Pamiętaj o rozgrzaniu i ochłodzeniu.**
- Jeśli ćwiczysz z innymi osobami, powiedz im, że masz astmę i wyjaśnij, co zrobić, jeśli masz atak astmy.
- Jeśli wystąpią objawy, takie jak świszczący oddech, duszność, która nie uspokaja, gdy przestajesz się poruszać lub kaszel podczas ćwiczeń, przerwij i weź inhalator z lekiem doraźnym.
- Jeśli zimna pogoda wywołuje objawy astmy, **trzymaj się ćwiczeń w pomieszczeniu.**
- Ogranicz ćwiczenia, jeśli masz infekcję wirusową, taką jak przeziębienie, ponieważ infekcje mogą pogorszyć objawy astmy.
- Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, które formy ćwiczeń są najlepsze dla Ciebie i Twoich objawów astmy, **skonsultuj się z lekarzem.**



Opracowała: Anna Szydlik, pielęgniarka