

## ثقافة المريض | سلسلة المعلومات

## الربو والرياضة للأطفال والكبار



## الرياضة للجميع

الرياضة من الأشياء الجيدة لك. وممارسة الرياضة بانتظام جزء من نمط الحياة الصحية. ولكن، الرياضة أيضًا هي مسبب شائع لأزمات الربو الشعبي. إنها فكرة جيدة لمحاولة تجنب مثيرات الربو، ولكن الرياضة شيء جيد ويجب تشجيعه. عند السيطرة الجيدة على الربو، يجب ألا يكون النشاط البدني محدود. عند العمل مع مقدم الرعاية الصحية، يمكن وضع خطة تسمح بشعور بحالة جيدة والمشاركة في الأنشطة والممارسات العادية.

## ما هو الربو الناجم عن التمارين الرياضية؟

معظم الناس الذين لديهم علاج غير مناسب للربو تظهر عليهم الأعراض مع ممارسة الرياضة. قد تظهر أعراض الربو عند ممارسة التمارين الرياضية فقط. هذا الشكل من أشكال الربو يسمى الربو الناجم عن ممارسة التمارين الرياضية. (أو EIA). الأعراض الشائعة للربو التي قد تحدث مع ممارسة التمارين الرياضية هي السعال، والصفير، وضيق التنفس، وألم الصدر أو الضيق، والتعب، وصعوبة مواكبة الآخرين.

يمكن أن تحدث أعراض الربو أثناء ممارسة نشاط قوي، ولكن عادة تبدأ بعد ١٠-٥ دقائق بعد توقف النشاط. أحياناً يمكن أن تعود أعراض الربو بعد ساعات. أعراض الربو الناجمة عن التمارين الرياضية قد تعتمد على مدة ممارسة النشاط، ومدى كثافة النشاط، والبيئة التي تمارس فيها التمارين. الرياضة المكثفة جداً مثل السباحة، وكرة القدم، والجري لمسافات طويلة هي الأكثر احتمالاً في حدوث أعراض الربو ولكن لا تحتاج دائماً تجنبها لأنه يمكن السيطرة على الأعراض عادة.

قد تحدث أعراض الربو عند التعرض لمحفزات في البيئة التي تمارس فيها التمارين الرياضية. على سبيل المثال، يمكن للشخص التنفس بشكل مريح داخل صالات كرة السلة، ولكن تظهر عليه أعراض الربو عند الجري في حقول عشبية أو التزحلق على الجليد في الطقس البارد. المحفزات التي تشكل مشكلة تشمل درجة الحرارة الخارجية أو الرطوبة أو تلوث الهواء أو حبوب اللقاح أو العفن في الهواء، والأبخرة الكيميائية بما في ذلك الموجودة في بعض حلقات الجليد وحمامات السباحة. المحفزات التي تؤثر عليك قد تكون مختلفة عن المحفزات التي تؤثر على شخص آخر.

## كيف تمنع مشاكل الربو عند ممارسة التمارين الرياضية؟

لكي تبقى نشطاً مع الربو، أو تكون أكثر نشاطاً، يمكن أن تساعد هذه الخطوات:

(١) حدد محفزات الربو الناجم عن ممارسة التمارين الرياضية؛ (٢) تناول أدوية العلاج المسبق للربو؛ (٣) الإحماء قبل ممارسة التمارين الرياضية، و (٤) الإنهاء بتمارين التهدئة.

## تحديد محفزات الربو الناجم عن ممارسة التمارين الرياضية

- إذا كان الهواء البارد هو من محفزات الربو، يمكن محاولة ارتداء وشاح أو قناع الطقس البارد على الأنف والفم لتدفئة الهواء. محاولة التنفس خلال الأنف عند ممارسة التمارين الرياضية.
- إذا كان لديك حساسية من العفن أو حبوب اللقاح، تحقق من كميات العفن أو حبوب اللقاح وتجنب ممارسة النشاط في الخارج، إذا كانت الكميات كبيرة جداً.
- عادة تكون مستويات تلوث الهواء أعلى خلال منتصف النهار أو بعد الظهر. الأوزون هو أحد ملوثات الهواء الشائعة في الهواء الطلق في أشهر الصيف. عندما تكون المستويات عالية، يجب تجنب ممارسة الأنشطة في الهواء الطلق. تحقق من آخر تحديثات مؤشر جودة الهواء في الصحف المحلية، أو تقارير الطقس في التليفزيون أو الراديو. تتوفر أيضاً معلومات جودة الهواء لعدد من المدن الأمريكية على الموقع الإلكتروني لهيئة الحماية البيئية (EPA) إير ناو (<http://www.airnow.gov>).

## أدوية العلاج المسبق للربو

يوجد أنواع عديدة من الأدوية يمكن تناولها قبل ممارسة التمارين الرياضية لتجنب أعراض الربو. يمكن استخدام أدوية موسعات الشعب الهوائية والمضادة للالتهابات. موسعات الشعب الهوائية (هي أدوية تفتح الشعب الهوائية عن طريق استرخاء العضلات حول أنابيب التنفس). يوجد نوعين من موسعات الشعب الهوائية، قصيرة المفعول وطويلة المفعول. يستخدم النوعين لتجنب أعراض الربو.

## خطوات العمل

- ضع خطة لتكون نشطاً وممارساً للرياضة بانتظام.
- تحدث مع مقدم الرعاية الصحية قبل البدء في برنامج رياضي للتأكد من حالتك الصحية وأن خطة الرياضة مناسبة لك.
- قم بعملية الإحماء التدريجي قبل التمرين والتهديئة بعد الرياضة.
- اسأل عن استخدام أدوية الربو للمساعدة في منع مشاكل التنفس أثناء ممارسة الرياضة.
- تحقق من البيئة للوقوف على محفزات الربو قبل ممارسة الرياضة.
- إذا كنت مدخنًا، تحدث مع مقدم الرعاية الصحية عن كيفية الإقلاع وحدد تاريخ للإقلاع.
- رقم الاتصال بمقدم الرعاية الصحية:

تشمل موسعات الشعب الهوائية قصيرة المفعول ألبوتيرول وليفالبوتيرول. يجب تناول موسعات الشعب الهوائية قصيرة المفعول لمدة ١٥-٣٠ دقيقة قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية. يستمر مفعولها لمدة لا تزيد عن ٢-٤ ساعات. حتى لو تناولت موسعات الشعب الهوائية قصيرة المفعول قبل التمرين، يمكن استخدامها مرة أخرى «كدواء مسكن» إذا ظهرت الأعراض أثناء أو بعد التمرين الرياضية.

الأدوية المضادة للالتهابات (هي أدوية تستخدم لمنع تورم أنابيب التنفس). تشمل هذه الأدوية، الستيرويدات القشرية (مثل بيكلوميثاسون، بوديزونيد، فلونيسوليد، فلوتيكاسون، مومتاسون، تريامسينالون)، والأدوية غير الستيرويدية (مثل مونتيلوكاست وزيفلوكاست). تؤخذ الأدوية المضادة للالتهابات عادة بانتظام للسيطرة على الربو. تسمى «الأدوية المسيطرة». قد لا تلاحظ أي تحسن فوري عند استخدام هذه الأدوية. قد تستغرق وقتًا ليظهر مفعولها. إذا كان لديك أعراض ربو منتظمة (أكثر من مرتين في الأسبوع خلال النهار أو مرتين في الشهر ليلاً)، يجب مشورة مقدم الرعاية الصحية عن استخدام الأدوية المسيطرة.

## لماذا من المهم ممارسة تمارين الإحماء والتهديئة؟

قضاء من ٥ إلى ١٠ دقائق في الإحماء قبل ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن يساعد في منع أعراض الربو أثناء الرياضة. يمكن بدء تمرين الإحماء البسيط بالجري ببطء ثم زيادة السرعة. كما يمكن القيام بقفزات تبدأ بحركة الأذرع فقط ثم إضافة الساقين. القيام بالتهديئة ببطء لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق بعد الرياضة يمكن أن يساعد في منع أعراض الربو التي قد تبدأ بعد ممارسة الرياضة. يمكن أن يكون نشاط التهديئة المشي أو تمارين الاستطالة.

## ماذا تفعل عند ظهور أعراض الربو مع ممارسة التمارين الرياضية؟

حتى ولو استخدمت أدوية توسيع الشعب الهوائية قبل الرياضة، يمكن أن تحدث أعراض الربو أثناء ممارستها. إذا حدثت، يجب التهديئة من التمارين الرياضية. إذا استمرت الأعراض في الازدياد سوءًا، قد تحتاج إلى استخدام أدوية الإغاثة السريعة مثل ألبوتيرول. حتى ولو تناولت هذا الدواء قبل الرياضة، فلا بأس أن تتناوله مرة أخرى للتخفيف من الأعراض. إذا شعرت أن التنفس يحد من قدرتك على ممارسة الرياضة، أخبر مقدم الرعاية الصحية.

## كن لائقًا بدنيًا

إذا كنت بدنيًا أو لا تمارس الرياضة بانتظام، قد يكون شكلك غير مناسب أو في حالة بدنية سيئة. الحالة السيئة يمكن أن تجعل الشخص يشعر بصعوبة التنفس ويحدث خلط مع أعراض الربو. نقص اللياقة البدنية يجعل ممارسة التمارين الرياضية أصعب وقد يشعر الشخص بصعوبة التنفس عاجلاً. بناء اللياقة البدنية والحصول على شكل جيد قد يستغرق وقت وجهد. ضع خطة للحصول على حالة جيدة تدريجيًا.

المؤلفون: دكتورة طبية ماريانا سوكرايدر، كرس جريفاي، MPA، MSN، FPN، مارجي هجرتي APRN، AE-c. المراجعون: بوني فاهي RN، MN، سو لارو، RN، MS؛ جوناثان ب. بارسونز، MD، Msc

## المصادر:

الجمعية الأمريكية لأمراض الصدر

ما هو الربو

[www.thoracic.org/patients](http://www.thoracic.org/patients)

معهد القلب، والرئة والدم الوطني

الربو والنشاط البدني في المدارس

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/resources/lung/asthma-physical-activity>

بام! الجسم والعقل - مواجهة التحدي: لا تجعل الربو يجعلك خارج اللعبة

[www.cdc.gov/bam/activity/challenge-asthma.html](http://www.cdc.gov/bam/activity/challenge-asthma.html)

الربو الناجم عن ممارسة التمارين الرياضية

<https://myhealth.alberta.ca/health/Pages/conditions.aspx?hwid=hw161742&#hw161742-sec>

الربو المملكة المتحدة

<http://www.asthma.org.uk/knowledge-bank-exercise>

هذه المعلومات هي خدمة عامة مقدمة من الجمعية الأمريكية لأمراض الصدر. المحتوى لأغراض التعليم فقط. ولا يجب استخدامه كبديل لمشورة طبية من مقدم الرعاية الصحية.

