

الرياضة والحساسية الصدرية

*أثر الرياضة علي مريض الحساسية:

-من الممكن القول أن الرياضة لمريض حساسية الصدر سلاح ذو حدين ممكن أن تكون لها فائدة عظيمة ويمكن أن تسبب الأذى .

-أكدت الدراسات العلمية والأبحاث القيام بممارسة الرياضة بأسلوب خاص يتوافق مع قدراتك البدنية ونوع الحساسية التي تعتريك سيكون لها فائدة كبيرة. لذا لا بد من استشارة طبيبك في نوع الرياضة التي ستؤديها، وأكدت الدراسات أيضاً أن كثير من الناس الذين يعانون من الحساسية ومارسوا الرياضة بأسلوب صحي سليم هم أقل عرضة للأزمات الصدرية وإن ظهرت هذه الأزمات تكون بمدى أقل عن غيرهم كما أن استخدامهم للعقاقير الطبية أقل من غيرهم بكثير .

-هناك إحصائيات لمعرفة مدى تأثير الحساسية علي العمل والانقطاع عن الدراسة وقد وجد أن أقل نسبة للانقطاع عن العمل والمدارس هي للرياضيين. غير أنهم يتمتعون بفوائد الرياضة الأخرى مثل غيرهم ممن لا يعانون من الحساسية ويحميهم أيضاً من الإصابة بأمراض أخرى مثل السكر، ضغط الدم العالي وتصلب الشرايين، التوتر العصبي، أمراض القلب .

أريد أن أكون رياضياً وأنا أعاني من الحساسية؟

إن كنت تريد أن تبدأ ممارسة الرياضة فعليك في البداية استشارة طبيبك لأن كل مريض له ظروفه الخاصة وأيضاً يجب الاستعانة بمتخصص رياضي يعلمك أسلوب الرياضة التي ستؤديها .

هل تعرف الخطوات التي يجب اتباعها لممارسة الرياضة؟

أولاً:

قبل كل شيء لابد من عمل تمارين لتتنشيط الجهاز الدوري بالجسم مثل المشي، ركوب الدراجة، السباحة. وقبل ذلك لابد من معرفة نوع الرياضة وتحديدتها لأن الرياضة ممكن أن تكون سبباً في بداية الأزمة الصدرية .

مثال ذلك: مادة الكلورين الموجودة بحمامات السباحة هي إحدى مسببات لبدء

الأزمة الصدرية .
ومن الأفضل أن تمارس رياضة تنال خلالها قدراً من الراحة مثل لعبة التنس
الأرضي أو كرة السلة .

ثانياً:

لابد أن يكون عدد التمارين في الأسبوع من ٣-٥ مرات وفي كل مرة تتراوح
المدة الزمنية من 20-30 دقيقة بمجهود قليل أو متوسط غير عنيف .

ثالثاً:

البداية تكون بطيئة وبالتدريج ولا بد من تسخين الجسم بدرجة ملائمة للاستعداد
للرياضة .

رابعاً:

لابد من مكان مريح يسمح لك بأداء الرياضة وأيضاً التحدث مع من حولك بسهولة
حتى تستمتع بوقت الرياضة .

خامساً:

لابد من الانتهاء من التمارين ببطء حتى يرجع الدم إلى القلب من العضلات
المتحركة وبذلك يعود الجسم إلى طبيعته بدون إجهاد . ممنوع الوقوف فجأة عن
ممارسة التمرين .

سادساً:

لابد من شد العضلات وإطالتها بعد التمارين وهذا الشد أساساً يكون للعضلات
الأساسية بالجسم مثل عضلات الساقين والصدر والظهر والأكتاف .

سابعاً:

إذا أراد طبيبك أن تقوي العضلات الأساسية بالجسم مثل عضلات الساقين
وعضلات الصدر والأكتاف، عليك بداية بحمل أثقال خفيفة ثم التدرج في زيادة
الأوزان .

هل تعاني من حساسية الصدر؟ وما أثر الرياضة علي مريض الحساسية؟

- ١- أعراض مرض الحساسية :
- ١- أزيز بالصدر عند التنفس .
- ٢- الكحة المستمرة وخاصة تزداد مع :
 - أ- عمل أي مجهود .
 - ب- استنشاق هواء بارد .
 - ج- تدخين أو شم رائحة دخان .
 - ٣- ضيق بالتنفس ونهجان شديد .

إذا كنت تعاني من هذه الأعراض فلا بد من استشارة طبيبك لأنك من الممكن أن تكون مريض حساسية .

***معلومة هامة :**

لابد أن تعرف أن حساسية الصدر عند الكبار مرض مزمن .

-سبب هذه الأعراض :

يكون للقصبة الهوائية والشعب الهوائية في بعض الأحيان حساسية زائدة لبعض المواد مثل الغاز، الهواء البارد والدخان وأنواع الروائح ... الخ، وهذا يؤدي إلي انقباض العضلات الموجودة في جدار الشعب الهوائية مما يؤدي إلي صعوبة دخول الهواء وخروجه ويؤدي ذلك إلى ظهور الأعراض عليك .

***تحذيرات خاصة لمريض الحساسية أثناء ممارسة الرياضة :**

- ١- اتبع تعليمات طبيبك الخاص المتابع للحالة ولا تتجاهل أي علاج. لابد من عدم التعرض إلي أي سبب من الأسباب يؤدي إلي ظهور الأزمة وهذا يحافظ عليك مع الاستمرار في الرياضة .
- ٢- لو تعرضت أثناء الرياضة إلي حالة أزمة صدرية، عليك بأخذ العلاج والبخاخة التي نصحك بها طبيبك لكن لو استمرت الأعراض فعليك باستشارة طبيبك .
- ٣- لتجنب الأزمة الناتجة عن الرياضة عليك باتباع الآتي :

- أ - تجنب القيام بالتمارين في مكان بارد أو جاف .
- ب - إذا كنت تمارس الرياضة في مكان مفتوح في فصل الشتاء فعليك بتغطية الأنف والفم بمنديل لتدفئة الهواء الذى تتنفسه .
- ج - لابد من استشارة طبيبك إذا كنت تحتاج إلي موسع للشعب الهوائية قبل الرياضة لأنها ستؤدي إلي توسيع الشعب الهوائية وتقلل من ظهور الحساسية.
- ٤ - تجنب الرياضة في الأيام التي تعاني فيها من السعال أو الأزيز في الصدر حساسية.
- ٥ - لا تتدرب أو تتمرن بمكان يوجد به نسبة من التلوث والأدخنة عالية .
- ٦ - لابد من التحصن من البرد وأيضاً غسل الأيدي باستمرار .
- ٧ - لابد من التقليل من الرياضة أو التوقف عنها لأي سبب من الأسباب التالية :
- أ - آلام بالصدر .
- ب - قصر في النفس .
- ج - آلام في الرقبة أو الفك .
- د - ازدياد ضربات القلب .
- هـ - آلام في العضلات الأساسية أو المفاصل .
- و - القيء أو الإحساس بالرغبة فيه .
- ى - إرهاق شديد مستمر .