السيطرة على الربو المرتبط بالرياضة

لا يعاني الأشخاص المصابون بالربو المرتبط بممارسة الرياضة من أزمة ربو، بشكل أساسي، إلا عندما يمارسون الرياضة. ويصبح هذا النوع من الربو أكثر انتشاراً عندما يكون الجو بارداً وجافاً، أو مستوى التلوث أو العناصر الأرجية في الهواء عالياً. كما ينتشر أيضاً لدى الأشخاص الذين يعانون التهابات في الجهاز التنفسي. - ضيق تنفس: تختلف أعراض الربو المرتبط بممارسة الرياضة من مريض إلى آخر، إلا أن هناك أعراضاً مشتركة بين الجميع ومنها: - صوت أزيز في الصدر. - سعال. - ضيق في التنفس. - ضيق في الصدر. - إعياء. - تراجع الأداء الرياضي. - السيطرة على المرض: تتم السيطرة بشكل أفضل على الربو المرتبط بممارسة الرياضة، عندما يتعاون المريض والطبيب في تحديد مسببات الأزمة والابتعاد عنها أو القضاء عليها. لذا، على المريض أن يختار الأدوية الوقائية والعلاجية الأكثر فاعلية، وأن يختار أيضاً خطة لمكافحة أزمات الربو المفاجئة، ويكون جاهزاً ومستعداً لها. وغالباً ما تتم معالجة الربو المرتبط بممارسة الرياضة بالأدوية نفسها التي تُستعمل في علاج الربو بشكل عام. وأكثر الأدوية التي يصفها الطبيب لمرضى الربو، هي موسّعات القصبة المستنشقة قصيرة المفعول، التي تُستعمل قبل ممارسة الرياضة، حتى تساعد المريض على الهدوء وتفتح المسالك التنفسية والشعب في صدره. ومن الأدوية الأخرى التي يمكن أن يصفها الطبيب نذكر موسعات القصبة المستنشقة طويلة المفعول، ومثبتات خلية سوس الغبار، ومعدلات الليكرينات. لذا، إذا لاحظت أن لديك أعراض الربو وأنت تمارس الرياضة فمن المهم أن تقابل طبيباً، حتى

يقوم بتشخيص الحالة وتقييمها قبل أن يصف لك أي دواء. - مسببات: للسيطرة على الربو المرتبط بالرياضة ينبغي أوّلاً معرفة مسببات هذا الربو التي تؤدي إلى ظهور أعراضه. فمثلاً، إذا كانت أعراض الربو تظهر لديك في أغلب الأحيان وأنت تمارس الرياضة في طقس بارد، فيمكنك أن تغير هذه الممارسة وتبدأ في ممارسة الرياضة داخل البيت، أي في جو دافئ خلال فصل الشتاء، أو ضع وشاحاً أو قناعاً على وجهك عندما تمارسين الرياضة في الخارج. ومن الخطوات الوقائية الأخرى التي ينبغي على المريض اتّباعها، أن يغير عاداته المعيشية عندما يكون مستوى التلوث أو مستوى العناصر الأرجية في الجو عالياً، وعندما يكون مصاباً بالزكام أو نزلة البرد أو أي مرض آخر. وقد أثبتت الأبحاث والدراسات الطبية أن تحسن اللياقة البدنية وحالة الجسم العامة يؤدي إلى التقليل بشكل كبير من أزمات الربو. لهذا، يشجع الأطباء مريض الربو على ممارسة الرياضة. ومن جهة أخرى، وللتقليل من أعراض أزمات الربو المرتبطة بممارسة الرياضة، ينصح الخبراء المريض بممارسة بعض حركات إحماء الجسم شيئاً فشيئاً قبل الشروع في ممارسة الرياضة. فعشر دقائق من المجهود البدني البسيط الذي يتزايد تدريجياً، هي أقل فترة إحماء يمكن أن يقوم بها مريض الربو قبل أن يبدأ في ممارسة التمارين الرياضية. - التشخيص: يمكن للطبيب أن يقرر إجراء اختبار لعمل الرئتين لكي يعرف ما إذا كان الشخص مصاباً بالربو المرتبط بالرياضة أم لا. وعموماً، فإنّه يتم تقييم عمل الرئتين قبل الشروع في التمارين (يمكن للطبيب أن يجعل المريض يمشي أو يجري على آلة الجري داخل عيادته) ثمّ يكرر ذلك مرات عدة بعد ممارسة التمارين الرياضية. وهناك اختبارات أخرى يمكن إجراؤها للكشف عن الربو المرتبط بممارسة الرياضة، بعضها يعتمد على جعل المريض يستنشق بعض العناصر المهيجة، لكي يرى الطبيب كيف تكون ردة فعل الشّعب الهوائية إزاءها. - عند أزمة الربو: إذا أصيب المريض بأزمة ربو، فمن المهم أن يتم التدخل بسرعة للتصدي للأزمة وإيقافها. ويمكن أن تظهر أزمة الربو بشكل مفاجئ وخطير، كما يمكنها أن تتراجع بسرعة أيضاً عندما يتم التغلب على المسبب والقضاء عليه، أو بعد أن يأخذ المريض الدواء المناسب. وهذه بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها لمعالجة أزمات الربو: - التوقف عن أي نشاط والسعي إلى البقاء هادئاً. - الابتعاد عن أي سبب محتمل لإثارة الأزمة (دخان، غبار، برودة...). - إذا كان لدى المريض أي دواء وصفه له الطبيب لمقاومة الربو المرتبط بممارسة الرياضة فينبغي أخذه فوراً. - إبطاء التنفس والتحكم فيه تدريجياً وبهدوء. - إذا استمرت الأعراض على الرغم من اتباع النصائح السابقة، فينبغي إسعاف المريض فوراً بتدخل طبي. إصابة المريض بالربو المرتبط بممارسة الرياضة لا ينبغي أن تبعده عن الرياضة تماماً، بل الحقيقة إن ممارسة النشاط البدني عنصر مهم في خطة علاج المصاب بالربو. وهناك الكثير من الأبطال الرياضيين الذين يعانون مرض الربو المرتبط

بممارسة الرياضة، إلا أنهم حققوا نتائج رياضية وبطولات عالمية، فهم يسيطرون جيّداً على المرض بفضل أخذ الأدوية المناسبة، والتحكم في العوامل البيئية المحيطة بهم، كالابتعاد عن التلوث وعن التدخين حتى السلبي منه، وتجنب العناصر المؤججة التي توجد في الجو في مواسم معينة من السنة. لهذا، يمكن للمصاب بهذا النوع من الربو أن يبقى بصحة جيّدة وسليماً حتى مع ممارسة الرياضة، وذلك شريطة أن يعرف جيّداً كل المعلومات عن مرضه وكيفية الوقاية من أزمات الربو والأدوية المناسبة له. من وجهة نظر الرياضيين المحترفين، وخاصة العدائين، يجب إجراء فحص لتشخيص الربو المرتبط بالرياضة لأسباب عدة منها أن كونه مصاباً بالربو يمكن أن يؤثر سلباً في أدائه الرياضي، ويمنعه من تحقيق النتائج والأرقام التي يرجوها، ويمكن أن يقلل من قدرته على الاحتمال وسرعته في الأيام الباردة، كما يمكن أن يؤثر أيضاً في أدائه خلال التدريب إذا لم يسيطر على الربو جيّداً. والتشخيص الناجح للحالة يؤثر بشكل إيجابي في صحة العدائين، فالربو يمكن أن يكون قاتلاً بالنسبة إلى العدائين ومسبباً للموت المفاجئ، خلال الجري أو حتى بعده إذا لم يتم تشخيص المرض جيّداً والاستعداد للتعامل معه. ٠ رياضيون مشاهيرمصابون بالربو: باولا رادكليف: بطلة العالم السابقة في الماراثون. بول سكولز: كان لاعب وسط في منتخب إنجلترا وفريق مانشستر. مارط سبيتز: حاصل على 9 ميداليات أولمبية في السباحة عام 1972. جاكي جوينير كيرسي: حاصل على ميداليتين ذهبيتين أولمبيتين عامي 1988 و1992 في رياضة القفز على الحواجز والوثب الطولي. ميان بوثمان: عضو سابق في المنتخب الأولمبي للكريكيت في إنجلترا. أليسون ستريتر: عبرت المانش 43 مرة. جان أولريش: فاز بطواف فرنسا للدراجات عام 1997.