



الربو (حساسية الصدر) والرياضة

هنالك اعتقاد لدى عامة الناس وخاصة الآباء والأمهات بأن الرياضة تسبب الربو مما ينتج منع الاطفال من ممارسة الرياضة و هذا غير صحيح . لأن ممارسة الرياضة تسبب أعراض الربو فقط للمصابين بالربو (حساسية الصدر) التي تعرف علمياً بضيق الشعب الهوائية بسبب ممارسة الرياضة .



ما هي أعراض الربو المصاحبة للرياضة؟

- كحة (سعال)
- ضيق في التنفس
- صفير أو أزيز في الصدر

وقد تحدث هذه الأعراض بعد عدة دقائق من ممارسة الرياضة أو في نهاية التمرين .
وعادة ما تزول هذه الأعراض بعد ١٠ - ١٥ دقيقة من التوقف عن أداء التمرين وتختلف هذه الأعراض من شخص إلى آخر .

ما هي الاحتياطات اللازم اتخاذها أثناء ممارسة الرياضة؟

- إن أفضل طريقة لتلافي أعراض الربو المصاحبة للرياضة هي تناول علاجات الربو حسب الإرشادات الطبية .
- يفضل أداء التمارين في الصالات المغلقة والدافئة .
- استخدام أدوية الربو (البخاخ الموسع للشعب الهوائية) قبل ممارسة الرياضة بنصف ساعة بمعدل ٢-٤ بخات .
- اختيار أنواع الرياضة بعناية ومناقشتها مع الطبيب المعالج .
- تحسين اللياقة الجسدية وممارسة الرياضة بشكل منتظم وتدرجي .
- عمل تمارين إحماء كافية قبل البدء بالتمرين .
- تفادي ممارسة الرياضة في الأوقات التي تكون فيها أعراض الربو نشطة .
- ممارسة الرياضة في مناخ مناسب والابتعاد عن المناخ البارد والجاف أو الأوقات التي يكثر فيها اللقاح في فصل الربيع .
- تغطية الفم والأنف أثناء ممارسة الرياضة مثل استخدام الكمام .
- تجنب التمارين الرياضية عند الإصابة ببعض الالتهابات الفيروسية أو نزلات البرد التي تهيج القصبات الهوائية .
- السيطرة على أعراض الربو بأخذ الأدوية الموصوفة بانتظام حيث إنه من المؤكد علمياً أن أعراض الربو تقل حدتها وقد تختفي كلياً أثناء ممارسة الرياضة لدى المرضى الذين يتناولون أدويتهم بانتظام .



P.O BOX 2925 RIYADH 11461
TEL. :966-1-4690764
FAX. :966-1-4679463
Email. asthmachair@ksu.edu.sa
website. www.asthma-ksu.com



كرسي أبحاث الربو بجامعة الملك سعود
بالتعاون مع
مدينة الملك عبد العزيز للعلوم الطبية، الحرس الوطني