

## الربو والرياضة

### برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية



هذه المعلومات هي خدمة عامة مقدمة من الجمعية الأمريكية لأمراض الصدر. وقد تمت ترجمتها إلى اللغة العربية بعد أخذ الموافقة من الجمعية، وهي مخصصة لأغراض التعليم فقط، ولا ينبغي أن تستخدم كبديل عن المشورة الطبية.

<https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/asthma-and-exercise.pdf>

### حافظ على لياقتك البدنية:

قد يكون شكلك غير مناسب أو في حالة بدنية سيئة إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو لم تكن تمارس التمارين الرياضية بانتظام. فهذا قد يجعلك تشعر بصعوبة التنفس وبالتالي يحدث التباس أو خلط مع أعراض الربو. نقص اللياقة البدنية يجعل من ممارسة الرياضة أصعب وقد يشعر الشخص بصعوبة في التنفس في وقت قصير. وللحصول على اللياقة البدنية والشكل الجيد والمناسب فعليك التحلي بالصبر فهذا الأمر يستغرق وقتاً وجهداً. إذا كنت لم تبدأ بعد فماذا تنتظر؟ ضع خطة للحصول على ذلك تدريجياً.

وفيما يلي جدول يحتوي على أهم خطوات العمل التي قد تساعدك في حالة الربو المعرض بالرياضة:

| خطوات العمل                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ضع خطة لتكون نشيطاً وتمارس التمارين الرياضية بانتظام.                                                                                  |
| تحدث مع طبيبك قبل البدء في برنامجك الرياضي للتأكد من حالتك الصحية وأن خطة التمارين الرياضية مناسبة لك.                                 |
| قم بتمارين الإحماء قبل التمارين الرياضية وكذلك التهدئة بعد التمارين.                                                                   |
| اسأل عن استخدام أدوية الربو للمساعدة في منع مشاكل التنفس أثناء ممارسة الرياضة.                                                         |
| تحقق من البيئة التي تمارس فيها التمارين الرياضية للتأكد من عدم وجود محرضات أو مسببات الربو فيها قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية. |
| إذا كنت مدخنًا، تحدث إلى طبيبك عن كيفية الإقلاع عن التدخين وحدد تاريخًا للبدء في الإقلاع.                                              |
| رقم هاتف الطبيب:                                                                                                                       |

للمزيد من المعلومات، يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني:

AIAP@hamad.qa

أوزيارة موقعنا الإلكتروني عبر الرابط التالي:

<http://aiap.hamad.qa>



مؤسسة حمد الطبية  
Hamad Medical Corporation

صحة • تعليم • بحوث  
HEALTH • EDUCATION • RESEARCH

## الرياضة للجميع.

للرياضة فوائد عديدة وممارستها بشكل منتظم يعد جزءاً من نمط الحياة الصحي. ولكن قد تكون الرياضة أحد المحرضات أو المسببات الشائعة لظهور أعراض الربو. ومن الجيد تجنب محرضات الربو، ولكن تعد ممارسة الرياضة من الأمور المهمة للصحة ويجب عدم التوقف عن ممارستها. كما يجب ألا يتوقف النشاط البدني عندما يكون الربو تحت السيطرة. ويمكنك من خلال العمل مع الطبيب المشرف على حالتك الصحية وضع خطة تسمح لك بالتمتع بحياة طبيعية والمشاركة في الأنشطة العادية وممارسة الفعاليات البدنية الرياضية.

### ما هو الربو المحرض بالرياضة؟

تظهر أعراض الربو أثناء ممارسة التمارين الرياضية عند معظم الأشخاص الذين لا يكون الربو عندهم تحت السيطرة. وقد تظهر الأعراض لدى بعض الأشخاص عند ممارستهم للرياضة فقط، يسمى هذا النوع من الربو بالربو المحرض بالرياضة - Exercise Induced Asthma ويرمز له بالرمز EIA، ويشمل الأعراض التالية:

- السعال
- صفير الصدر
- قصر النفس
- ألم في الصدر أو ضيق في الصدر والتنفس
- التعب
- صعوبة القيام بالجهد مثل أصدقائهم

وقد تبدأ هذه الأعراض بالظهور أثناء ممارسة التمارين الرياضية القوية، وعادة ما تبدأ بعد ٥ - ١٠ دقائق من التوقف عن ممارسة الرياضة، وأحياناً تعود الأعراض بعد ساعات من الانتهاء من الفعالية الرياضية.

تعتمد شدة أعراض الربو المحرض بالرياضة على مدة ممارسة النشاط ومدى كثافته بالإضافة إلى البيئة التي يتم فيها ممارسة الرياضة.

الرياضة المكثفة جداً مثل (السباحة وكرة القدم والجري لمسافات طويلة) هي الأكثر احتمالاً في إحداث أعراض الربو، ولكن لا تحتاج هذه الرياضات إلى تجنبها لمنع حدوث النوبة والسبب لأنه يمكن السيطرة على الأعراض عادة.

كما أن الأعراض قد تظهر نتيجة التعرض لمحرضات الربو في البيئة التي يتم فيها ممارسة الرياضة. فعلى سبيل المثال: يمكن للشخص أن يتنفس بشكل طبيعي عند ممارسة رياضة السلة داخل صالة مغلقة، ولكن أعراض الربو ستظهر لديه عند الركض في حقل عشبي أو عند التزلج على الجليد في الطقس البارد.

ومن المحرضات التي تزيد حالة مريض الربو سوءاً: درجات الحرارة، الرطوبة، تلوث الهواء، حبوب اللقاح، العفن، والأبخرة الكيميائية وتشمل حتى تلك الموجودة في بعض حلقات الجليد والحمامات. وقد تكون المحرضات التي تؤثر على المريض بذاته مختلفة عن المحرضات التي تؤثر على شخص آخر.

### كيف يمكنك منع ظهور أعراض الربو أثناء ممارسة الرياضة؟

إذا كنت مصاباً بالربو وتود أن تمارس الرياضة، فيمكن أن تساعدك هذه الخطوات على ذلك:

- حدد محرضات أو مسببات الربو المحرض بالرياضة.
  - إذا كان الهواء البارد أحد مسببات الربو لديك، فيمكنك ارتداء وشاح أو قناع مخصص للجو البارد بحيث يغطي منطقة الأنف والفم وذلك لتدفئة الهواء. حاول أن تتنفس من خلال أنفك أثناء ممارسة الرياضة.
  - إذا كان لديك حساسية تجاه حبوب اللقاح أو العفن، فتحقق من كميات حبوب اللقاح أو العفن وتجنب ممارسة الرياضة في الخارج إذا كانت كمياتهما كبيرة جداً.
  - عادة ما تكون مستويات ملوثات الجو عالية في فترة الظهيرة أو منتصف النهار. بعد الأوزون من ملوثات الجو الأكثر شيوعاً في أشهر الصيف. فعندما تكون مستوياته عالية فعليك تجنب ممارسة الرياضة في الخارج.

### ٢. تناول أدوية الربو قبل ممارسة الرياضة.

يوجد عدة أنواع من الأدوية التي يمكن أن تتناولها قبل ممارسة الرياضة، وهي: الأدوية الموسعة للقصبات الهوائية والأدوية المضادة للالتهاب.

تعمل الأدوية الموسعة للقصبات الهوائية على فتح الطرق التنفسية عبر استرخاء العضلات المحيطة بالطرق التنفسية. يوجد نوعان من الأدوية الموسعة للقصبات وهي الأدوية قصيرة أمد التأثير والأدوية طويلة أمد التأثير. وكلا النوعين يستخدمان لمنع ظهور أعراض الربو.

من الأدوية قصيرة أمد التأثير الألبوتيرول Albuterol والمشهور باسم الفنتولين وكذلك يوجد ليفوألبتيرول Levalbuterol والمشهور باسم زوبونكس. عليك أخذ الموسع القصبي قصير أمد التأثير قبل ١٥ - ٣٠ دقيقة من ممارسة الرياضة. ولا يستمر مدة تأثير هذا الدواء أكثر من ٢ - ٤ ساعات. وإذا ما كنت قد أخذت الموسع القصبي قصير أمد التأثير قبل ممارسة الرياضة، فيمكنك أن تأخذه مرة أخرى كدواء لتحسين أعراض الربو بشكل سريع في حال ظهور الأعراض أثناء أو بعد الرياضة.

أما بالنسبة إلى الأدوية المضادة للالتهاب فتستخدم هذه الأدوية لمنع التورم والتوذم داخل الطرق التنفسية، وتتضمن كلاً من

السيكوترويدات القشرية (مثل: بيكلوميثازون، بوديزونيد، فلونيزوليد، فلوتيكازون، موميثازون، وتريامسينالون) والأدوية غير الستيرويدية مثل (مونتيلاكاست والمعروف باسم السنغيولار، وزيفرلوكاست).

عادة ما تؤخذ الأدوية المضادة للالتهاب يومياً دائماً حتى لو لم يكن هناك أعراض ربو ظاهرة وذلك للسيطرة على الربو ومنع حدوث أعراضه، لذلك تسمى هذه الأدوية بالأدوية المسيطرة على الربو. قد لا تلاحظ أي تحسن فوري سريع عند استخدام هذه الأدوية حيث أنها تحتاج إلى الوقت ليظهر تأثيرها. يجب عليك التحدث إلى الطبيب حول استخدام الأدوية المسيطرة على الربو إذا كان لديك أعراض الربو المعتادة أكثر من مرتين في الأسبوع خلال النهار أو مرتين في الشهر ليلاً، فهذا يدل على أن السيطرة على الربو لديك ضعيفة وغير جيدة.

### ٣. القيام بتمارين الإحماء (التمارين الرياضية البسيطة).

### ٤. التهدئة أي خفض سرعة الأداء تدريجياً قبيل الانتهاء من التمرين، وعدم الانتقال من حالة الأداء العالي إلى التوقف بشكل مفاجئ.

قد تتساءل لماذا من المهم ممارسة تمارين الإحماء والتهدئة قبل وبعد ممارسة التمارين الرياضية؟. يمكن أن تساعد تمارين الإحماء (الرياضة البسيطة) لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق قبل ممارسة التمارين الرياضية على منع حدوث أعراض الربو أثناء التمرين. فعلى سبيل المثال يمكنك بدء تمرين الإحماء بالجري البطيء ثم زيادة السرعة. كما يمكنك أن تبدأ تمارين القفز بتحريك الذراعين فقط في البداية ثم إضافة الساقين. وعليك أن تقوم بالتهدئة لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق بعد ممارسة التمارين الرياضية وذلك لمنع حدوث أعراض الربو التي قد تظهر بعد ممارسة التمارين الرياضية، مثل (المشي أو تمارين التمدد).

### ماذا يجب عليك فعله إذا ظهرت أعراض الربو أثناء ممارستك للتمارين الرياضية؟

يمكن أن تظهر أعراض الربو أثناء التمرين حتى إذا كنت قد استخدمت الدواء الموسع القصبي قبل ممارسة الرياضة. إذا حدث ذلك فعليك خفض سرعة الأداء. أما إذا أصبحت الأعراض أكثر سوءاً فقد تحتاج إلى استخدام أدوية التحسن السريع مثل الألبوتيرول (الفنتولين) حتى إذا أخذت هذا الدواء قبل ممارسة الرياضة فلا بأس من تناوله مرة أخرى. أما إذا كنت تشعر بأن تنفسك يحد من قدرتك على ممارسة الرياضة، فاخبر طبيبك عن ذلك.