

# Astım ve Spor



 Dr. Ali KUTLU

**A**stım, hava yollarında geçici daralmalar ve mikrobik olmayan iltihap (yangı) ile karakterize bir hastalıktır. Ataklar halinde seyredip bu ataklara yol açan değişik tetikleyiciler bulunmaktadır. Hastalar bu tetikleyicilere maruz kaldığında öksürük, hırıltılı solunum, nefes darlığı, göğüste sıkışma hissi gibi yakınmalar ortaya çıkmaktadır.

Çoğu ebeveyn çocuklarına astım tanısı konduğunda yoğun bir anksiyete yaşayarak bu durumun hayatı kısıtlayan, ömür boyu devam eden bir hastalık olduğu inancıyla sportif faaliyetler konusunda çocuklarının cesaretlerini kırmaktadır. Ailelere, tanınmış astımlı sporculardan bahsettiğimizde oldukça şaşırmakta ve rahatlamaktadırlar. Gerçekte Amerikan Alerji Astım ve İmmünoloji Akademisi raporlarına göre profesyonel atletlerin %20'si ve olimpiyatlara katılmış 6 atletten 1'i astımlıdır.

Astımlı çocukların %80-90'ında egzersiz sırasında semptomlar ortaya çıkar. Normalde astım tanısı olmayan insanların da bir kısmı egzersizle birlikte solunum sıkıntıları yaşayabilmektedir. Egzersiz sırasında akciğere çekilen kuru havanın akciğerlerde sıvı kaybına yol açarak bu semptomlara yol açtığına inanılmaktadır. Çocuklar egzersiz yaparken veya yorucu oyunlar oynarken daha hızlı, yüzeysel ve ağız yoluyla nefes alma eğilimi içerisinde olurlar. Bu nedenle hava burundan daha yavaş alındığında olması gerektiği gibi akciğerlere yeterince nemlenmeden ve ısınmadan ulaşır.

Sportif faaliyetlere katılan astımlı çocuklarda astım kontrol altında olmalıdır. Hastalığı kontrol altında olan çocuklar normal çocuklar gibi aktif olup sportif faaliyetlerde bulunabilirler. Bazı sportif faaliyetlerin bu çocuklarda daha iyi tolere edilebileceği düşünülür. Yüzme, yarışma olmadan bisiklete binme ve yürüyüş daha düşük riskli sporlardır. Dayanıklılık isteyen uzun mesafeli koşular ve bisiklet sürme, yoğun enerji harcamayı gerektiren müsabakalı futbol, basketbol biraz daha fazla risk taşır. Özellikle kayak, buz hokeyi gibi soğuk ortam sporlarında bu riskler daha belirgindir. Fakat astımlı hastalar bu sporları kesinlikle yapamaz anlamına gelmez. Gerçekte astımlı birçok atlette olduğu gibi uygun ilaç tedavisi ve ısınma-antrenman programlarıyla astımlı çocuklar her türlü spor faaliyetlerinin bir parçası olabilir.

Astımın kontrol altında olması için hastaların düzenlenen tedavilere uyması önemlidir. Egzersiz öncesi tedavilere uyulmaması veya ilaçların alınmasının unutulması astım ataklarının ortaya çıkmasına veya acil servislere başvurma gereksinimine yol açabilir. Astım atağı tetikleyicilerin akılda tutulmasında fayda vardır. Çocukların alerjik duyarlılıklarının durumuna göre hava kirliliği, polen ve küflerin dış ortamda yoğun olduğu dönemlerde dış ortamdaki faaliyetler ertelenmeli, kış aylarında baş ve yüzü koruyucu kıyafetler giyilmeli, egzersiz sırasında ağızdan ziyade burundan nefes alınması önerilmeli, egzersizler için dikkatli bir şekilde ısınma ve soğuma için zaman ayrılmalıdır. Egzersiz öncesi ısınma hareketleri 5-10 dakika süren yürüyüş veya hafif hareketlere ilaveten germe-esneme şeklinde olabilir. Hızlı bronş açıcı etkisi olan kurtarıcı spreyler egzersizin başlangıcına mümkün olduğunca yakın sürede kullanılmalıdır. Eğer astım yakınmaları başlarsa kısa süreli dinlenme periyodu içinde doktor tarafından reçete edilen kurtarıcı-rahatlatıcı ilaçlar kullanılmalı ve şikayet kayboluncaya kadar egzersize ara verilmelidir.



## Bölüm 6 – Astım ve Spor

Bu tavsiyelere doktorunuzla birlikte oluşturulacak astım müdahale planı ilave edilmelidir. Çocukların sportif faaliyetlerine göz kulak olan eğitimcilerin de astım ataklarının tanı ve müdahale planları hakkında bilgilendirilmesi gerekmektedir. Bu nedenle ayrıntılı yazılı müdahale planları eğitimcilerde ve büyük çocukların kendisinde bulunmalıdır. En önemlisi hastalar ve eğitimciler acil servislere müracaat gerektiren ataklar tam olarak ortaya çıkmadan önce egzersiz ve oyuna ne zaman ara verilmesi ve müdahale edilmesi gerektiğini bilmelidir.

Sonuç olarak aktif olmak ve spor faaliyetlerine katılmak sadece bu çocukların formda olmasına katkıda bulunmaz aynı zamanda sağlıklı kilolarını devam ettirmelerine ve solunum kaslarını güçlendirmelerine de yardımcı olur. Bu nedenle aileler astım tedavisinin bir parçası olarak egzersiz programları konusunda bilgilendirilmeli ve cesaretlendirilmelidir.