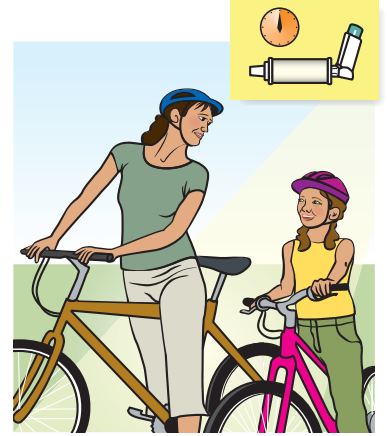


Çocuklar ve Erişkinler için Astım ve Egzersiz

Egzersiz HERKES içindir

Egzersiz sizin için iyidir. Düzenli egzersiz sağlıklı yaşam biçiminin bir parçasıdır. Ancak, egzersiz aynı zamanda astım için de sık bir tetikleyicidir. Astım tetikleyicilerinden kaçınmak iyi fikir olmakla birlikte, egzersiz sizin için iyidir ve kaçınmamalısınız. Astım kontrol altında olduğu zaman fiziksel aktivitenizi kısıtlamamalısınız. Hekiminiz ile birlikte çalışarak, iyi hissetmenizi ve normal aktiviteler ve egzersize katılmanızı sağlayacak bir plan yapabilirsiniz.



Egzersizle-tetiklenen Astım Nedir?

Bir çok kişide egzersizle ortaya çıkan belirtiler, astımı kontrol altında olmadığı içindir. Ancak, bazı insanların sadece egzersizle ortaya çıkan astım belirtileri olabilir. Astımın bu formuna egzersizle-tetiklenen astım (ya da ETA) adı verilir. Astımın egzersizle ortaya çıkabilen sık semptomları öksürük, nefes darlığı, göğüs ağrısı ya da sıkışması ve diğerlerine yetismekte zorlanmadır.

Astım belirtileri ağır egzersiz sırasında ortaya çıkabilir, ancak sıklıkla aktiviteyi bitirdikten 5-10 dakika sonra başlar. Bazen, astım belirtileri saatler sonra geri gelir. Egzersizin astım belirtileri ortaya çıkarıp çıkarmayacağı, aktif olduğunuz süre, hangi yoğunlukta aktivite yaptığınız ve egzersiz yaptığınız çevreye bağlı olabilir. Yüzme, futbol ve uzun-mesafe koşma gibi yoğun egzersiz halinde yapılan sporlar astım belirtilerini ortaya çıkarma riski en yüksek olanlardır ancak belirtiler çoğunlukla kontrol edilebildiği için her zaman kaçınmak gerekmez.

Astım belirtileri, egzersizin yapıldığı çevredeki tetikleyicilere temas ile ortaya çıkabilir. Örneğin, bir kişi, kapalı alandaki basketbol sahasında rahatlıkla nefes alabilir, ama çimenlikli bir alanda koşarken ya da soğuk havada buz pateni yaparken astım belirtileri olabilir. Sorun olabilecek uyarıcılar arasında dış ortam ısısı, nemi, hava kirliliği, havadaki polen ya da küfler ve bazı buz pistleri ve havuzlarda bulunan kimyasal gazlar yer alır. Sizi etkileyen tetikleyiciler başkasını etkileyen tetikleyicilerden farklı olabilir.

Egzersizle Ortaya Çıkan Astım Sorunları Nasıl Engellenebilir

Astımla aktif kalmak ya da daha aktif hale gelmede, şu basamaklar işe yarayabilir: 1) Egzersizle-tetiklenen astım tetikleyicilerinizi tanıyın, 2) Egzersiz-öncesi astım ilaçlarınızı alın, 3) Egzersizden önce ısının, ve 4) Soğutma egzersizi ile bitirin.

Egzersizle tetiklenen astım tetikleyicilerinizi tanıyın

- Eğer astımınızı soğuk hava tetikliyorsa, havayı ısıtmak için burun ve ağızınızı şal ya da soğuk hava maskesi ile kapatmayı deneyebilirsiniz. Egzersiz yaparken burnunuzdan nefes almaya çalışın.
- Küflere ya da polenlere karşı alerjileriniz varsa, küf ya da polen sayımını kontrol edin ve bu sayımlar çok yüksek olduğunda dış ortam aktivitelerinden kaçının.
- Genellikle hava kirliliği gün ortasında ya da akşamüzeri en yüksektir. Yaz aylarında ozon sık bir dış ortam hava kirleticisidir. Düzeyler yüksek olduğunda, dış ortam aktivitelerinden kaçınmalısınız. Bölgesel gazete, televizyon ya da radyonuzdaki hava durumu raporundan Hava Kalitesi güncel verilerini kontrol edin. Türkiye için hava kalitesi bilgisi Ulusal Hava Kalitesi İzleme Ağı internet sitesinde de mevcuttur (<http://www.havaizleme.gov.tr/Default.ltr.aspx>).

Egzersiz-öncesi Astım İlaçları

Astım belirtilerini önlemek için egzersizden önce verilebi-

lecek birkaç farklı türde ilaç vardır. Hem bronkodilatörler hem de anti-inflamatuvar ilaçlar kullanılabilir.

Bronkodilatörler (soluk borunuz etrafındaki kasları gevşeterek hava yolunuzu açan ilaçlar). **İki tipte** bronkodilatör vardır, kısa-etkili ya da uzun-etkili. Her iki tür de astım belirtilerini engellemek için kullanılır.

Kısa-etkili bronkodilatörler arasında salbutamol, albuterol ve lavalbuterol bulunur. Egzersize başlamadan 15-30 dakika öncesinde kısa-etkili bronkodilatörünüzü almalısınız. 2-4 saatten daha uzun süreli etki göstermeyecektir. Kısa-etkili bronkodilatörünüzü egzersizden önce alsanız bile, egzersiz sırası ya da sonrasında belirtileriniz olursa "rahatlatıcı ilaç" olarak yine kullanabilirsiniz.

Anti-inflamatuvar ilaçlar (soluk borunuzdaki şişmeyi önlemek için kullanılan ilaçlar). Bunlar arasında hem kortikosteroid (örneğin beklometazon, budesonid, flunisolid, flutikazon, mometazon, triamsinolon) ve steroid-dışı ilaçlar (örneğin montelukast ve zafirlukast) yer alır. Anti-inflamatuvar ilaçlar genellikle astımınızı kontrol etmek için düzenli olarak alınır. "Kontrol edici ilaçlar" olarak adlandırılırlar. Bu ilaçları kullanınca hemen düzelme fark etmeyebilirsiniz. Etkilerinin ortaya çıkması içi zaman gerekir. Düzenli olarak astım belirtileriniz varsa (gündüzleri haftada ikiden ya da geceleri ayda ikiden daha sık) kontrol edici ilaç kullanmak hakkında doktorunuzla görüşmelisiniz.

Isınma ve Soğuma Egzersizleri Yapmak Neden Önemlidir ?

Egzersizden önce 5-10 dakika ısınmak egzersiz sırasında astım belirtilerini engellemeye yardımcı olabilir. Basit bir ısınma egzersizi yavaş yürümeye başlamak ve hızınızı sonra arttırmaktır. Ayrıca kollarınızı havaya kaldırarak başlayıp sonra bacaklarınızı da ekleyerek zıplayabilirsiniz. Egzersizden sonra 5 ila 10 dakika süresince yavaş soğumak egzersizden sonra ortaya çıkabilecek astım belirtilerini engellemeye yardımcı olabilir. Soğuma aktiviteniz yürüme ya da esneme hareketleri olabilir.

Belirtiler egzersiz sırasında ortaya çıkarsa ne yapmalı?

Egzersizden önce bronkodilatör ilaçlarınızı kullandıysanız bile egzersiz sırasında astım belirtileri ortaya çıkabilir. Eğer ortaya çıkarlarsa, egzersizinizi yavaşlatın. Eğer belirtiler kötüleşmeyi sürdürürse, salbutamol gibi hızlı-rahatlatıcı ilacınızı kullanmanız gerekebilir. Bu ilacı egzersizden önce almış olsanız bile, belirtilerini rahatlatmak için tekrar almanızda bir sakınca yoktur. Eğer solunumunuz egzersiz yapma kapasitenizi engelliyorsa, doktorunuza söyleyiniz.

Zinde olmak

Kiloluysanız ya da düzenli egzersiz yapmıyorsanız kötü fiziksel durumda olabilirsiniz. Kondisyonlu olmamak kişinin nefessiz hissetmesine neden olabilir ve astım belirtileri ile karışabilir. Fiziksel olarak zinde olmamak egzersizin daha zor görünmesine neden olur ve kişi daha erken nefessiz hissedebilir. Fiziksel zindeliği geliştirmek ve iyi bir vücut şekline sahip olmak zaman ve çaba gerektirir. Fiziksel iyi duruma yavaş yavaş ulaşmak için plan yapın.

Yazarlar: Marianna Sockrider, MD, DrPH, Chris Garvey, FPN, MSN, MPA, Margie Haggerty APRN, AE-C
Hakemler: Bonnie Fahy RN, MN, Sue Lareau, RN, MS; Jonathan P.

Çevirmenler: Dr. Özge Yılmaz, Dr.Hasan Yüksel

Eylem Basamakları

- ✓ Aktif olmak ve düzenli egzersiz yapmak için plan yapın.
- ✓ Sağlıklı olduğunuzdan ve egzersiz planınızın size uygun olduğundan emin olmak için bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşün.
- ✓ Egzersiz öncesinde ısınma hareketleri, egzersiz sonrasında soğuma hareketleri yapın.
- ✓ Egzersiz sırasındaki solunum sorunlarını önlemeye yardımcı olacak astım ilaçlarının kullanımını sorun.
- ✓ Egzersizden önce astım tetikleyicileri için çevreyi kontrol edin.
- ✓ Sigara içiyorsanız, doktorunuzla sigarayı nasıl bırakabileceğinizi konuşun ve bir bırakma tarihi belirleyin.

Doktorunuzun Telefon Numarası:

Kaynaklar:

American Thoracic Society

What is Asthma

www.thoracic.org/patients

National Heart, Lung and Blood Institute

Asthma and Physical Activity in the School

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/resources/lung/asthma-physical-activity>

Bam! Body and Mind—Meeting the Challenge: Don't let asthma keep you out of the game

www.cdc.gov/bam/activity/challenge-asthma.html

Exercise-induced asthma

<https://myhealth.alberta.ca/health/Pages/conditions.aspx?hwid=hw161742&#hw161742-sec>

Asthma UK

<http://www.asthma.org.uk/knowledge-bank-exercise>

Bu bilgiler Amerikan Toraks Derneği'nin hizmetidir. İçerik sadece eğitim amacı içindir. Kişinin kendi doktorunun tıbbi önerisi yerine geçmez.

