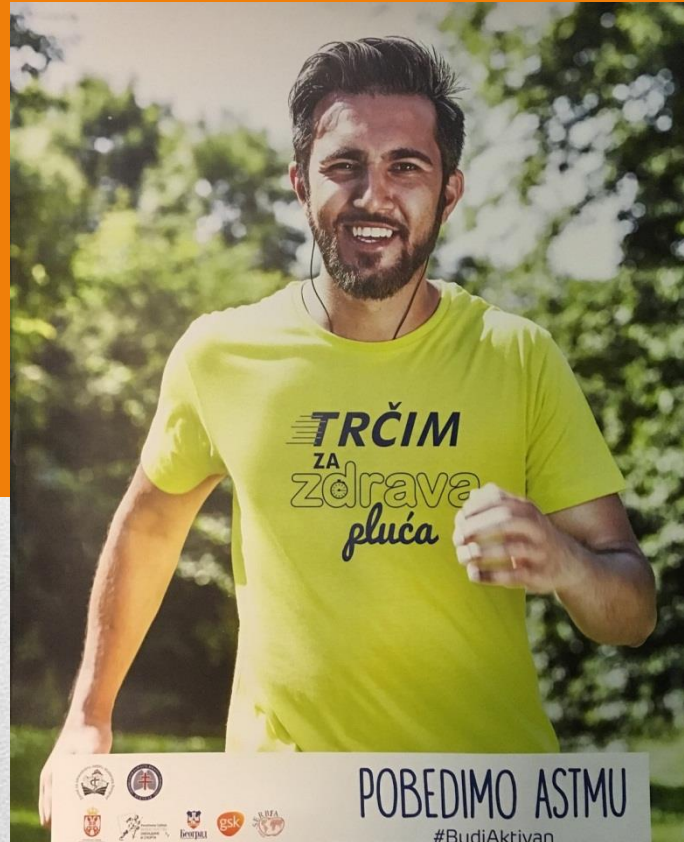




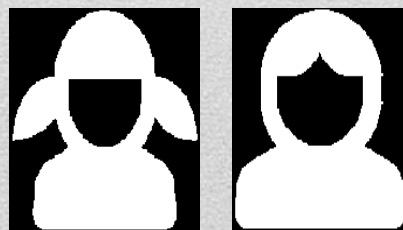
Trčim za zdrava pluća, pobedimo astmu!

- Astma je bolest koja izaziva zapaljenje i sužavanje disajnih puteva u plućima, uzrokujući **šištanje, nedostatak daha i kašalj** ¹



¹ The Global Asthma Report 2014. Global burden of disease due to asthma (last accessed 27.3.2018)

- Astmastični napad – ili egzacerbacija – je iznenadno pogoršanje simptoma i može biti **nepredvidiv**
- Ključni faktori rizika uključuju **pušenje** i **alergene** kao što su grinje i alergeni kućnih ljubimaca
- Astma se javlja u svim starosnim dobima, ali često počinje u **detinjstvu**



- Koliko ljudi ima astmu?

334 miliona

i ovaj broj raste ¹

- Astma je u uzrok

380 000

smrtnih ishoda godišnje ²



1 The Global Asthma Report 2014. Global burden of disease due to asthma (last accessed 27.3.2018)

2 World Health Organization Asthma Fact Sheet (last accessed 27.3.2018)

- **Kako se astma dijagnostikuje?**
 - **Dva uobičajena testa za postavljanje dijagnoze su:**
 - **Spirometrija** – test za merenje brzine i zapremine kretanja vazduha u, odnosno iz pluća
 - **PEF** - test za merenje vršnog ekspirijumskog protoka (maksimalna brzina vazduha pri izdisaju)
-

- Da li osobe obolele od astme smeju da se bave sportom?
 - Dugi niz godina vladalo je mišljenje da sport negativno utiče na osobe obolele od astme.
 - Preporučivalo im se da se ne bave sportskim aktivnostima, a deca obolela od astme redovno su bila oslobođena od nastave fizičkog vaspitanja.
 - **Brojna istraživanja** sprovedena tokom godina na ovu temu **dokazala su suprotno.**
-

- **Fizička aktivnost je više nego poželjna kod osoba obolelih od astme**, ne samo zbog fizičkog boljitka nego i iz psihosocijalnih razloga.
- Osobe sa astmom koje se bave sportom lakše će se uključiti u društvo, imaju jaču muskulaturu, bolje psihofizičko stanje što sve zajedno utiče i na kontrolu učestalosti pojave simptoma. Takođe, u toku fizičke aktivnosti povećava se dubina disanja, smanjuje se broj respiracija, poboljšava plućni kapacitet i poboljšava cirkulacija i rad srca.



Uz adekvatan plan lečenja, kod većine bolesnika, astma se dobro kontroliše tako da pacijent može bez ograničenja učestvovati u fizičkim aktivnostima

- **Preporuke za fizičku aktivnost**
 - Od vežbi koje imaju najveći terapijski efekat prvo mesto zauzima **plivanje, zatim hodanje, lagana vožnja biciklom, joga, golf, gimnastika, trčanje na kratke staze...**
-

- Kod sportova poput **biciklizma, trčanje na duge staze, fudbala, košarke**, postoji veća verovatnoća da će ekstremni napor prouzrokovati napad ali to ne znači da se osobe sa astmom ne treba njima da bave.
-

Optimalna učestalost je

3 do 5 puta nedeljno

**dok intenzitet treba prilagoditi
svakom sportisti ponaosob,**

u zavisnosti od njegovih mogućnosti

- Pacijentima sa astmom ne savetuje se ronjenje, paraglajdung, padobranstvo i slično gde se aktivnost obavlja pod niskom koncentracijom kiseonika i kod kojih ne možemo reagovati trenutno i pomoći bolesniku.
 - Kod astme izazvane naporom takođe se preporučuje aktivnost, s tim da se pre izvođenja aktivnosti konsultuje lekar i uzme premedikacija.
-

- Ukoliko astma nije pod kontrolom, velika je šansa da će se simptomi pojaviti tokom napora. Čak i oni sa dobrom kontrolom astme ako su prehladeni ili imaju neku virusnu respiratornu infekciju, imaju veće šanse za pogoršanje.
 - Stoga je prilikom treninga potrebno obratiti pažnju na stanje okoline ali i na fizičko stanje pojedinca: hladan i suv vazduh, smog, dim, umor, stres, respiratorna infekcija.....To su sve faktori koji u kombinaciji sa fizičkim naporom, povećavaju šanse za napad.
-

Kontrola simptoma:

Astma je neizlečiva bolest, ali kada se drži pod kontrolom ljudi mogu:

- da izbegnu opterećujuće dnevne i noćne simptome
- da smanje ili eliminišu upotrebu lekova za brzo uklanjanje simptoma
- da imaju produktivan i fizički aktivan život
- da imaju približno normalnu plućnu funkciju
- da izbegnu ozbiljne astmatične napade

Terapija se obično primenjuje upotrebom inhalera, koji mogu biti:

- Inhaleri koji omogućavaju brzo ublažavanje astmatičnog napada
- Inhaleri koji pomažu da se bolest dugoročno drži pod kontrolom

World Health Organization. Adherence to long-term therapies 2003 (last accessed june 2013)

- Uprkos dostupnosti terapije, više od polovine

(53,5%)

pacijenata loše kontroliše svoju bolest

- Ljudi sa loše kontrolisanom astmom izostaju sa posla dva puta više u odnosu na one sa dobrom kontrolom bolesti; češće imaju astmatične napade i češće su hospitalizovani
-



**Trčim za zdrava pluća,
pobedimo astmu!
Beogradski maraton
21. april 2018.**
