

Asthme d'effort

الربو الناتج عن الجهد

لا يمنعك الربو الناتج عن ممارسة الرياضة بأي شكل من الأشكال من ممارسة الرياضة. على العكس من ذلك ، يُنصح بشدة بالحفاظ على نشاط بدني منتظم.

يمكن أن تساعدك النصائح التالية في محاربة الربو الناتج عن ممارسة الرياضة.

- قم بالتسخين لمدة 10 إلى 15 دقيقة.
 - أثناء التمرين ، اشرب بانتظام وبكميات كافية.
 - إعطاء الأولوية للتنفس من خلال الأنف.
 - أوقف الجهد بشكل تدريجي وليس بشكل مفاجئ.
 - احمل دائمًا جهاز الاستنشاق معك.
 - من 5 إلى 10 دقائق قبل التمرين ، خذ بضع نفخات من السالبوتامول (فينتولين).
 - ارتدِ قناعًا إذا كان الهواء باردًا وجافًا بشكل خاص.
- من بين العوامل التي تساهم في الإصابة بالربو الناتج عن ممارسة الرياضة ما يلي:

- جهد طويل جدًا أو مكثف جدًا ؛
- هواء بارد وجاف
- تلوث الهواء (مراقبة جودة الهواء عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة "التلوث") ؛
- حبوب اللقاح ؛

- الربو الذي يتم التحكم فيه بشكل سيئ.

تشمل الرياضات الموصى بها:

- السباحة والألعاب المائية.
- فنون الدفاع عن النفس واليوغا ، والتي تعزز التحكم في التنفس ؛
- ركوب الدراجات والمشي لمسافات طويلة والتزلج على الجليد ، مما يحسن القدرة على التنفس ؛
- الرياضات الجماعية ، مثل الكرة الطائرة أو كرة اليد ؛
- الرقص والتنس والجيمباز والتسلق والتجديف وغيرها.