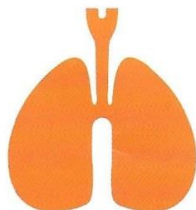


## Šta je astma?

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



- Astmatični 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<sup>1</sup>

Astma je u uzrok

**380 000**

smrtnih ishoda godišnje<sup>2</sup>

## 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)



1. The Global Asthma Report 2014. Global burden of disease due to asthma (available online): <http://www.globalasthmareport.org/burden/burden.php> (last accessed 27.3.2018)  
2. World Health Organization. Asthma Fact Sheet (available online): <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs307/en/> (last accessed: 27.3.2018)



## 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...**



### Obratite pažnju

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.

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.

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.

Danas ima puno **sportista i olimpijaca koji boluju od astme**, a koja je **dobro kontrolisana** i ne predstavlja ograničenje čak ni u postizanju svetskih rezultata u tim sportovima: **Mark Špic** – plivač, **Pol Skols** – fudbaler, **Pola Redulit** – maratonka, **Denis Rodman** – košarkaš, **Sebastian Kou** – atletičar, **Andrija Prlainović** – vaterpolista. Oni nisu dozvolili da ih astma zaustavi i pobedi. Nemojte ni Vi!

## Kontrola simptoma

**Astma je neizlečiva bolest, ali kada se drži pod kontrolom ljudi mogu<sup>4</sup>:**

- 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<sup>1,3</sup>:**

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

- Pravilna upotreba inhalera je toliko mala da u razvijenim zemljama iznosi samo

**28%**

i može da dovede do neadekvatne kontrole bolesti<sup>3</sup>

- 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<sup>3</sup>



Република Србија  
МИНИСТАРСТВО  
ОМЛАДИНЕ  
И СПОРТА



www.beograd.rs

