

Alergia a aktywność fizyczna - czy jest się czego bać?

Coraz chętniej spędzamy wolny czas, uprawiając sport i podejmując różnego rodzaju aktywności, bowiem odgrywają one bardzo ważną rolę w naszym życiu. Dzięki ćwiczeniom dbamy zarówno o nasze zdrowie fizyczne, jak i sprawność psychiczną. Również alergicy i astmatycy powinni jak najczęściej korzystać z zajęć sportowych. Jednak zdarza się, że naturalny strach przed uprawianiem sportu, zarówno ze strony alergików, jak i ich opiekunów, zdecydowanie źle wpływa na ich zdrowie i samopoczucie. Czy naprawdę jest się czego bać? Na to pytanie postaramy się odpowiedzieć wspólnie z prof. dr. hab. n. med. Bolesławem Samolińskim alergologiem, ekspertem programu „Zdrowa ONA”.

Sceptyczne podejście alergików oraz astmatyków do aktywności fizycznej jest dość powszechnym stereotypem wśród rodziców i dzieci. Opiekunowie bowiem nie pozwalają swoim uczulonym pociechom na bieganie czy jazdę na rowerze w obawie przed nasileniem objawów choroby, dzieci z tego samego powodu coraz częściej rezygnują z udziału w szkolnych zajęciach wychowania fizycznego. W konsekwencji wraz z wiekiem utrwała się w nich niechęć do wysiłku i przekonanie o własnej słabości względem rówieśników. Wbrew powszechnej opinii i obawom ruch ma bardzo korzystny wpływ nie tylko na rozwój młodego organizmu, ale także na chorobę. Odpowiednie ćwiczenia mogą usprawnić pracę płuc i powiększyć ich pojemność, dzięki czemu alergik będzie lepiej oddychał i mniej się męczył.

Jednym z powodów, dla których alergicy tak rzadko podejmują wysiłek fizyczny, zwłaszcza na zajęciach z wychowania fizycznego, jest brak odpowiednich warunków i niedostateczna wiedza nauczycieli o chorobach, takich jak alergia i astma. Alergicy powinni mieć zapewnione dobrze wywietrzone, czyste sale gimnastyczne oraz szatnie z natryskiem. Bardzo istotne jest również dobranie odpowiednich ćwiczeń, uwzględniając przy tym porę roku, temperaturę i aktualny stan zdrowia. Współpraca nauczycieli z rodzicami alergików oraz higienistkami szkolnymi jest kluczowa.

Choć nie ulega wątpliwości, że osoby z alergiami wziewnymi powinny zachować ostrożność podczas wysiłku fizycznego na świeżym powietrzu, nie oznacza to, że mają całkowicie zrezygnować ze sportu. Dużym błędem osób uczulonych na pyłki jest lekceważenie tego zalecania, ponieważ nawet krótki wysiłek fizyczny na dworze może stanowić wyzwanie dla organizmu.

Brak wiedzy na temat tego, co wywołuje reakcję alergiczną, to jeden z najbardziej powszechnych i największych błędów alergików – tłumaczy ekspert programu „Zdrowa Ona” prof. dr. hab. n. med. Bolesław Samoliński, alergolog. – Dlatego osoba uczulona na pyłki, jeśli mowa o aktywności na świeżym powietrzu, musi pamiętać, aby przed przystąpieniem do jakiegokolwiek aktywności fizycznej wiedziała dokładnie na co jest uczulona. Może bowiem sprawdzić, czy w danym momencie stężenie pyłków jest na tyle niskie, że bez przeszkód można wykonywać ruch na świeżym powietrzu. – dodaje ekspert.

Wielu alergików nie jest świadomych, że największe stężenie pyłków występuje między godziną 6 a 9 rano. Dlatego warto wszelkie ćwiczenia odłożyć na później, tak aby

w najbardziej komfortowych warunkach móc przeprowadzić swój trening. Jeśli jednak zdecydujemy się ćwiczyć w godzinach porannych, warto użyć maseczki ochronnej, która będzie filtrować wdychane powietrze z pyłków. Planując ruch na świeżym powietrzu dobrze wziąć pod uwagę warunki atmosferyczne, o czym także wiele osób nie pamięta.

Alergikowi będzie znacznie ciężiej, jeśli zechce uprawiać sport w ciepłe dni, kiedy powietrze jest suche. Wilgotność oraz tzw. „ciężkie powietrze” również nie stoją po stronie aktywnych alergików. Najlepsze, choć może niezbyt komfortowe warunki pogodowe to deszcz, ponieważ deszcz oczyszcza powietrze, dzięki czemu osoby uczulone na pyłki mogą poczuć się lepiej. Co ciekawe, w czasie mżawki następuje pękanie pyłków i większe wydobywanie się alergenu na zewnątrz, co prowadzi do powstania zawiesiny alergenowej, bardzo silnie oddziałującej na chorego. Deszcze – OK. Mżawka – unikać! – radzi ekspert programu „Zdrowa ONA”.

Jaki sport dla alergika?

Alergicy i astmatycy niestety nie mogą wykonywać dokładnie tych samych ćwiczeń, co zdrowe osoby. U alergików nie tylko pora dnia, ale również wybór formy aktywności fizycznej ma kluczowe znaczenie. Dla astmatyków ćwiczenia interwałowe, czyli składające się na przemian z intensywnego wysiłku i odpoczynku, mogą spowodować wystąpienie niepożądanych objawów niż jednostajny umiarkowany wysiłek, jak np. bieganie. Dla alergików korzystne są gry zespołowe oraz gimnastyka. Wskazana jest również jazda na rowerze oraz pływanie, które zwiększa pojemność płuc. W przypadku tej ostatniej aktywności, należy się upewnić, czy chlor nie podrażnia dróg oddechowych. Oczywiście każdy, kto zauważy u siebie wzmożone kłopoty z oddychaniem po zajęciach pływania, powinien bezzwłocznie zrezygnować z tej formy aktywności.

Wysiłek fizyczny jest wskazany dla każdego, choć osoby z alergią wziewną powinny ostrożnie podchodzić zarówno do ćwiczeń na świeżym powietrzu, jak i do niektórych form aktywności. Sport właściwie dobrany nie stwarza zagrożenia dla zdrowia alergika. Niebezpieczne jest natomiast stężenie alergenów w miejscu, gdzie uprawiamy sport. Objawy, które sprawiają, że alergik odczuwa dyskomfort podczas praktykowania sportu to najczęściej nieżyt nosa, pokrzywka czy zapalenie spojówek. Alergik musi pamiętać o lekach zawierających np. lewocetyryzynę, które są bardzo pomocne w walce z zapaleniem błony śluzowej nosa czy też z przewlekłą pokrzywką – przekonuje prof. dr hab. n. med. Bolesław Samoliński, alergolog.