

Astma maraþon 2008

Í hugum flestra eru astmasjúklingar ekki líklegir til að stunda langhlaup. Margir astmasjúklingar telja meira að segja að hlaup sé sú íþróttgrein sem þeir geti síst lagt stund á. Í Danmörku og Noregi hafa samtök astmasjúklinga staðið fyrir maraþonkeppni fyrir astmasjúklinga. Astma- og ofnæmisfélagið á Íslandi ákvað að efna til átaksverkefnisins *Astma maraþon í Reykjavík 2008* og hófst undirbúningurinn s.l. haust. Tilgangur verkefnisins er að sýna að með góðu eftirliti og meðhöndlun þarf astmi ekki að aftra fólki frá því að taka þátt í almenningsíþróttum.

Margar rannsóknir hafa sýnt fram á að u.þ.b. helmingur þeirra astmasjúklinga sem eru á lyfjameðferð tekur ekki lyfin sín samkvæmt fyrirmælum læknis. Þetta er afar slæmt því ómeðhöndlaður astmi dregur verulega úr lífsgæðum fólks. Staðreyndin er nefnilega sú að margir frægir afreksmenn í íþróttum eru með astma og láta sjúkdóminn ekki aftra sér frá því að vinna glæsta sigra.

Mér líður miklu betur

Laugardaginn 17. maí s.l. var hið árlega Neshlaup haldið. Meðal þátttakenda í hlaupinu var Aðalheiður Dóra Albertsdóttir en hún er þátttakandi í Astma maraþon verkefninu. „Ég var með barnaastma í æsku og þurfti að taka inn lyf“ segir Dóra. „Ég hef alltaf haft áhuga á íþróttum en þegar ég var 10 ára fór ég að fá áreynsluastma. Ég lét það þó ekki halda aftur af mér en svo lenti ég í því



Aðalheiður Dóra Albertsdóttir

að það klemmdist taug í hælum og þá varð ég að hætta að æfa. Það var því frábært tækifæri fyrir mig að byrja að æfa aftur þegar mér bauðst að taka þátt í Astma maraþoninu.“ En Dóra, háir astminn þér? „Nei alls ekki, maður þarf að passa að taka lyfin og svo fer ég ekki út að hlaupa ef kalt er úti eða mikil mengun. Eiginlega er mengunin verst og mér finnst hún alltaf vera að aukast hér í borginni.“ Þú tekur nátturulega þátt í Glitnismaraþoninu nú í sumar? „Nei, því miður,“ svarar Dóra „en ég mun hins vegar hlaupa maraþon nú í ágúst, - en í Ástralíu. Ég er í mastersnámi í Háskóla Íslands í efnafræði og fékk styrk til eins árs dvalar í Ástralíu og er á leið þangað.“ Reynsla þín af þátttöku í verkefninu Astma maraþon? „Hún er æðisleg, fræðslan var frábær og mér líður svo miklu betur í líkamanum. Svo var þetta alveg frábær hópur.“ Segir Aðalheiður Dóra Alberts-

dóttir sem lætur astmann ekki aftra sér frá því að stunda maraþon hlaup í Ástralíu sem og hér á Íslandi.

Er 150% viss um að líkamsrækt gagnast astmasjúklingum

Örn Ólafsson, kennari, hefur það fram yfir aðra þátttakendur í Astma maraþoninu að hann er vanur maraþonhlaupari, hefur tekið þátt í maraþonum hér heima og erlendis. „Já,“ segir Örn „ég hafði verið að skokka á sumrin og taka þátt í einstaka almenningshlaupi þegar ég fékk þá flugu í höfuðið að reyna að



Örn Ólafsson

fara heilt maraþon! Ég fór þá að æfa með Skokkhóp Fjölnis í Grafarvogi undir frábærri leiðsögn Erlu Gunnarsdóttur. Ég segi stundum að þar með hafi ég hætti ég að vera skokkari og orðið hlaupari.“ Þú lætur ekki astmann halda aftur af þér, Örn?



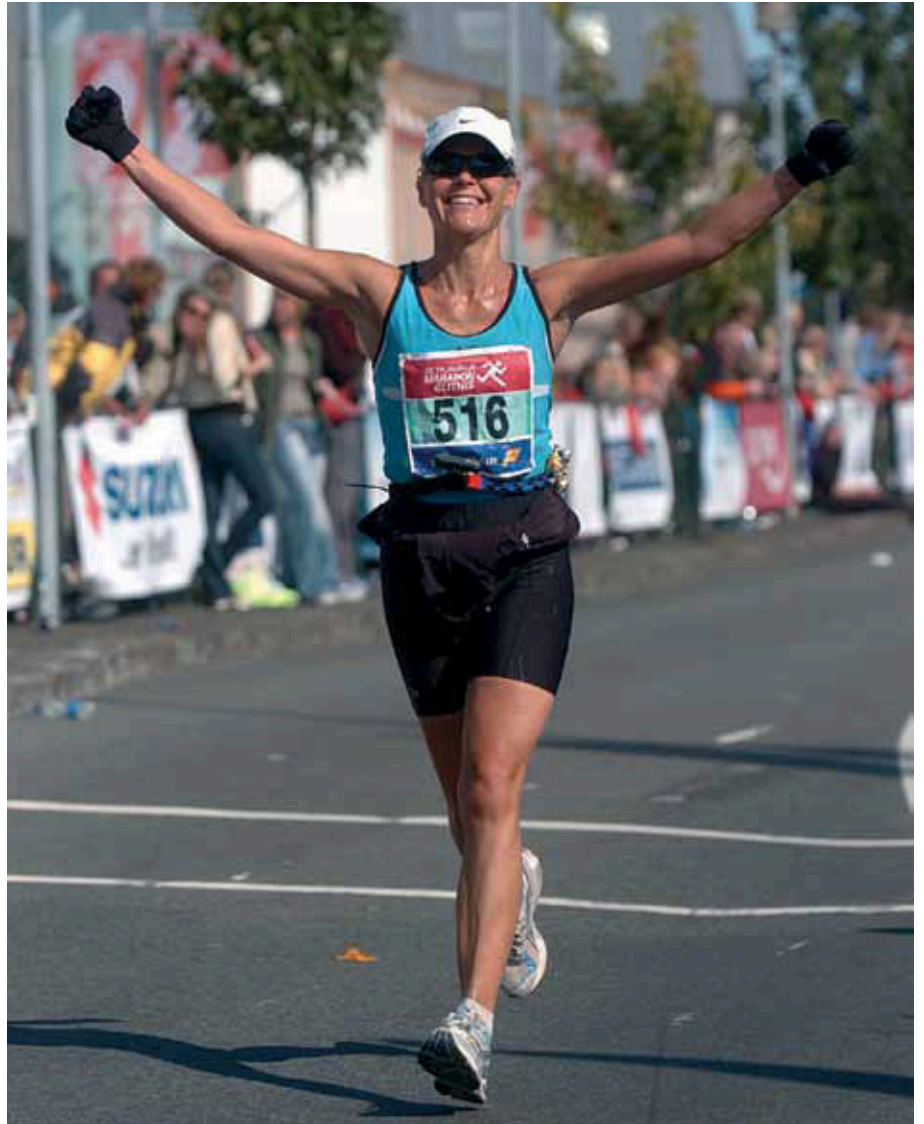
„Nei, alls ekki. Ég veiktist þegar ég var orðinn fullorðinn, eða fyrir um 9 árum síðan. Ég hafði alltaf verið heilsuhraustur, en fór allt í einu að fá endurteknar kvefpestir og var varla kominn á lappir þegar ég var aftur orðin veikur og kominn í bælið með hósta og hita. Þetta var ömurlegur tími, ég átti við stöðugt heilsuleysi að stríða og gekk á milli lækna, var ansi veikur og ólíkur sjálfum mér, satt best að segja. Það var ekki fyrir en ég fór til Ólafs Baldurssonar, lungnalæknis, að það kom í ljós að ég var með astma. Ég fékk rétt lyf og fór að vinna með læknum mínum. Á þann hátt, og með góðri líkamsrækt, tókst mér að ná aftur fyrri heilsu. Ef ég fæ kvef eða vott af flensu tek ég strax inn sýklalyf og önnur lyf sem þarf og held þannig astmanum í skefjum.“ Hver er reynsla þín af Astma maraþoninu? „Ég ákvað að taka þátt í þessu skemmtilega verkefni. Þetta hefur, í einu orði sagt, verið frábær tími og lífsreynsla, - góð fræðsla og vel skipulögð þjálfun.“ Þú mælir með því, Örn, að fólk með astma stundi líkamsrækt? „Já, svo sannarlega. Ég veit bara að heilsufar mitt væri talsvert miklu verra ef ég væri ekki í góðri þjálfun. Ég hef stundum sagt að það hljóti að þurfa mjög góða heilsu til að vera of feitur, þreklitill og slæmu líkmelegu ástandi“ segir maraþonhlauparinn Örn Ólafsson.

Þótti kvefsækin í æsku



Ásdís Elvarsdóttir

Meðal þátttakenda í Astma maraþoninu er Ásdís Elvarsdóttir. „Ég lagði stund á frjálssar íþróttir sem unglíngur



en náði aldrei nægjanlega góðum árangri“ segir Ásdís og heldur áfram: „Ég þótti óvenju kvefsækin í æsku en það var þá ekki búíð að greina að ég væri með astma og auðvitað háði astmínn mér talsvert. Einnig er ég með ofnæmi fyrir trjágróðri. Ég hef að vísu alltaf haft áhuga á að hreyfa mig. Þátttökan í Astma maraþoninu heldur manni við efnið og fræðslan hjálpar mikið og svo er þetta skemmtilegt“ segir maraþonhlauparinn og fjögurra barna móðirin Ásdís Elvarsdóttir.

Líkamsrækt eykur lífsgæði astmasjúklinga

„Mér er efst í huga þakklæti til allra þeirra sem hafa gert okkur mögulegt að ráðast í þetta verkefni Astma maraþon í Reykjavík 2008“ segir Sigmar B. Hauksson, formaður Astma- og ofnæmisfélagsins. „Án hjálpar lyfjafyrirtækisins AstraZeneca á Íslandi hefðum við aldrei getað ráðist í þetta verkefni og vil ég sérstaklega þakka Bjarnfriði Guðmundsdóttur

fyrir hjálpina og áhuga hennar á verkefninu“ segir Sigmar. „Ég hygg þó að á engan sé hallað þó ég segi að verkefnisstjórin, Friða Rún Þórðardóttir, sé sú eldsál sem ber að þakka að þetta verkefni hefur gengið eins vel og raun ber vitni. Friða Rún er sjálf með astma og hún er langhlaupari, íþróttþjálfari og svo er hún starfandi næringrfræðingur. Einig vil ég þakka læknum Birni Rúnari Lúðvíkssyni, prófessor, Magna Jónssyni, Gunnari Guðmundssyni og Sigurði Þór Sigurðssyni fyrir frábært starf í þágu verkefnisins. Einnig ber að þakka Birni Leifssyni í World Class fyrir aðstoðina og að gera okkur kleift að hafa aðstöðu í Laugum World Class. Það er nefnilega staðreynd“ segir Sigmar „að líkamsrækt bætir lífsgæði astmasjúklinga til mikilla muna og er hún þeim raunverulega nauðsynleg, um það get ég vitnað persónulega“ segir Sigmar B. Hauksson, formaður Astma- og ofnæmisfélagsins.