

Astmi og líkamsrækt - sund er svarið



Sú var tíðin að börn með astma fengu vottorð hjá lækni um að þau þyrftu ekki að mæta í leikfimi og astmasjúklingar voru hvattir til að leggja ekki of mikið á sig. Nú eru heldur betur aðrir tímar, barnalæknar hvetja meira að segja astmaveik börn til þess að stunda leikfimi og margir af bestu íþróttamönnum heims eru með astma. Afrekskonan í víðavangshlaupum og stjórnarmaður í Astma og ofnæmisfélaginu, Friða Rún Þórðardóttir, er lýsandi dæmi um íþróttamann með astma sem náð hefur frábærum árangri. Það er sem sagt vísindalega sannað að allir astmasjúklingar sem geta eiga að stunda einhverja líkamsrækt, með því geta þeir bætt heilsu sína verulega. Þá hafa rannsóknir í Ástralíu, Bretlandi og víðar leitt í ljós að ofþyngd hefur mjög slæm áhrif á astma og því hefur jafnvel verið haldið fram að offita geti valdið astma hjá börnum. Astmasjúklingar sem hyggjast taka upp „betra“ og hollara líf og fara að stunda einhverja líkamsrækt ættu að gera það í samráði við lungnalækni.

Heiti potturinn

Læknar og lífeðlisfræðingar í Ungverjalandi hafa rannsakað áhrif baða í jarðhitavatni, sunds og leikfimi í heit-

um laugum á astma. Niðurstöður þessara rannsókna leiða í raun ekkert nýtt í ljós en staðfesta hinsvegar það sem vitað hefur verið í 2000 ár að heit böð hafa jákvæð áhrif á ýmsa sjúkdóma, þar á meðal astma. Heit böð hafa góð áhrif innkirtlakerfið og ónæmiskerfið. Þau styrkja líkamann gegn innra og ytra áreiti. Sund í 20 til 40 mínútur styrkir ónæmiskerfið og getur minnkað líkurnar á ýmsum sýkingum. Ungversku vísindamennirnir telja að böð og sund í jarðhitvatni sem ríkt er af brennisteini sé sérlega holt fyrir astmasjúklinga, þetta eru góðar fréttir fyrir okkur hér í Reykjavík og raunar víða um land. Brennisteinsríkt vatn hefur slímlosandi áhrif, öndun gufu getur því verið mjög gagnleg fyrir astmasjúklinga. Líkaminn flýtur vel í vatni og auðveldar það því öndun astmasjúklinga. Margir sjúklingar með astma eða lungnaþembu eiga oft ekki auðvelt með að anda frá sér. Ef staðið er í heitum potti eða í heitri laug, helst upp að hálsi, hvílir efri hluti líkamans, sem er í vatninu og ofan þindar, minna á þindinni en annars væri, og það léttir þindaröndun. Í stuttu máli þá eykst hæfni þindarinnar í að pressa lungun saman. Þá þrýstir vatnið á brjóstakassa og kviðarhol og auðveldar einnig útöndun.

Uppspretta góðrar heilsu

Í öllum byggðarlögum á Íslandi eru heitar laugar, talið er að hér séu ein sundlaug á hverja 2000 íbúa og er það án efa heimsmet. Fyrir astmasjúklinga er sund og böð í heitum pottum afar heppileg líkamsrækt, það er að segja í útilaugum. Í Danmörku og víðar hefur hinsvegar verið á það bent að sund í innilaugum sé ekki heppilegt fyrir astmasjúklinga, sérstaklega ekki börn. Ástæðan er sú að í innilaugum er loftið heitt og rakt og í því getur verið klór sem getur skaðað lungu ungra barna. Innilaugar hér á Íslandi eru vel loftræstar og klór er notaður mjög sparlega og oftar skipt um vatn í laugunum en í erlendum laugum. Íslenskir astmasjúklingar getað því með góðri samvisku farið í sund í íslenskum innilaugum. Böð í heitu vatni draga úr streitu og bæta svefn, minnka stirðleika og auka vellíðan. Það er því afar heppileg líkamsrækt fyrir astmasjúklinga að ganga eða hjóla í laugina, synda, fara í heita pottinn eða í eimbað.

Helstu heimildir eru Dr Istvan Fluck og timaritíð Respiratory medicine.