



ABY ŠPORT NEBOLEL

ŠPORTUJEME S ALERGIOU A ASTMOU

Bývajú obdobia, keď Vám alergia len tak zľahka dýcha na chrbát, ale dokáže aj riadne pritlačiť. Slzy vám tečú prúdom, škriabe vás hrdlo, svrbia sliznice a z nosa sa vytvorí vodovod. Alergia je nenápadný škodca, ktorý Vám dokáže znepríjemniť akýkoľvek outdoorový šport. Najprv sa len tak nenápadne prihlási raz za čas a postupom času svoje príznaky riadne pritvrdzuje. Miesto toho, aby ste sa v prírode dobíjali jarným slniečkom, hltali prvé kilometre a vychutnávali si zvuky a vône jarnej prírody, prepadáte depresii, že kondícia nadobudnutá v zime zmizla niekam do nenávratna, že to stiahnutie, ktoré cítite na hrudníku tak skoro nepominie a uvažujete o tom, či má vôbec zmysel smrkať, keď to z nosa odkvapkáva samo.

Alergia je vlastne neprimeraná reakcia organizmu na látky, s ktorými sa väčšina z nás stretáva v bežnom prostredí, pričom nos a oči sú časti tela, ktoré alergia postihuje najčastejšie. Ale alergia nie je len otázkou alergie napríklad nosa a očí, ale je to jeden ucelený systém a postihuje celý organizmus, kedy môže prechádzať z jedného druhu alergie do druhého (ekzém, potravinová alergia, bronchiálna astma a iné). Pravdepodobnosť, že budete alergický, rastie s výskytom alergie v rodine, avšak rozšírenie alergií nie je dané len dedičnosťou, ale hlavne zmenami vonkajšieho prostredia a životného štýlu. Ak sa tieto príznaky neliečia už v začiatkoch a alergická nádcha sa podcení, stav sa môže pomaly zhoršovať a môže sa vyvinúť bronchiálna astma, ktorou trpí až 30% pacientov s diagnózou alergickej nádchy.

Bronchiálna astma je charakterizovaná zápalom dýchacích ciest a vyššou bronchiálnou reaktivitou na rôzne podnety. U viac ako 50% pacientov je hlavným spúšťačom záchvatov bronchiálnej astmy alergén, ale veľmi často môže byť jedinou príčinou fyzická záťaž. Pri diferenciálnej diagnostike využívame hlavne funkčné vyšetrenia pľúc a rôzne špecializované diagnostické testy.

Čo teda robiť, keď je už diagnóza jasná? Treba si najmä uvedomiť to, že vlohy k alergii a astme sú celoživotné. Zo strany pacientov to chce spoluprácu a uvedomenie si, že ani subjektívne dobrý stav ešte nijako neznamená, že sám liečbu predčasne ukončí. V prednáške na konferencii „**ABY ŠPORT NEBOLEL**“ sa Vám pokúsím nadškrtnúť, ako sa vysporiadať s alergiou, prípadne s bronchiálnou astmou, poukázať na to, že správne individuálne „ušíť“ liečba obvyčajne zabezpečuje bezpríznakové obdobie s možnosťou života vysokej kvality – čo znamená plnohodnotne pracovať, venovať sa svojim záujmom a športovať, dokonca aj na vrcholovej úrovni.

Informácie o konferencii a prihlášku nájdete na www.imunosport.sk
alebo na **FB – Aby šport nebolel**

MUDr. Katarína BERGENDIOVÁ, PhD.