

Astma i skijanje, zašto ne?



Suh i hladan zrak opterećuje [dišne putove](#). Unatoč tome, astmatičari ne bi trebali odustajati od zimskih sportova, tvrde u rehabilitacijskom centru CJD Berchtesgaden.

“Astmatičari koji svoju kroničnu bolest dišnog sustava drže pod kontrolom, mogu uživati u skijanju i ostalim zimskim sportovima” kaže Dr. Gerd Schauerte, pulmolog i alergolog u [Centru za astmu CJD Berchtesgaden](#). *“Rezultati istraživanja ukazuju da [astmatičari](#) koji se bave zimskim sportovima od toga osobito profitiraju”*

Skijanje je intervalni trening

Za osobe koje **boluju od astme** je povoljno to što se kod zimskih sportova radi o [intervalnom treningu](#) s pauzama. Kod **skijaškog spusta** se većinom uzimaju male pauze i tako dolazi do željene promjene koja štiti od napada astme. *“>To je razlog zbog kojeg je skijanje jako poželjno”* kaže Dr. Schauerte ali i upozorava: *“Tek kad temperature odu u debeli minus, potreban je oprez. Ispod -10 ° C se ne bi trebalo skijati ili bordati”*

Čuvajte se ekstremno niskih temperatura

Isto vrijedi za **skijaško trčanje, turno skijanje i hodanje po snijegu**. Za ove vježbe izdržljivosti je kod astmatičara poželjna premedikacija astma sprejom.

Preduvjet za odlazak astmatičara na skijanje je **dobra kontrola bolesti**. Svakako treba prethodno razgovarati sa svojim liječnikom i pridržavati se njegovih uputa.



Hladan i suh zrak - okidač za astmu

Hladan i suh zrak u kombinaciji s tjelesnim naporima mogu biti dobri okidači napadaja [astme](#). Na visokim planinama još može nastupiti i **visinska bolest** s astmi sličnim simptomima.

Muči li vas astma, svakako pročitajte ove savjete

Nekoliko savjeta prije odlaska na skijanje ili bordanje, ako bolujete od astme:

- **Nosite masku** kako biste zadržali izdahnutu vlagu. Kad je god moguće, omotajte šal oko nosa i usta.
- Dobro se najedite, trebat će vam energija.
- Pazite da ne dehidrirate - **voda je najbolja**.
- Prethodno provjerite gdje i kako možete **doći do liječnika** u blizini skijališta i vašeg smještaja, za slučaj napada.
- Fizički se dobro pripremite. **Skijanje i vožnja snowboarda** su naporni
- Sezona skijanja se podudara sa sezonom **gripe**. Cijepite se!
- Osjetite li u vašoj hotelskoj sobi **miris plijesni ili dima**, pokušajte zatražiti drugi smještaj. Ponesite sa sobom antialergijsku jastučnicu.

- Izbjegavajte kontakt s osobama koje su **prehladene ili kašlju**.
- Ne sjedite u blizini **kamina s otvorenom vatrom**.