



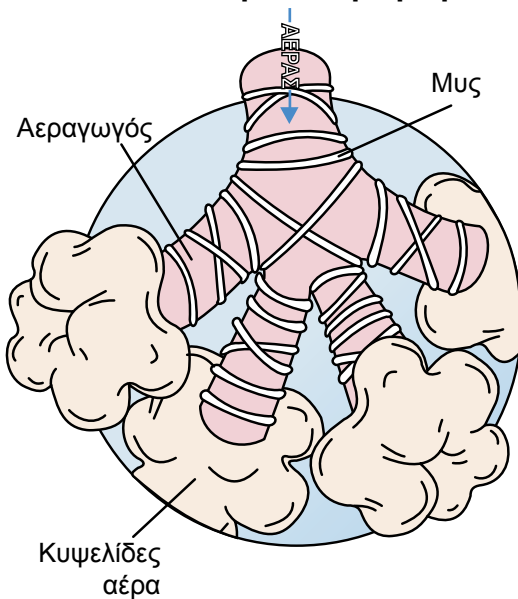
EUROPEAN
LUNG FOUNDATION

Άσθμα και πρωταθλητές (αθλητές υψηλών επιδόσεων)

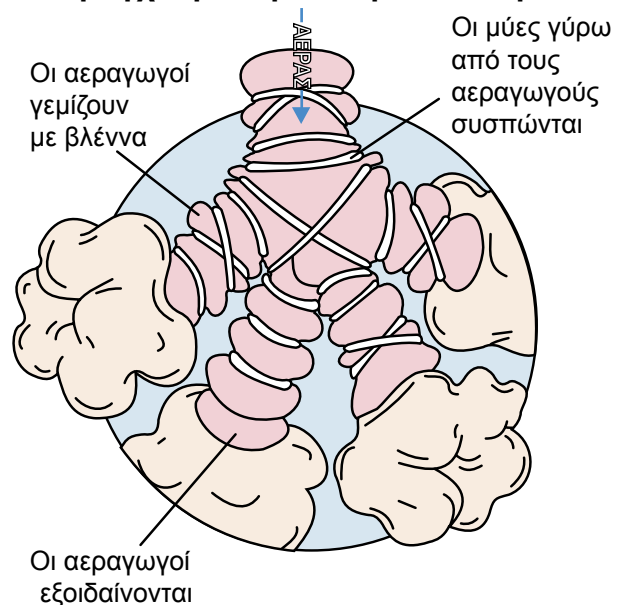
Αυτό το ενημερωτικό δελτίο προσπαθεί να ερμηνεύσει την αύξηση κρουσμάτων άσθματος και βρογχικής υπεραντιδραστικότητας μεταξύ αθλητών υψηλών επιδόσεων, καθώς επίσης να παρέχει πληροφορίες σχετικά με τη συνιστώμενη θεραπεία και τους κανονισμούς εξέτασης.

Το άσθμα και η βρογχική υπεραντιδραστικότητα (BHR) κατά την άσκηση είναι ολόένα και πιο συχνές σε αθλητές υψηλών επιδόσεων, ιδίως σε όσους αγωνίζονται σε αθλήματα αντοχής. Η BHR αποτελεί μέτρο για την ευκολία με την οποία συσπώνται ή στενεύουν οι αεραγωγοί ανταποκρινόμενοι σε διάφορα ερεθίσματα όπως: σωματική άσκηση, ιογενείς λοιμώξεις, οσμές και κρύο ή ξηρό αέρα.

Φυσιολογικοί αεραγωγοί



Βρογχική Υπεραντιδραστικότητα

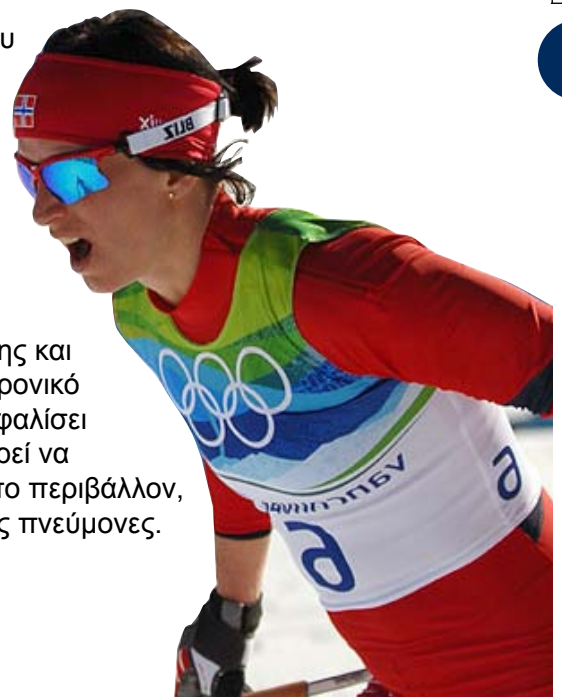


Η ευρέως διαδεδομένη χρήση φαρμάκων για το άσθμα, και συγκεκριμένα των εισπνεόμενων β_2 -αγωνιστές, μεταξύ των αθλητών υψηλών επιδόσεων οδήγησε την Ιατρική Επιτροπή της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής (IOC-MC) και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Αντι-ντόπινγκ (WADA) να περιορίσει τη χρήση τους σε αθλητές που έχουν διαγνωστεί με άσθμα και παρουσιάζουν ενδείξεις BHR.

Οι πρωταθλητές μπορεί να είχαν άσθμα από την παιδική τους ηλικία ή να παρουσίασαν άσθμα και BHR όταν ξεκίνησαν τον αθλητισμό. Το άσθμα και η BHR παρουσιάζονται συχνότερα σε αθλήματα αντοχής όπως σκι μεγάλων αποστάσεων, δίαθλο και κολύμβηση, ιδιαίτερα σε αθλητές μεγαλύτερης ηλικίας.

Τα αθλήματα αντοχής απαιτούν υψηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης και αντοχής προκειμένου το σώμα να μπορεί να ασκείται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Όσο ασκείστε, η αναπνοή σας επιταχύνεται για να εξασφαλίσει στο σώμα επαρκές οξυγόνο για τη λειτουργία του. Οι αθλητές μπορεί να εισπνεύσουν δυνητικά επικίνδυνες ουσίες στον αέρα, ανάλογα με το περιβάλλον, οι οποίες προκαλούν συμπτώματα άσθματος ή άμεση βλάβη στους πνεύμονες.

Φωτογραφία: Marit Bjørgen, ασθματική χρυσή ολυμπιονίκης σκι μεγάλων αποστάσεων.



Φωτογραφία του Bjarte Hetland

▶ Παραδείγματα δυνητικά επιβλαβών ουσιών που εισπνέονται σε διάφορα αθλήματα:

Αθλημα	Δυνητικά επιβλαβείς ουσίες
Σκι μεγάλων αποστάσεων Διάθλο Σκανδιναβικό μεικτό	Ψυχρός, ξηρός αέρας
Κολύμβηση	Οργανικές χλωριούχες χημικές ενώσεις (χλωραμίνη και τριχλωραμίνη)
Καλλιτεχνικό πατινάζ Παγοδρομία ταχύτητας Χόκεϊ επί πάγου	Οξειδίο του αζώτου από μηχανήματα ψύξης Εξαιρετικά λεπτά σωματίδια από μηχανήματα λείανσης

▶ Θεραπεία και έγκριση φαρμακευτικής αγωγής

Τα περισσότερα φάρμακα μπορούν να χρησιμοποιηθούν από αθλητές με διαγνωσμένο άσθμα, εξαιρούνται τα συστημικά στεροειδή, οι συστημικοί β_2 -αγωνιστές και άλλα αδρενεργικά φάρμακα. Γι' αυτά τα φάρμακα υπάρχουν αυστηροί κανονισμοί που οι αθλητές οφείλουν να τηρήσουν εφόσον αποφασίσουν να τα λάβουν. Αν ο αθλητής δηλώσει ότι χρησιμοποιεί εισπνεόμενα στεροειδή και ορισμένους εισπνεόμενους β_2 -αγωνιστές (σαλβουταμόλη και σαλμετερόλη) δεν απαιτείται έγκριση.

Για τα φάρμακα που πρέπει να εγκριθούν, οι αθλητές οφείλουν να παρουσιάζουν κλινικές ενδείξεις άσθματος και BHR, οι οποίες θα πρέπει να επαληθευτούν από εξέταση βρογχικής πρόκλησης. Σε αυτή την εξέταση πρέπει να εισπνεύσεις ένα φάρμακο που προκαλεί σύσπαση των αεραγωγών. Έπειτα, ο λειτουργικός έλεγχος της αναπνοής θα δείξει τον βαθμό της σύσπασης.

Οι εισπνεόμενοι β_2 -αγωνιστές εγκρίνονται μόνο εφόσον προκύψει θετικό αποτέλεσμα με την εξέταση βρογχικής πρόκλησης ή αν η λειτουργία των πνευμόνων αυξάνεται σε ποσοστό άνω του 12% μετά από την εισπνοή βρογχοδιασταλτικής ουσίας (β_2 -αγωνιστή). Το άσθμα πρέπει να έχει τουλάχιστον μέτρια σοβαρότητα για να προκύψει θετικό αποτέλεσμα σε αυτές τις εξετάσεις. Συχνά, οι εξετάσεις δείχνουν αρνητικά αποτελέσματα σε περιπτώσεις ήπιου άσθματος.

Αν τα συμπτώματα του άσθματος είναι ορατά, όμως οι εξετάσεις δεν δείχνουν θετικά αποτελέσματα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανταγωνιστές λευκοτριενίου ή βρωμιούχο ιπρατρόπιο, καθώς αυτά τα φάρμακα δεν έχουν περιορισμούς.

Το ήπιο άσθμα θεραπεύεται με αντιφλεγμονώδη όπως τα εισπνεόμενα στεροειδή. Αυτά αντισταθμίζουν την όποια βλάβη προκαλείται από τον αθλητισμό και μειώνουν τον κίνδυνο μακροπρόθεσμης κάκωσης.

Όταν ο ασθματικός αθλητής λαμβάνει την καλύτερη θεραπεία, έχει τη δυνατότητα να αγωνιστεί επί ίσοις όροις με τους υπόλοιπους μη ασθματικούς αθλητές. Πολλές μελέτες έδειξαν ότι οι εισπνεόμενοι β_2 -αγωνιστές και τα εισπνεόμενα στεροειδή δεν βελτιώνουν τις επιδόσεις ούτε παρέχουν κάποιο πλεονέκτημα σε μη ασθματικούς αθλητές. Ωστόσο, όλοι οι αθλητές που αγωνίζονται σε διεθνές επίπεδο οφείλουν να παρέχουν τις τελευταίες φαρμακευτικές οδηγίες σχετικά με τη θεραπεία άσθματος που λαμβάνουν.

Αν είσαι αθλητής υψηλών επιδόσεων που αγωνίζεσαι σε ολυμπιακό ή επαγγελματικό επίπεδο, πρέπει να βεβαιωθείς ότι η τρέχουσα θεραπεία σου επιτρέπεται από τις Αρχές. Αν παρουσιάζεις συμπτώματα άσθματος και υποψιάζεσαι ότι χρειάζεσαι θεραπεία, επισκέψου το γιατρό σου και βεβαιώσου ότι η θεραπευτική αγωγή σου τηρεί τις τρέχουσες κατευθυντήριες οδηγίες.



EUROPEAN
LUNG FOUNDATION

Το Ευρωπαϊκό Πνευμονολογικό Ίδρυμα (ELF –European Lung Foundation) είναι ο δημόσιος εκπρόσωπος της Ευρωπαϊκής Πνευμονολογικής Εταιρείας (European Respiratory Society - ERS), ένας μη κερδοσκοπικός ιατρικός οργανισμός με περισσότερα από 10.000 μέλη σε πάνω από 100 χώρες. Το ELF ασχολείται με την υγεία των πνευμόνων σε πανευρωπαϊκό επίπεδο, και συγκεντρώνει τους κορυφαίους ιατρικούς ειδήμονες στην Ευρώπη για την ενημέρωση των ασθενών και την ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τις αναπνευστικές νόσους.

Το παρόν υλικό συγκεντρώθηκε με τη βοήθεια του ειδήμονα του ERS σε θέματα άσθματος, Καθ. Kai-Hakon Carlsen.