

# Οι πνεύμονες και η άσκηση

Η τακτική σωματική δραστηριότητα και η άσκηση βελτιώνουν την ποιότητα ζωής, είτε είστε υγιείς είτε πνευμονοπαθής. Πολλοί άνθρωποι συνδέουν την καλή φυσική κατάσταση με τη διατήρηση της υγείας της καρδιάς, την απώλεια βάρους και τη μείωση του κινδύνου ασθενειών όπως ο διαβήτης, ωστόσο η άσκηση συμβάλλει και στη διατήρηση της υγείας των πνευμόνων.

Αυτό το ενημερωτικό δελτίο εξηγεί πώς η άσκηση επηρεάζει τους πνεύμονες, πώς η αναπνοή επηρεάζεται από τη δραστηριότητα και ποια είναι τα οφέλη της άσκησης για άτομα με ή χωρίς πνευμονοπάθεια.

## ► Τι είναι η άσκηση και πόσο πρέπει να ασκούμε;

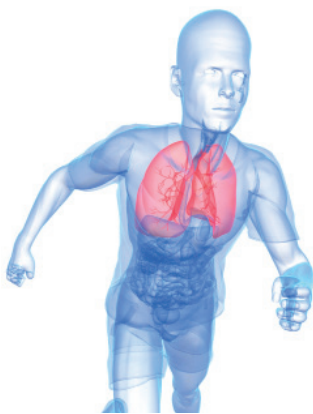
Κάθε είδους σωματική δραστηριότητα θεωρείται άσκηση. Μπορεί να είναι κάποια προγραμματισμένη αθλητική δραστηριότητα όπως το τρέξιμο, η κολύμβηση, το τένις ή το μπόουλινγκ, ένα πρόγραμμα γυμναστικής, ή ένα χόμπι όπως η ποδηλασία ή το περπάτημα.

Μπορεί επίσης να περιλαμβάνει σωματικές δραστηριότητες από την καθημερινότητά σας, όπως την κηπουρική, το καθάρισμα ή τη βόλτα στα μαγαζιά.

Για να παραμείνετε υγιείς, θα πρέπει να ασκείστε σε ήπιο ρυθμό για 30 λεπτά πέντε ημέρες την εβδομάδα. Για ένα υγιές άτομο, η ήπια άσκηση μπορεί να είναι το περπάτημα με ρυθμό 4 έως 6 χλμ. την ώρα. Αν έχετε πρόβλημα με τους πνεύμονές σας, θα πρέπει να περπατάτε τόσο γρήγορα ώστε να σας δημιουργηθεί ελαφρά δύσπνοια.



## ► Τι συμβαίνει στους πνεύμονές μου όταν ασκούμε;



Κατά την άσκηση, ενεργοποιούνται δύο από τα πιο σημαντικά όργανα του σώματος: η καρδιά και οι πνεύμονες. Οι πνεύμονες φέρνουν οξυγόνο στο σώμα, για να του δώσουν ενέργεια και απομακρύνουν το διοξείδιο του άνθρακα, το απόβλητο που προκύπτει κατά την παραγωγή ενέργειας. Η καρδιά διοχετεύει το οξυγόνο στους μύες που κάνουν την άσκηση.

Όταν ασκείστε και οι μύες σας λειτουργούν πιο έντονα, το σώμα σας χρησιμοποιεί περισσότερο οξυγόνο και παράγει περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα. Για να αντεπεξεχθεί σε αυτή την επιπλέον ζήτηση, η αναπνοή σας πρέπει να αυξηθεί από περίπου 15 φορές το λεπτό (12 λίτρα αέρα) όταν είστε σε ηρεμία, έως και 40–60 φορές το λεπτό (100 λίτρα αέρα) κατά την άσκηση. Η κυκλοφορία του αίματος επιταχύνεται και αυτή για να μεταφέρει το οξυγόνο στους μύες ώστε να μπορέσουν να συνεχίσουν να κινούνται.

Όταν οι πνεύμονές σας είναι υγιείς, διατηρείτε μεγάλο αναπνευστικό απόθεμα. Μπορεί να λαχανιάσετε μετά από την άσκηση, ωστόσο δεν θα νοιώσετε δύσπνοια. Όταν η λειτουργία των πνευμόνων σας είναι μειωμένη, μπορεί να χρησιμοποιήσετε μεγάλο μέρος του αναπνευστικού σας αποθέματος. Σε αυτή την περίπτωση ίσως λαχανιάσετε, και στη συνέχεια να νιώσετε δυσφορία, αλλά κατά κανόνα δεν υπάρχει κίνδυνος.

## ► Ποια είναι τα οφέλη της άσκησης;

Το λαχάνιασμα κατά την άσκηση είναι φυσιολογικό. Ωστόσο, η τακτική άσκηση μπορεί να αυξήσει τη δύναμη και να βελτιώσει τη λειτουργία των μυών σας, κάνοντάς τους έτσι πιο αποδοτικούς. Οι μύες σας θα χρειάζονται λιγότερο οξυγόνο για να κινηθούν και θα παράγουν λιγότερο διοξείδιο του άνθρακα. Αυτό θα έχει ως άμεση συνέπεια τη μείωση της ποσότητας του αέρα που πρέπει να εισπνεύσετε και να εκπνεύσετε για κάποια άσκηση. Η γυμναστική, επίσης, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και δυναμώνει την καρδιά-.

Η άσκηση θα βελτιώσει τη γενική φυσική και ψυχική σας ευεξία. Μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης άλλων παθήσεων όπως εγκεφαλικό, καρδιοπάθεια και κατάθλιψη. Η τακτική άσκηση είναι, επίσης, μία από τις πιο σημαντικές παρεμβάσεις για την πρόληψη της εκδήλωσης του διαβήτη τύπου 2.

## ► Πώς μπορώ να βοηθήσω του πνεύμονές μου να αντεπεξέλθουν στην άσκηση;

Το σημαντικότερο πράγμα που πρέπει να κάνετε για να διατηρήσετε υγιείς τους πνεύμονές σας είναι να τους φροντίζετε. Το κάπνισμα επηρεάζει την ικανότητα σωματικής δραστηριότητας και την αξιοποίηση των πραγματικών σας δυνατοτήτων. Αν κόψετε το κάπνισμα, πολύ πιθανό να είστε σε θέση να ασκείστε για περισσότερη ώρα μέσα σε μόλις δύο εβδομάδες από το τελευταίο σας τσιγάρο. Το ενημερωτικό δελτίο του ELF με θέμα «Το κάπνισμα και οι πνεύμονες» μπορεί να σας προσφέρει περισσότερες σχετικές πληροφορίες.



## ► Μπορεί η άσκηση να δημιουργήσει προβλήματα στους πνεύμονες;

Στα άτομα που εφαρμόζουν προγράμματα εξαιρετικά έντονης άσκησης, ή που γυμνάζονται τακτικά σε συγκεκριμένους χώρους, υπάρχει το ενδεχόμενο εμφάνισης άσθματος, ή πάθησης που είναι γνωστή ως βρογχική υπεραντιδραστικότητα, κατά την οποία προκαλείται απόφραξη των αεραγωγών μετά από την άσκηση.

Επιστήμονες πιστεύουν ότι αυτό οφείλεται σε επιβλαβείς ουσίες που βρίσκονται στο χώρο στον οποίο γυμνάζονται, όπως η χλωρίνη στην πισίνα, ή ξηρός παγωμένος αέρας στην πλαγιά της πίστας του σκι. Στους αθλητές αντοχής υπάρχει το ενδεχόμενο εισπνοής περισσότερων επιβλαβών ουσιών στους πνεύμονες, καθώς εκτίθενται σε αυτές τις συνθήκες για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Το ενημερωτικό δελτίο του ELF με θέμα «Το άσθμα σε κορυφαίους αθλητές» μπορεί να σας προσφέρει περισσότερες σχετικές πληροφορίες.

## ► Αν διαπιστώσω κάποιο πρόβλημα, τι πρέπει να κάνω;

Αυτό που προέχει είναι να γνωρίζετε τα συμπτώματα που συνδέονται με τα προβλήματα των πνευμόνων, όπως είναι ο βήχας, η δύσπνοια ή η κόπωση, και να επισκεφτείτε το γιατρό σας το συντομότερο δυνατό αφού τα διαπιστώσετε.

Όταν επισκεφτείτε το γιατρό σας, μπορεί να σας ζητήσει να κάνετε εξέταση σπιρομέτρησης. Η εξέταση αυτή ελέγχει την αναπνοή σας και βοηθάει τη διάγνωση προβλημάτων στους πνεύμονες. Θα σας ζητηθεί να φυσηξετε μέσα σε μία συσκευή, η οποία μετράει την ποσότητα του αέρα που υπάρχει μέσα στους πνεύμονές σας και πόσο γρήγορα μπορείτε να εκπνεύσετε. Το ενημερωτικό δελτίο του ELF με θέμα «Σπιρομέτρηση» παρέχει περισσότερες πληροφορίες για την εξέταση.

Μπορεί επίσης να σας ζητηθεί να κάνετε μία δοκιμασία άσκησης για να υπολογιστούν οι περιορισμοί σας.

## ▶ Άσκηση με χρόνια πνευμονοπάθεια

Τα άτομα με χρόνια πνευμονοπάθεια μπορούν να βοηθήσουν τη βελτίωση των συμπτωμάτων τους με τακτική άσκηση.

Αν έχετε χρόνια πνευμονοπάθεια, η σκέψη ότι θα νιώσετε γρήγορα δύσπνοια μπορεί να σας αποθαρρύνει και να μην έχετε ιδιαίτερη διάθεση να ασκηθείτε. Μπορεί να μπαίνετε στον πειρασμό να αποφύγετε την άσκηση επειδή πιστεύετε ότι θα νιώσετε δύσπνοια, αλλά αν ασκείστε λιγότερο, η φυσική σας κατάσταση χειροτερεύει και οι καθημερινές δραστηριότητες δυσκολεύουν ακόμα περισσότερο.

Θα πρέπει καλύτερα να ζητήσετε καθοδήγηση από έναν γιατρό ή φυσικοθεραπευτή προτού ξεκινήσετε τις ασκήσεις, έτσι ώστε τα προγράμματα άσκησης να συνάδουν με την ικανότητα σας και να είστε ασφαλής. Όλα τα προγράμματα άσκησης πρέπει να εξελίσσονται σταδιακά ώστε να προλαβαίνει να προσαρμοστεί το σώμα. Αυτό που προέχει είναι να γυμνάζεστε με το δικό σας ρυθμό. Αν φτάσετε σε σημείο να μη μπορείτε να μιλήσετε από το λαχάνιασμα, μειώστε λίγο το ρυθμό, ή αν χρειαστεί κάντε ένα σύντομο διάλειμμα. Όσα περισσότερα κάνετε, τόσα περισσότερα θα μπορείτε να κάνετε!

Οι διακοπτόμενες ασκήσεις μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τη δύσπνοια. Στην περίπτωση αυτή κάνετε εκ περιτροπής σύντομες ασκήσεις, διάρκειας 1–2 λεπτών, και διάλειμμα ανάπαυσης (ή πιο αργή άσκηση). Η διαδικασία αυτή αποκαλείται «γυμναστική με διαλείμματα».



Αν η δύσπνοια επιδεινωθεί απότομα ή δεν μειώνεται γρήγορα μετά από την άσκηση, θα πρέπει να πάτε σε γιατρό.

### ΧΑΠ

Αν έχετε ΧΑΠ, θα έχετε υποστεί βλάβη στους αεραγωγούς. Αυτό σημαίνει ότι όταν εκπνέετε οι αεραγωγοί στενεύουν προτού βγάλετε όλο τον αέρα που υπάρχει μέσα στους πνεύμονες. Πολλά άτομα με ΧΑΠ βρίσκουν ότι όταν σουφρώνουν τα χείλη μπορούν να εκπνέουν πιο αργά και πιο αποτελεσματικά. Μπορεί ακόμα να διαπιστώσετε ότι περπατάτε πιο εύκολα, εάν στηρίζετε τα μπράτσα σας (εάν, λόγου χάρη, στηρίζετε στο καρτσάκι για τα ψώνια, ή ακόμα και αν κρατάτε τη ζώνη του παντελονιού σας). Οι ασθενείς με βαρεία πνευμονοπάθεια μπορούν να ωφεληθούν από τη χρήση βοηθήματος βάρδισης με ρόδες.



Αν πάσχετε από ΧΑΠ βαριάς μορφής, ίσως δυσκολεύεστε να τροφοδοτήσετε με αρκετό οξυγόνο το σώμα σας. Αν όντως έχετε αυτό το πρόβλημα, ίσως χρειαστεί να παίρνετε συμπλήρωμα οξυγόνου κατά τη δραστηριότητά σας. Ο γιατρός σας θα μπορέσει να εκτιμήσει το βαθμό του προβλήματος προτού ξεκινήσετε κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής.

Διαβάστε το ενημερωτικό δελτίο του ELF με θέμα «Πώς να έχετε μια δραστήρια ζωή με τη ΧΑΠ» για να μάθετε πως μπορείτε να παραμείνετε δραστήριος με την ΧΑΠ.

### Πνευμονική ίνωση

Αν πάσχετε από πνευμονική ίνωση, διάμεσες πνευμονοπάθειες ή προβλήματα με το θωρακικό τοίχωμα, θα δυσκολεύεστε να εκπτύξετε (αναπτύξετε) τους πνεύμονές σας. Ίσως χρειαστεί να εισπνέετε πιο βαθιά και πιο αργά, για να μπορούν οι πνεύμονές σας να εκπτύσσονται όσο γίνεται περισσότερο.

## Άσθμα

Αν πάτε σε γιατρό, μπορεί να σας βοηθήσει να ελέγξετε τα συμπτώματά σας. Αν το άσθμα ελέγχεται σωστά, θα μπορείτε να ασκείστε στο ίδιο επίπεδο με ένα υγιές άτομο.

Ο γιατρός μπορεί να σας γράψει φάρμακα για τον έλεγχο των συμπτωμάτων σας. Τα εισπνεόμενα στεροειδή, ένα κοινό φάρμακο που χρησιμοποιείται από ανθρώπους με άσθμα, είναι το πιο σπουδαίο φάρμακο ελέγχου που μπορείτε να πάρετε. Οι αγωνιστές β2 είναι το καλύτερο φάρμακο για να επιτύχετε γρήγορη και βραχυπρόθεσμη ανακούφιση από τα συμπτώματα.

Αν είστε αθλητής και ελπίζετε να συμμετάσχετε σε αθλητικές διοργανώσεις, θα πρέπει να ελέγξετε αν το φάρμακό σας αναγράφεται σε λίστα ουσιών φαρμακοδιέγερσης. Για τα περισσότερα φάρμακα του άσθματος (όπως και τα εισπνεόμενα στεροειδή) δεν υπάρχουν περιορισμοί στις αθλητικές διοργανώσεις, ωστόσο θα πρέπει να ελέγχετε κάθε φάρμακο που σκοπεύετε να πάρετε. Αν κάνετε την καλύτερη δυνατή θεραπεία, όσο νωρίτερα γίνεται, θα έχετε την καλύτερη ευκαιρία να αναμετρηθείτε επί ίσοις όροις με τους μη ασθματικούς ανταγωνιστές.

**Μελέτη περίπτωσης:** Ο Kjeld Hansen από τη Δανία ολοκλήρωσε το μαραθώνιο της Νέας Υόρκης παρόλο που έχει προβληματικό άσθμα.

«Είναι δύσκολο να δώσεις κίνητρο στον εαυτό σου να γυμναστεί όταν το 100% των δυνατοτήτων σου δεν συγκρίνεται με αυτό ενός μη ασθματικού. Με το άσθμα μερικές φορές ένιωθα σαν να ανέπνεα μέσα από σφυρίχτρα. Αν δοκιμάσετε να τρέξετε και να σφυρίζετε συγχρόνως, θα καταλάβετε πώς ένιωθα.»

«Κατά την προπόνηση για τον μαραθώνιο, ένιωθα την αυτοπεποίθησή μου να ανεβαίνει. Ακολουθούσα κατά γράμμα τη θεραπευτική αγωγή μου και γυμναζόμουν τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα. Χάρη στην τήρηση της θεραπευτικής μου αγωγής, κατάφερα να απαλλαγώ από τα συμπτώματα του άσθματος. Με την προπόνηση για τον μαραθώνιο ένιωθα, επίσης, υπέροχα – κατάφερα να σπρώξω τον εαυτό μου σε νέα επίπεδα και να βλέπω καθημερινές βελτιώσεις.»



## Γενικές συμβουλές

- Πάντα να κάνετε πρώτα ζέσταμα για τους μύες σας
- Βελτιώστε την ευλυγισία σας με διατακτικές ασκήσεις
- Βελτιώστε την αντοχή σας, ώστε να μπορείτε να ασκείστε για περισσότερη ώρα
- Αυξήστε τη δραστηριότητα με το δικό σας ρυθμό
- Βελτιώστε τη μυϊκή σας δύναμη (π.χ. με άρση βαρών)
- Κάνετε αποθεραπεία μετά από την άσκηση, για να επανέρχεται η αναπνοή στα κανονικά επίπεδα



Να θυμάστε: Η άσκηση μπορεί να αποφέρει πολλά οφέλη και να είναι απολαυστική, ακόμα και με χρόνια προβλήματα υγείας. Ακόμα και αν κάτι φαίνεται δύσκολο στην αρχή, αν πάρετε τα πράγματα ένα-ένα με το δικό σας ρυθμό, σύντομα θα παρατηρήσετε ότι τα συμπτώματα βελτιώνονται.