

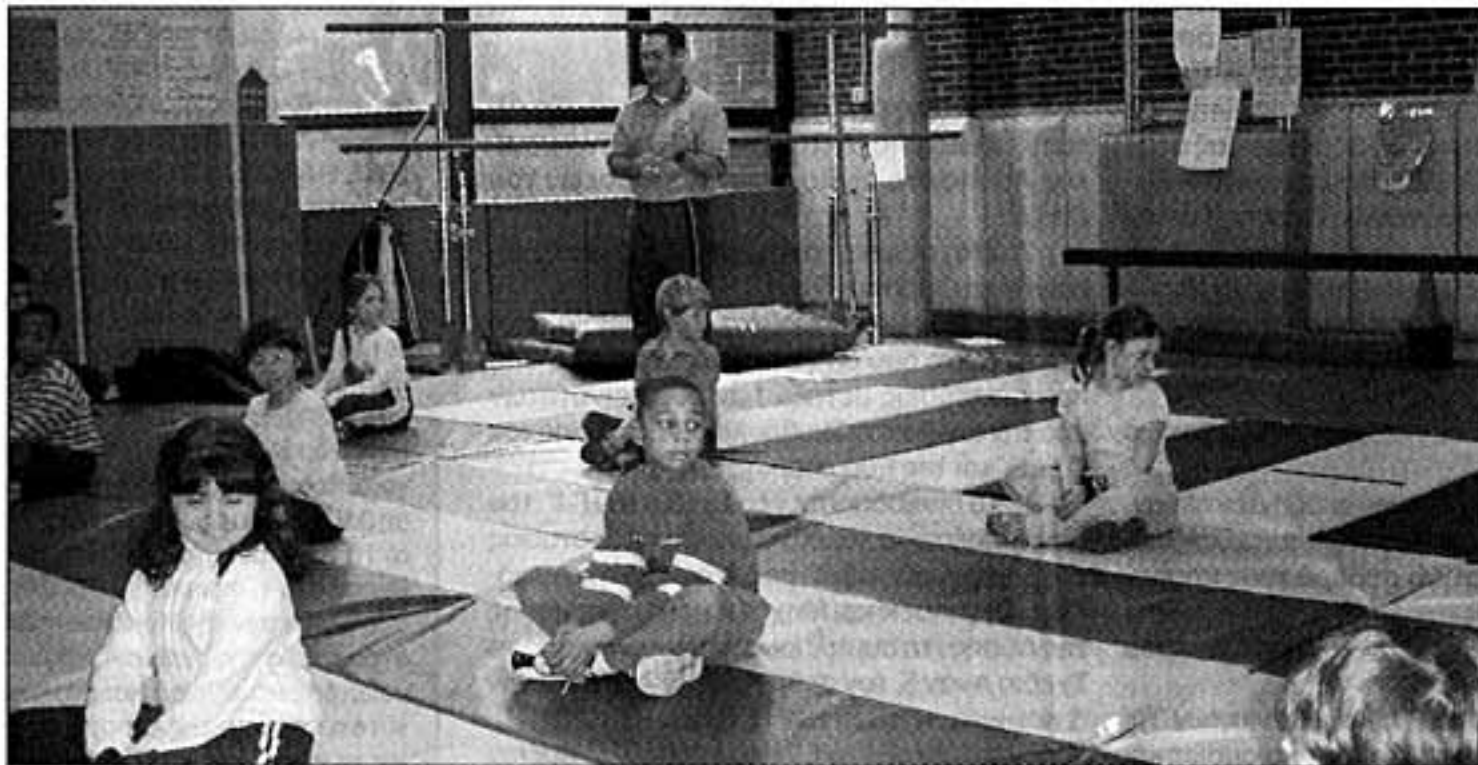
Ευεργετική η άθληση στα ασθματικά παιδιά

Βελτιώνει την ποιότητα ζωής τους και μειώνει τις κρίσεις

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΚΙΚΑ ΚΑΣΙΝΙΔΟΥ

ΑΝΤΙΘΕΤΑ με την αντίληψη που επικρατεί, όχι μόνο στην Κύπρο αλλά και σε άλλες χώρες του εξωτερικού, η άσκηση προσφέρει σημαντικά ωφέληματα στο παιδί με άσθμα, γεγονός που διαπιστώνουν και επιστημονικές μελέτες που έχουν γίνει για το σκοπό αυτό. Σύμφωνα με τα πορίσματα των μελετών αυτών, το ασθματικό παιδί που αθλείται με βάση ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα άθλησης σε σύγκριση με το παιδί με άσθμα που δεν αθλείται, χρειάζεται λιγότερα αντιασθματικά φάρμακα, έχει λιγότερες πιθανότητες να εισαχθεί στο νοσοκομείο με κρίση άσματος, ενώ τυχόν νοσηλεία του είναι μικρότερης διάρκειας από τη νοσηλεία του παιδιού που δεν ασκείται. Δυστυχώς, όμως, όπως αναφέρει στον «Φ» ο ειδικός παιδοπνευμονολόγος, Παναγιώτης Γιάλλουρος, ακόμα και σήμερα επικρατεί η αντίληψη σε πολλές οικογένειες αλλά και στο σχολικό περιβάλλον ότι είναι καλύτερα το παιδί με άσθμα να μην ασκείται ή ακόμα να αποφεύγει να συμμετέχει σε εκδηλώσεις και δραστηριότητες του σχολείου.

«Αυτό, είναι τελείως λανθασμένο. Πρόκειται για μια παλιά αντίληψη που δεν υποστηρίζεται σήμερα», επισημαίνει ο δρ Γιάλλουρος, ο οποίος σε εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε χθες στη Λεμύθου μίλησε για τον αθλητισμό και το ασθματικό παιδί. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της πορείας που ξεκίνησε την 1η Μαΐου ο Αγγλοκύριος, Γιάννης Μιχάλης Μούσκος, και η οποία έχει στόχο την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση του κοινού για την ίδρυση Κέντρου Πνεύμονα για παιδιά στο Μακάρειο Νοσοκομείο. Η ίδρυση του Κέντρου τοποθετείται χρονικά το Σεπτέμβριο του 2005 και ένας από τους στόχους της όλης προσπάθειας είναι



η χρηματοδότηση νέων ερευνητικών προγραμμάτων για το παιδικό άσθμα και άλλες παθήσεις των πνευμόνων στα παιδιά της Κύπρου.

Σε σχέση με το άσθμα και τον αθλητισμό ο δρ Γιάλλουρος ανέφερε ότι πάρα πολλά ασθματικά παιδιά παρουσιάζουν συμπτώματα βρογχόσπασμου μετά από άσκηση. Σε μια επιδημιολογική έρευνα που είχε διενεργήσει η Παιδοπνευμονολογική Μονάδα το 2001 διαπιστώθηκε ότι 46% των ασθματικών παιδιών έχουν συμπτώματα σφυρίγματος και βρογχόσπασμου μετά την άσκηση τους τρεις χειμερινούς μήνες του χρόνου, ενώ το ποσοστό αυτό κατά τη θερινή περίοδο μειώνεται σημαντικά στο 18%, το οποίο οφείλεται στην ευεργετική

επίδραση που έχει το κλίμα μας.

«Αυτές οι εκδηλώσεις βρογχόσπασμου δημιουργούν πολλά προβλήματα στα παιδιά με άσθμα τόσο στην κακή φυσική κατάσταση που έχουν, όσο και σε προβλήματα ψυχολογικής προσαρμογής και αυτοπεποίθησης σε σύγκριση με συνομήλικους τους. Υπάρχουν, όμως, με βάση τη σύγχρονη αντιμετώπιση του άσματος πολύ αξιόπιστοι τρόποι για να αντιμετωπισθούν αυτά τα συμπτώματα που δημιουργεί ο βρογχόσπασμος με την άσκηση». Σε κάθε παιδί που έχει τέτοιου είδους συμπτώματα πρέπει, σύμφωνα με τον δρ Γιάλλουρο, να καταρτίζεται σε συνεννόηση με την οικογένεια και το γιατρό που παρακολουθεί το παιδί, ένα γραπτό κατά προτίμηση πρόγραμμα

αυτοαντιμετώπισης των εκδηλώσεων αυτών, το οποίο θα πρέπει να περιλαμβάνει τη σωστή θεραπευτική αγωγή για την αντιμετώπιση αυτών των συμπτωμάτων. «Σήμερα, υπάρχουν πάρα πολλά καλά φάρμακα που αντιμετωπίζουν το είδος αυτό του βρογχόσπασμου».

Το δεύτερο που πρέπει να καθορίζεται είναι η επιλογή του σωστού είδους άσκησης για το συγκεκριμένο παιδί, νοούμενου ότι υπάρχουν ορισμένα είδη άσκησης που είναι περισσότερο ενοχλητικά για το παιδί που παρουσιάζει βρογχόσπασμο και άλλα που έχουν πολύ λιγότερη ή καθόλου ενοχλήση. Κλασικό παράδειγμα, σύμφωνα με τον δρ Γιάλλουρο, είναι το κολύμπι και τα αθλήματα του κλειστού χώρου. «Στατιστικά», αναφέρει απαντώντας σε σχετική ερώτηση, «φαίνεται ότι τα αθλήματα που προκαλούν πολύ συχνά ενοχλήσεις βρογχόσπασμου στην άσκηση είναι αυτά που περιλαμβάνουν τρέξιμο σε ανοικτό χώρο, όπως είναι ο ανώμαλος δρόμος, αθλήματα που απαιτούν έντονη κόπωση και γίνονται σε ανοικτό χώρο και ιδιαίτερα όταν είναι κρύα η ατμόσφαιρα. Αντίθετα, αθλήματα του κλειστού χώρου και κατά κύριο λόγο το κολύμπι είναι αθλήματα που φαίνεται ότι ενοχλούν πολύ λιγότερο ή καθόλου το ασθματικό παιδί».

Είναι σημαντικό, πάντως, να υπάρχει εκπαίδευση της οικογένειας και του παιδιού στο πώς θα αναγνωρίζει αυτά τα συμπτώματα σε συνεργασία πάντοτε με τον θεράποντα γιατρό του και επισημαίνει. «Είναι παρωχημένης εποχής η αντίληψη ότι το παιδί με άσθμα θα πρέπει να αποκλείεται από το μάθημα της γυμναστικής ή από άλλες φυσικές δραστηριότητες. Ο σκοπός είναι να ανιχνευθούν τυχόν προβλήματα που αντιμετωπίζει το παιδί με την άθληση, να δοθεί η σωστή θεραπευτική αγωγή και οι τρόποι εκείνοι με τους οποίους αυτό το πρόβλημα θα ξεπεραστεί έτσι που το παιδί να αποκτήσει καλή φυσική κατάσταση, καλή αυτοεκτίμηση και φυσική ευεξία». ●