

Pobyty u moře nebo na horách mají většinou pro alergiky a astmatiky blahodárný vliv. Čistý vzduch uklidňuje sliznice dýchacích cest, má pozitivní vliv na krevní oběh a látkovou výměnu.



Během pobytu na horách dochází v imunitním systému k hlubokým změnám, snižuje se prozánětlivá aktivita, během delších pobytů se snižují hladiny celkových i specifických alergických protilátek. Tyto změny provází utlumení zánětu v dýchacích cestách. To se projevuje snížením dráždivosti průdušek i u astmatiků, kteří nejsou alergičtí. Ke zlepšení nepřispívá tedy pouze snížení množství alergenů v ovzduší, ale právě tyto protizánětlivé účinky. Děje se tak díky rozdílnému UV záření a snížení vzdušné vlhkosti.

Astmatici - opatrně ze zimními sporty

Také velmi pozitivní vliv - psychický i fyzický - na průběh nemoci může mít i sport. **Výběr sportu u astmatiků je ale velmi důležitý.**

Běh je druh sportu, který nejvíce zatěžuje organismus a může vyvolat astmatický záchvat, zatímco plavání zatěžuje organismus nejméně.

Lyžování, snowboarding a běžkování ve velmi studeném suchém ovzduší může být pro astmatika rizikové. Pokud je ale teplota vyšší než -5 stupňů pod nulou, je jen nepatrné nebezpečí astmatického záchvatu. Nicméně je dobré se vždy před cestou na hory poradit s lékařem a vzít si sebou náležité léky.

Ochranou před záchvaty vyvolaných inhalací chladného vzduchu je jednak preventivně podaná úlevová léčba před výkonem a také dýchání ohřátého vzduchu například přes šátek nebo přes vysoký límec. Při náležité péči přinese více týdenní pobyt na horách zlepšení i na několik měsíců.

Pobyt na horách - únik před jarními pyly.

Najít úlevu mohou astmatici a alergici zvláště na jaře. Ve výškách nad 1500 m již nejsou téměř

žádné pyly a žádný domácí prach. Proto může být pobyt na horách velmi dobré východisko jako únik před jarními pyly. Kdo ale již trpí silným astmatem, neměl by kvůli rozdílnému ovzduší na horách odjet bez lékařského doporučení.

Jen pro zajímavost: u dětí, které žijí v nadmořských výškách 800-1 200 m byla prokázána dvakrát nižší nemocnost než u dětí, které bydlí v místě do 180 m nad mořem.