

Sportorvoslás, sporttudomány

„Az asztmája miatt senkinek sem kell lemondania semmilyen sportágról” – interjú Müller Veronika professzor asszonnyal, a Pulmonológiai Klinika igazgatójával

– Számos gyermek az asztmája miatt kezdett el sportolni, és jó néhányan közülük kiemelkedő sikereket értek el. Hogyan jellemezhetjük az asztmás megbetegedést?

Az asztma rendkívül gyakori állapot, a teljes népesség négy-hét százalékát érinti. Természetes, hogy a sportolók között is előfordul ugyanilyen arányban. Az asztma egy „*ernyő-betegség*”, amely azt jelenti, hogy nagyon sok fajtáját ismerjük, korosztályt tekintve a legkisebb újszülöttről az aggyastánokig bárkit érinthet, és sajnos bármikor jelentkezhet. Megjelenése, amit a többség ismer, az allergiás asztma, amikor egy vagy több allergén olyan gyulladást okoz a légutakban, amely szűkíti és összehúzza a hörgőket és a hörgőcskéket. Főleg a kisebb hörgők, a hörgőcskék esetében jelentkezik erősebben a probléma: ha valamilyen allergiát kiváltó anyag kerül oda, összehúzódnak, és nehezlégzéses, fulladásos tünetet okoznak. Az asztmás gyulladás hörgőgörcsöt tud létrehozni többféle provokáló tényezőre. Ugyanez a probléma mindenütt előfordulhat a társadalomban, de a sportolókat azért emelném ki, mert van egy olyan alcsoportja az asztmának, amelyet úgy hívunk, hogy **terhelés kiváltotta asztma**, vagyis nagyon jelentős, terheléssel összefüggő hörgőgörcs.

– Lynette McClements, ausztrál úszónő asztmás betegsége miatt kezdett el úszni. 1968-ban feljegyezték, hogy egy kerékpáros ergométeres felmérés során erősen befűladt, majd néhány hónappal később olimpiai bajnok lett száz méter pillangóúszásban. Hogyan különböztetheti meg egy edző a fizikai terhelés okozta kifulladászt az asztmás befűladástól?

Amikor elkezdtünk ezzel a kérdéskörrel foglalkozni, akkor vált világossá, hogy egy sportoló esetében – aki nagyon elkötelezett, és rendkívül intenzív fizikai aktivitást végez – nagyon nehéz megkülönböztetni, hogy az a fulladás, amit érez, az „*normális*” vagy sem. Hogy mit tud csinálni egy edző, aki a sportpálya széléről néz egy ziháló em-



bert? Az első dolog, amire érdemes odafigyelni, az, hogy hall-e sípoló hangot. Főleg a kilégzésnél érdemes figyelni, hogy van-e furcsa sípszerű zöreje. A másik klasszikus tünet az intenzív sporttevékenységet követően körülbelül öt-tíz perccel bekövetkező köhögés, amely tehát nem azonnal, hanem valamelyest később következik be. Befűladás esetén általában allergiás háttér is jelen van, gyakori a szénanáthás tünet, a tüsszögés, szemviszketés, orrfolyás. Jellemzően a kora tavasztól késő ősziig tartó időszak, a mogyorópollenektől kezdve a pázsitfélék, a parlagfű és a fekete üröm pollenjei lehetnek a fő kiváltó tényezői az allergiás reakcióknak. Ezekben az esetekben sokkal nagyobb a valószínűsége, hogy valakinek asztmája fejlődik ki. További rizikófaktor, ha a családban van asztmás. Ugyancsak intő jel, ha valakinek éjszakai tünetei vannak.

Ilyen például a furcsa nyomás a mellkasban, amelyet sokan úgy szokták jellemezni, mintha valami ülne a mellkasukon. Ezekre a jelekre érdemes rákérdeznie az edzőnek. Ha ilyen jellegű problémák vetődnek fel, különösen ha egy egyszerű náthás fertőzés után valaki nagyon sokat és sokáig köhög, akkor érdemes erre figyelni és szakemberhez fordulni. Az asztmát nagyszerűen lehet kezelni, és az asztmás sportoló, megbetegedése ellenére, akár olimpiai bajnok is lehet.

– Egy asztmás beteg esetében jellemzően csak az egyik fajta irritáló tényező válthat ki légzési nehézséget? Például lehet-e valaki egyszerre pollenre és terhelésre is érzékeny?

Az asztmások döntő többsége enyhe asztmás, ami azt jelenti, hogy megvannak a saját provokáló eseményei, amelynek következtében a hörgőszűkület kialakul. Ezek a tényezők lehetnek például különböző pollenek, tehát



nem mindegy, hogy milyen időszakban van a sportesemény, és milyen mértékű a pollen-szennyeződés. Előfordulhat keresztreakció is élelmiszerekkel, például a görögdinnye és a parlagfű „keresztreakál”, azaz a sportoló kevésbé tud teljesíteni nagy parlagfűszóródás idején, ha ilyesmit fogyaszt. Ezekre a keresztreakciókra nagy táblázatokat alakítottak ki, ha valaki ezekre nagyon érzékeny, érdemes erre is figyelni. A vírusfertőzések is provokáló tényezőt jelenthetnek, egy egyszerű nátha is ronthat a légúti tüneteken. Az enyhe asztmás azonban az év jelentős részében teljesen tünetmentes. Vannak olyan egyszerű kis mérőkészülékek, amelyek használatával az asztmás egyén időben észlelheti, hogy éppen romlik-e a tüdőfunkciója.

– A négyszáz vegyesen 1996-ban és 2000-ben is olimpiai bajnok úszó, Tom Dolan panaszkodott az edzőjének: mester, fulladok! Az edzője „praktikus” tanácsot adott: ne lélegezz, Tom, ússzál! Dolan asztmáját kezelték, de gyakran felvetődő kérdés, hogy érdemes-e más edzés-módszerekkel kiváltani a gyógyszeres kezelést?

Nem javaslok az asztma ilyen megközelítését. Ez a fajta hörgőgörcs és a gyulladás – mert ilyenkor jellegzetes gyulladás is jelen van – hosszú távon kártékony. Ennél fogva az asztma orvosi kezelése erősen javasolt. A hörgőgörcs egy immunológiai válasz, amelyet az esetek döntő többségében nem kizárólag csak a fizikai terhelés hoz létre. Rengeteg tényező hathat egy asztmás sportolóra, például az uszoda vizének minősége, mivel az úszó nagyon nagy mennyiségben lélegez be finom permetet úszás közben, de akár a fedett sportpályák vagy akár az öltözők levegőjének minősége is. Ezekre is kell gondolni, és ezek egyáltalán nem elkerülhető tényezők – hacsak valaki el nem megy máshová edzeni. Ez hasonló, mint amikor valakinek a bőre érzékeny, az asztmásnak a hörgőrendszere érzékeny különféle behatásokra. Ha a bőrünk

érzékeny bizonyos kémiai hatásokra, például a mosogatószóra, akkor könnyen begyulladhat, akkor az érintett bőrfelületet meg kell nyugtatnunk. A hörgőrendszerünk is az allergiát okozó tényezők hatására érzékennyé válik, és meg kell nyugtatni – mi erre a gyógyszeres terápiákat javasoljuk. Ha nyugodt a hörgő, akkor jól lehet a légzőrendszerünket terhelni. Ne felejtsük el, ha valaki nem kap megfelelően levegőt, az óriási és felesleges stressz a szervezetnek. Addig, amíg valaki nagyon-nagyon intenzíven sportol, és fontos neki, hogy a teljesítménye rendben legyen, akkor a tüdőt optimális szinten kell tartani. Abban az esetben nincs gond, akkor terhelhető jól a tüdő, ha nincsen benne szűkület. A nem jól beállított asztmának ráadásul hosszú távú, hörgőátépüléssel járó negatív következményei is lehetnek. Nem érdemes rizikót vállalni a sportpályafutást követő ötven-hatvan évre, hogy akkor esetleg az egyénnek tartós egészségkárosodása legyen. A mai stratégiánk az, hogy a hörgőkben bekövetkező gyulladást csökkenteni kell. Olyan inhalációs gyógyszereket javasolunk, amelyekben rendkívül kis, mikrogrammos mennyiségű gyógyszerek vannak, amelyek célzottan csak a gyulladt területre irányulnak. Maradva a bőrrel kapcsolatos hasonlatnál, ez az eljárás olyan, mint amikor valaki egy krémmel a gyulladt bőrfelületet kezeli. Ma már az adott személy élethelyzetének és személyiségének maradéktalan figyelembevételével alkalmazuk a kezelést. Ha sportoló a kezelt beteg, akkor a terhelés mértékének és a versenyzési időszakának megfelelő kezelést alakítunk ki. A gyógyszeres kezelés támogatása céljából a WADA engedélyezi, hogy az asztmás sportoló az asztmás gyógyszereit használva vegyen részt a versenyeken.

– A WADA elsősorban az inhalációs kezelést fogadja el...

Igen, ugyanakkor van olyan tableta is, amely allergia esetén használható, a szte-

roid azonban tiltva van. Ebben a kérdésben érdemes konzultálni a Magyar Antidopping Csoporttal.

– A dopping szabályozás kérdését érintve, egyes sportolók esetében felvetődött a gyanú, hogy a hörgőtágító gyógyszereket nem a betegségére, hanem a sportteljesítményük fokozása érdekében használják.

Hörgőt tágítani jelentős mértékben ezekkel a gyógyszerekkel egészséges embereknek nem nagyon lehetséges. Fontos tudni, ha valaki csak kizárólag hörgőtágító gyógyszert használ, annak óriási veszélyei vannak. Rengeteg tanulmány jelent meg arról, hogy a hörgőtágító gyógyszerek önmagukban történő használata a halálozási kockázat fokozódásával jár. Akinek nincsen igazolt asztmás megbetegedése, annak egyáltalán nem javaslom az ilyen jellegű gyógyszerek szedését.

– Régebben az asztmás gyermekeket úszni küldték. Milyen sportágakat javasol nekik ma a tüdőgyógyász?

Tudjuk, hogy a vizes sportot űzők körében – így az úszók között is – sokkal több az asztmás, mint az egyéb sportolók esetében. Ennek az az oka, hogy ezeknek a gyermekeknek korábban az orvosok az úszást javasolták. Közismert az úszás jótékony hatása a tüdő és a légzőizmok fejlődésére, az ellenállással szembeni, hosszú kilégzések kedvezőek az asztmára. Napjainkban azonban már az asztmája miatt senkinek sem kell lemondania semmilyen sportágról, mindenkire arra biztatok, hogy sportoljon. Én mindig mindenkit maximálisan támogatok, hogy bármilyen sporttevékenységet végezzen. A mi feladatunk az, úgy állítsuk be az asztmát, hogy az a paciens számára sportoláskor semmilyen korlátot se jelentsen. Mindig azt mondom, hogy minden sport kiváló, a mozgás nagyszerű jellemformáló és egészségtudatosságra nevelő eszköz.

– Számos aktív sportolóval találkozott gyógyító és kutató tevékenysége során.

Munkám során nagyon sok, különböző sportágot űző sportolóval találkoztam, és mindegyik rendkívül kedves volt. A 2020-as budapesti úszó Európa-bajnokságon mértük, hogyan alakultak egyes versenyzők légzés-funkciós értékei, és a sportolók rendkívül együttműködőek voltak. A 2021-ben rendezett tokiói olimpia alkalmából mi, a klinika dolgozói összegyűltünk, és szurkolói fényképet készítettünk, amit elküldtünk a magyar olimpiakonoknak. Nagyra becsülöm a fiatal sportolók egészségtudatosságát, elhivatottságát, akik mindent megtesznek azért, hogy kiemelkedő eredményeket érjenek el a sportágukban.

Jády György

MAGYAR EDZŐ

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata – 2025/02



MAGYAR SPORT NAPJA



Elnöki üzenet: 100 éves a TF

Molnár Zoltán

Látogatóban Füzessey Gyulánál, 100. születésnapjának küszöbén