

Εάν έχω άσθμα δεν πρέπει να γυμνάζομαι;

Αν και η φυσική δραστηριότητα είναι κοινό αίτιο πρόκλησης συμπτωμάτων, ένα καλά ελεγχόμενο άσθμα δεν αποκλείει τον ασθενή από τη σωματική άσκηση. Ακόμα και αθλητές ολυμπιακών έπασχαν από άσθμα, αλλά με την κατάλληλη αντιμετώπιση κέρδισαν μετάλλια!!! Το κλειδί είναι ο καλός έλεγχος της νόσου (συμμόρφωση στην αγωγή και τακτική παρακολούθηση).