



15.32x11.28	1	3	עמוד	ידיעות אחרונות - זמנים בריאים	14/05/2017	58472626-0
בית חולים ברזיל - 80829						

# גזור ושמור



עצות ורעיונות  
 לחיים בריאים יותר  
**מאת שירלי גולן**  
 shirgos@gmail.com

## הידעת?

אסתמה היא מחלה כרונית שאינה תמיד קלה, כפי שמקובל לחשוב. לדברי ד"ר אמיר בר-שי, מנהל מערך רפואת הריאות במרכז הרפואי ברזילי וחוקר מחלות ריאה חסימתיות, עבור חלק מהחולים הופכת הנשימה למאבק יומיומי, והם סובלים, לברד מקוצר נשימה, גם מתסמינים נוספים ובהם שיעול מתמשך, תחושת מחנק או לחץ בחזה, צפצופים בזמן הנשימה ועוד. המחלה, בניגוד למיתוס, אינה פסיכוסומטית, אם כי לסטרס ולגורמים נפשיים אכן יש השפעה על מהלכה. ד"ר בר-שי ממליץ להכיר את המחלה וללמוד אותה, כדי לנסות להימנע מהגורמים העלולים לעורר התקפים שלה.

