



בריאות

האם נשימה ופעילות גופנית יכולות להקל על אלרגיה?

מפעילות גופנית שמפחיתה זמנית גודש אפי ועד תרגילי נשימה שעשויים להשפיע על מערכת העצבים וזרימת האוויר באף – מחקרים חדשים בוחנים כיצד כלים פשוטים ולא תרופתיים יכולים לסייע בהקלה על תסמיני אלרגיה

זהר פישמן שוורץ

2026 במאי 06 • 14:14

התקפי אלרגיה עונתית הופכים את הפריחה האביבית למקור של אי־נוחות מתמשכת. Allergic rhinitis, נזלת אלרגית, באה לידי ביטוי בגירוי בעיניים ובאף, עיטושים חוזרים וגודש אפי שמקשה על הנשימה ועל השינה. לרוב התופעה נתפשת כבעיה חיסונית בלבד: תגובת יתר של מערכת החיסון לחומרים כמו אבקנים הנישאים באוויר. אבל בשנים האחרונות מחקרים מראים שהתמונה מורכבת יותר, ושגם למערכת העצבים האוטונומית ולדפוסי הנשימה יש תפקיד בעיצוב עוצמת התגובה האלרגית.

כיום לרפואה המודרנית יש פתרונות יעילים, כמו אנטיהיסטמינים, תרסיסים לאף ולעיתים גם סטרואידים שמספקים הקלה משמעותית לרבים מהסובלים. עם זאת, חלק מהמטופלים מדווחים על תופעות לוואי או על צורך בשימוש ממושך, מה שמוביל לחיפוש אחר דרכים משלימות להקלה.

בשנים האחרונות גוברת ההתעניינות בגישות פשוטות ונגישות, שאינן מחליפות טיפול רפואי אך עשויות להשתלב בו ולהקל על התסמינים. ההבנה שמערכת העצבים מעורבת גם בתגובה האלרגית מאפשרת לבחון מחדש פעולות יומיומיות פשוטות שאפשר לבצע בבית, ללא מרשם, כדי להקל על התקף אלרגיה. פעילות גופנית מותאמת ועבודה מודעת עם דפוסי נשימה הן שתיים מהן. הגישה הזאת משקפת שינוי רחב יותר ברפואה: מעבר מתפישה פסיבית של קבלת טיפול להבנה

שגם למטופלים עצמם יש תפקיד פעיל בוויסות התגובות הגופניות שלהם.

במהלך מאמץ אירובי בעצימות בינונית, הגוף מגביר את הפעילות הסימפתטית ומשחרר אדרנלין. יש עדויות לכך שפעילות גופנית יכולה להפחית גודש אפי ולשפר את מעבר האוויר דרך האף

אימון למערכת העצבים

התגובה האלרגית הקלאסית מתחילה בהפעלת מערכת החיסון: חשיפה לאלרגן מובילה לשחרור היסטמין וחומרים דלקתיים נוספים, היוצרים גירוי, נפיחות והפרשה של דמעות וריר. במקביל פועלת גם מערכת העצבים האוטונומית, המעורבת בוויסות כלי הדם, ההפרשות ומעבר האוויר בדרכי הנשימה.

בעת התקף אלרגיה נצפית לעיתים עלייה בפעילות הפאראסימפתטית, המעודדת הפרשה והרחבת כלי דם, לצד ירידה יחסית בפעילות הסימפתטית, האחראית בין היתר על כיווץ כלי דם ושמירה על מעבר אוויר פתוח. המשמעות אינה שמערכת העצבים גורמת לאלרגיה, אלא שהאיזון בין המערכות עשוי להשפיע על עוצמת התסמינים. ההבנה הזאת מעוררת עניין בגישות משלימות ולא תרופתיות, שעשויות לתמוך בוויסות תגובת הגוף.

אחת הדרכים הישירות להשפיע על המערכת האוטונומית היא פעילות גופנית. במהלך מאמץ אירובי בעצימות בינונית הגוף מגביר את הפעילות הסימפתטית ומשחרר אדרנלין (אפינפריין). יש עדויות לכך שפעילות גופנית יכולה להפחית גודש אפי ולשפר את מעבר האוויר דרך האף, באופן מהיר אך זמני.

חלק מהאנשים חווים הקלה בתחושת החסימה בעת הפעילות או זמן קצר לאחריה. אמנם פעילות גופנית אינה משנה את מהלך האלרגיה, אך היא יכולה לספק הקלה נקודתית, במיוחד בזמן התקף. גם פעילות

פשוטה יחסית, כמו עלייה במדרגות, הליכה מהירה או תרגול יוגה קצר בבית עשויה להספיק כדי להפעיל את המנגנון הזה.

עם זאת, לא בכל מצב פעילות גופנית תועיל. אימון בחוץ בשעות שבהן ריכוז האבקנים גבוה עלול להחמיר את התסמינים, ומאמץ עצים במיוחד עלול לעורר אצל חלק מהאנשים דווקא היצרות של דרכי הנשימה. לכן רצוי לשמור את האימון ברמה קלה אך אקטיבית.

שתתפים ששילבו תרגילי נשימה יחד עם טיפול בסטרואידיים אפיים הראו שיפור גדול יותר בתסמיני הנזלת האלרגית לעומת משתתפים שקיבלו טיפול תרופתי בלבד

נשימה מבעד לנזלת

גם לאופן הנשימה בזמן אלרגיה יש משמעות – הכנסת האוויר דרך האף מסננת חלקיקים, מחממת ומלחלחת את האוויר ותורמת לייצור תחמוצת החנקן (NO), מולקולה המעורבת בוויסות כלי הדם, פעילות הריריות וזרימת האוויר בדרכי הנשימה. נשימה דרך הפה עוקפת חלק מהמנגנונים האלו.

סקירה שפורסמה ב־2023 בכתב העת *Journal of Clinical Medicine* הצביעה על כך שלתחמוצת החנקן האפית יש תפקיד בתהליכים דלקתיים, בתגובות אלרגיות, בגודש אפי ובתפקוד רירית האף. לסובלים מאלרגיה מומלץ לנסות להרגיל את הגוף לנשימה דרך האף בתקופות רגועות יחסית. בזמן התקף אלרגיה קשה יותר להכניס אוויר דרך האף, ואצל חלק מהאנשים תחושת החסימה עצמה עלולה להגביר מתח וחוסר שקט.

בשנים האחרונות גוברת ההתעניינות בטכניקות נשימה ייעודיות כטיפול משלים בנזלת אלרגית. מחקר פיילוט שפורסם ב־2026 בכתב העת *Journal of Allergy and Clinical Immunology: Global* בחן תוכנית שיקום אפי בקרב 35 מטופלים עם נזלת כרונית שטופלו תרופתית באופן קבוע. המשתתפים תרגלו רצף של תרגילי נשימה

פעמיים ביום במשך חמישה שבועות, ולאחר מכן דווח על שיפור בתסמינים ובאיכות החיים.

תוצאות אלו מצטרפות למחקר קודם שפורסם ב־2012 בכתב העת Indian Journal of Otolaryngology and Head and Neck Surgery, שבו משתתפים ששילבו תרגילי נשימה יחד עם טיפול בסטרואידים אפיים הראו שיפור גדול יותר בתסמיני הנזלת האלרגית לעומת משתתפים שקיבלו טיפול תרופתי בלבד.

המשמעות אינה שמדובר בתחליף לתרופות, אלא שנראה כי לעבודה ישירה עם דפוסי נשימה והרגלי נשימה יש פוטנציאל ככלי משלים. עם זאת, הקשר הישיר בין תרגילי נשימה לבין הקלה בתסמיני אלרגיה עדיין אינו מבוסס דיו, ומספר המחקרים הקליניים בתחום נותר מוגבל יחסית.

ד"ר זהר פישמן שוורץ היא מורה ליוגה תרפיה ומרצה בקורס "נשימה ככלי טיפולי" במרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

הצג עוד

מערכת | הנהלה | מדיניות פרטיות | תנאי שימוש | צרו קשר |
רכשו מינוי | ביטול מינוי דיגיטלי | שאלות ותשובות | פרסמו אצלנו

חדשות, ידיעות מהארץ והעולם - הידיעות והחדשות בעיתון הארץ. סקופים, מאמרים, פרשנויות ותחקירי עומק באתר האיכותי בישראל

© כל הזכויות שמורות להוצאת עיתון הארץ בע"מ