

## Biegaczka olimpijska na średnich dystansach Laura Weightman rozmawia z BeatAsthma na temat astmy w kontekście sportu



Laura Weightman jest biegaczką na średnich dystansach, która startuje w biegach na 1500 i 5000 metrów.

Do jej osiągnięć należy awans do finału na 1500 metrów na Igrzyskach Olimpijskich w Londynie w 2012 r. i w Rio de Janeiro w 2016 r. oraz zdobycie srebrnego medalu na Igrzyskach Wspólnoty Narodów w 2014 r. Jej najlepszy czas w biegu na jedną milę wyniósł 4:20.49 w 2018 r., co oznacza, że ustanowiła wynik będący na liście 25 najlepszych wyników w historii na całym świecie.

Laura ma także astmę i z dumą pełni rolę naszej Ambasadorki BeatAsthma.

*W wieku 12 lat rozpoznano u mnie astmę po licznych atakach astmy i alergii (zazwyczaj na pyłki).*

*Pomimo choroby uparcie pragnęłam biegać. Początkowo trudno było mi sobie z tym radzić, ale kiedy znalazłam lek, który mi odpowiadał, poprawiło się moje oddychanie podczas uprawiania sportu i biegania w szkole.*

*Moje najważniejsze przesłanie dla wszystkich chorych na astmę jest takie, żeby nie żyli jedynie przez pryzmat choroby. Możecie osiągnąć swoje cele i spełnić marzenia.”*

*Bardzo ważne jest, aby być cierpliwym, ponieważ poprawa nie następuje szybko. Przekonałam się, jak ważne jest prawidłowe i regularne przyjmowanie leków, aby łatwiej było utrzymać astmę pod kontrolą. Z czasem, kiedy byłam już starsza i silniejsza, moja astma ustabilizowała się, co pozwoliło mi biegać bardziej wyczynowo.*

*Bycie zawodowym sportowcem z astmą nie jest pozbawione wyzwań, ale przez lata intensywnie pracowałam nad opanowaniem dobrych technik oddychania, monitorowaniem objawów, przyjmowaniem leków i proszeniem o pomoc w razie problemów.*

*Moje najważniejsze przesłanie dla wszystkich chorych na astmę jest takie, żeby nie żyli jedynie przez pryzmat choroby. Możecie osiągnąć swoje cele i spełnić marzenia. Możecie znaleźć sposób na to, aby kontrolować astmę i jak najlepiej wykorzystać swój potencjał. ”*