

Infektiot, allergiat ja astma urheilussa

Auditoriollinen urheiluväkeä kokoontui Terve Urheilija -iltaseminaariin Tampereelle kuulemaan urheilijoiden astmasta, allergioista ja infektioista, joista erityisesti käsiteltiin mykoplasmaa.

Teksti Tanja Komulainen

Kuvat Shutterstock

Ylilääkäri **Jari Parkkari** kertoi, että allergiat ja astma ovat yleistymässä. Noin neljännes lapsista ja nuorista oireilee siitepölyaikana ja astmaan sairastuu

5 %. Tyypillisten oireiden (hengenhädistys, hengityksen vinkuna, yskä ja hengitysteiden limaisuus) lisäksi astma voi ilmetä toistuvina ja pitkittyneinä hengitystieinfektioina.

Urheilijalla oireita voi olla vain rasituksessa, jolloin puhutaan rasitusastmasta. Koska astman diagnosoimissa puhallukset tehdään levossa, niillä ei läheskään aina pystytä diagnosoimaan rasitusastmaa. Urheilijalle rasitusspirometria on usein tarkempi tutkimus, jolla saadaan laajempi käsitys hengityksen toiminnasta rasituksen jälkeen.

Rasitusastman hoidossa tärkeimpiä lääkkeitä ovat astmaattista tulehdusta hillitsevät hengitettävät kortikosteroidit ja tablettimuotoiset leukotrieenisalpaajat. Hengitysteitä avaavia lääkkeitä ote-

taan tarvittaessa ennen rasitusta ja niiden tavoite on estää hengitysteiden supistusrakenteita, jos hoitavat lääkkeet yksinään eivät riitä.

Valmisteita on monia ja lääkehoito tulee räätälöidä lääkärin kanssa yksilöllisesti oireet ja lajin vaatimukset huomioon. Nykyään suurin osa astmalääkkeistä on sallittuja lääkärin määrääminä ja niistä riittää yleensä käyttöilmoitus ADAMS-järjestelmään tai dopingtestin yhteydessä testipöytäkirjaan. Säädökset kuitenkin vaihtelevat vuosittain ja urheilijan tulee aina tarkistaa tilanne ADT:lta ja lajiliiton antidoping-vastaavalta.

Lastenallergologi **Rudiger Schultz** puhui seminaarissa siedätyshoidon mahdollisuuksista urheilijoilla. Siedätyshoidossa keho totutetaan allergeeneihin antamalla niitä pääasiassa pistoksina ihon alle 6–8 viikon välein kolmen vuoden aikana. Siedätyshoidon teho on yksilöllistä, mutta voi nuorilla parhaillaan pitää oireet poissa usean vuoden ajan, estää allergioiden kehittymistä astmaksi ja estää myös astman pahenemista.

Kovasta harjoittelusta flunssan kaltaisia oireita

Infektiolääkäri **Matti Karpelin** kertoi hengitystieinfektioista urheilijoilla. Mielenkiintoa herätti tieto, että kova harjoittelu voi aiheuttaa flunssan kaltaisia oireita harjoituksen jälkeen aktivoimalla immuunijärjestelmää osittain samalla tavalla kuin mikrobit.

Normaalina sairasteluna pidetään 2–4 hengitystieinfektioita vuodessa. Kurkkukipu, yleisoireet (kuume, lihas- ja nivelkipu sekä päänsärky) ja rintakipu ovat oireita, joihin liittyy suurempi vakavien komplikaatioiden, kuten sydänlihastulehduksen riski.





**Kova harjoittelu voi aiheuttaa
flunssan kaltaisia oireita
harjoituksen jälkeen aktivoimalla
immuunijärjestelmää osittain
samalla tavalla kuin mikrobit.**

joiden luotettavuus ja tulkinta ovat lääkä-
rillekin haastavia.

Mykoplasma poikkeaa muista baktee-
reista kooltaan ja rakenteeltaan, ja siksi
puolustusjärjestelmä ei aina tunnista sitä.
Mykoplasman hoitoon käytetyt antibiootit
eivät sen poikkeavan rakenteen takia
pysty tuhoamaan pöpöä vaan ainoastaan
estämään sen lisääntymisen. On tärkeää,
että urheilija malttaa levätä infektion
aikana ja keventää harjoittelua riittävän
pitkään infektion jälkeen, jotta puolustus-
järjestelmä voi tuhota tunkeilijan lopulli-
sesti.

Jos näin ei käy, infektio voi jyllätä eli-
mistössä matala-asteisena ja aiheuttaa
urheilijalle ns. immunologisen alipalau-
tumistilan. Oireina ovat huonontuneen
palautumisen lisäksi mm. suorituskyvyn
lasku, syketasojen kohoaminen, väsymys,
lihasten hapottaminen ja räjähtävyyden
puute sekä itse infektiosta johtuvat elin-
kohtaiset oireet.

**Alipalautuminen on
iso kokonaisuus**

Alipalautumistila vastaa osittain ylikuor-
mitustilaa, mutta Harri Hakkarainen suo-
sitteli alipalautumis-termin käyttämistä,
koska se kuvaa paremmin sitä, mistä asi-
assa on kyse. Alipalautuminen on kokonai-
suus, jossa tulee sairauksien lisäksi huomi-
oida myös harjoittelun, ravinnon, levon
ja unen sekä muiden elimistöä kuormit-
tavien tekijöiden vaikutus ja korjata mah-
dolliset puutteet niissä.

Normaaliin harjoitteluun palaaminen
tapahtuu Hakkaraisen mallin mukaan
asteittain useamman viikon aikana läh-
tien matalatehoisista ”pitää pystyä puhu-
maan” -harjoituksista. Hoitona mykop-
lasma-infektioissa ovat antibiootit, leu-
kotrieenisalpaajat ja limaa irrottavat lää-
kkeet sekä tietyt immuunijärjestelmää tuke-
vat ravintolisät (mm. C-vitamiini, sinkki
ja probiootit).

Mykoplasma voi aiheuttaa monimuo-
toisen taudinkuvan lievestä flunssaoireista
keuhkokuumeeseen, sydänlihastulehduk-
seen ja aivokalvontulehdukseen. Suurin
osa sairastuu lievästi ja toipuu mykoplas-
masta muutamassa päivässä tai viikossa,
mutta alipalautumistilasta toipuminen
voi kestää pahimmillaan yli vuoden. ●

Tällöin harjoitteluun paluussa kan-
nattaa olla erityisen maltillinen ja pitää
muistaa, että sairaana harjoittelu ei ole
kehittävää, vaan heikentää suoritus- ja
palautumiskykyä, saattaa pitkittää toipu-
mistä ja altistaa jälkitaudeille.

Urheilulääkäri ja valmentaja **Harri
Hakkarainen** piti esityksensä mykop-
lasmasta ja alipalautumisesta. Venäläisur-
heilijoilla tehdyissä tutkimuksissa osalla
urheilijoista immuunijärjestelmän toi-
minta heikkeni jopa 40 % kovan harjoit-
usjakson jälkeen, jolloin mikrobit, kuten
mykoplasma, pääsevät helpommin tun-
keutumaan elimistöön. Mykoplasma on
löydetty jo yli sata vuotta sitten, mutta
vasta viimeisellä vuosikymmenellä sitä
on opittu etsimään laboratoriokeilla,



TERVE URHEILIJÄ®

Terve Urheilija -koulutuksen
Power Point -esitykset löytyvät
Terve Urheilija -verkkosivuilta
www.terveurheilija.fi.

Vuonna 2013 järjestetään kaksi
Terve Urheilija -iltaseminaaria;
5.3.2013 aiheena on urheilijan
sydän ja 20.11.2013 ylikuormitus.