

## Kuumesairaudet ja liikunta

**A**ikuiset suomalaiset sairastavat keskimäärin 2–4 flunssaa vuodessa, lapset tätäkin enemmän. Ja kun flunssa iskee, on urheileminen kielletty. Mistä tämä tuttu kiello johtuu?

Flunssa eli nuhakuume on ylähengitystietulehdus. Sellaisia ovat flunssan lisäksi mm. nielurisatulehdus ("angiina"), poskiontelotulehdus, kurkunpääntulehdus ja keuhkoputkitulehdus. Rauhaskuumetta (eli pusutautia eli mononukleosia) ei oikeastaan lasketa ylähengitystietulehdukseksi, vaikka sen pääasiallinen oire on kurkkukipu ja nielun tulehtuminen. Liikunnan ja urheilun kannalta erityistä varovaisuutta tulee noudattaa varsinaisen influenssan suhteen.

Tutkimuksista tiedetään, että kohtuullinen ja säännöllinen liikunta ylläpitää hyvää vastustuskykyä ylähengitystiesairauksia vastaan. Jos ylähengitystietulehdus iskee, sen kesto on lyhyempi hyväkuntoisilla kuin huonokuntoisilla. Kilpaurheilijat rasittavat joskus itseään liikaa ja joutuvat ylikuntoon, joka myöskin altistaa erilaisille tulehduksille. Niinpä esim. maratonjuoksun jälkeen juoksijalla on parin viikon aikana tavallista suurempi riski sairastua ylähengitystietulehdukseen.

### Kuumeessa lihakset kuluvat

Lihasten voima ja kestävyys heikkenevät kuumetautien aikana. Jos kuumetauti vaatii viikon vuodelevon, vähenee lihasten suorituskyky (sekä voima että kestävyys) 5–20 %. Myös pelkkä vuodelepo heikentää lihaksia. Puolentoista vuorokauden kuumejakso kuluttaa lihasten rakennusaineita (valkuaisaineita) niin paljon, että lihasvoiman ja -kestävyyden palautuminen voi kestää jopa kaksi viikkoa.

Kuumeenkin aikana voidaan pienellä liikkumisella hidastaa lihaksiston



Lehtikuva/Huber-images

kulumista. Jollei kuumetauti ole kovin raju, voi vuoteesta välillä nousta seisoimaan tai kevyesti liikuskelemaan, vaikka vuodelepo muuten on paikallaan.

### Kuumeisena liikkumisien vaarat

Ei tiedetä, miten rasittava liikunta vaikuttaa kuumetaudin paranemisnopeuteen. Asian tutkiminen on kuitenkin vaikeaa, sillä kuumetaudin aikana on olemassa sydänlihastulehduksen vaara. Eläinkokeissa on todettu, että rasitus lisää tauteja aiheuttavien virusten määrää sydänlihaksessa. Ihminen, joka sairastuu kuumeiseen flunssaan, muuhun ylähengitystietulehdukseen tai influenssaan, saattaa myös olla samassa tilanteessa – jos kuumetautisena lähtee urheilemaan, saattavat taudinaiheuttajavirukset kulkeutua suoraan sydänlihakseen. Seurauksena on vakava sydänlihastulehdus.

Bakteerin aiheuttama nielun tai nielurisojen tulehdus ("angiina") voi myös heijastua sydämeen, jolloin seurauksena voi olla sydänlihaksen tulehtumisen lisäksi sydänlääppien tulehtuminen ja tuhoutuminen.

Sydänlihastulehduksen oireita ovat kova väsymys, rintakipu, hengenahdistus, sydämen tykyttely ja heikentyneen rasituksen sieto. Tutkimuksissa todetaan muutoksia sydänfilmissä (EKG:ssa) ja verikokeiden tulokset kertovat siitä, että sydänlihasta tuhoutuu.

Sydänlihastulehduksen hoitona on mm. ehdoton liikuntaharrastuskielto, jottei tauti pääse pahenemaan. Vasta kun potilas voi hyvin ja sydäntutkimusten tulokset ovat normaalit, sallitaan urheilu uudelleen. Urheilijan paluu kilpaurheilun pariin voi kestää 2–3 kuukautta.

### Rauhaskuume eli mononukleosi

Rauhaskuume on imusolmukkeiden ja nielun tulehdus, jota sairastavat yleensä nuoret ihmiset. Rauhaskuumeen aiheuttaa Epstein-Barrin virus, joka voidaan helposti todeta verikokeella. Tämän sairauden oireita ovat sitkeä kuume, kurkkukipu, nuha ja usein vatsakipu. Vatsakipu johtuu siitä, että perna tai maksa tai molemmat suurenevät vatsaontelossa ja aiheuttavat painetta. Perna voi jopa revetä melko pienestä kolhusta ja siksi urheilu on kiellettyä rauhaskuumeen aikana. Pernan repeytyminen voi aiheuttaa huomattavan sisäisen verenvuodon. Toki potilas on muutenkin usein aika sairas, eikä liikunnasta senkään takia tule mitään. Toipumiseen voi mennä jopa muutama kuukausi.

### Milloin ei saa urheilla?

Jos kuumesairauteen liittyy yleisoireita (väsymystä, ruokahaluttomuutta, uupumista, lihassärkyä) tai jos leposyke on nopea, ei saa urheilla. Jos oireet ovat tätä lievemmiä ja selvästi ylähengitysteissä, pienestä liikkuskelusta voi olla jopa hyötyä. Sen sijaan on viisasta olla harrastamatta urheilua, jos on vähänkin flunssan yleisoireita (esim. kuumetta). Kuumesairauteen jälkeen kestää 2–3 viikkoa, että kunto palautuu ennalleen. Rasittavaa ponnistelua ja kilpatasoista urheilemista ei pidä harrastaa heti kuumeen jälkeisinä päivinä. Lääkäriltä voi aina kysyä neuvoja.  
*Toimitus*