



## FLUNSSA JA LIIKUNTA

Flunssa on yleinen termi kurkkukivulle, nuhalle, tukkoisuudelle ja yskälle. Flunssasta käytetään myös nimiä nuhakuume ja vilustuminen. Flunssa on virusten aiheuttama äkillinen hyvänlaatuisen ylähengitysteiden tulehdus.

Flunssan aiheuttajaviruksia on yli 200. Aikuiset sairastavat flunssan keskimäärin 2-5 kertaa vuodessa ja pienet lapset 5-10 kertaa. Urheilijoille ja liikkujille tavalliset ylähengitystieinfektiot aiheuttavat poissaoloja harjoittelusta kilpailuista enemmän kuin kaikki muut sairaudet yhteensä.

Nuha on flunssan tyypillisin oire. Virukset ärsyttävät hengitysteiden limakalvoja aiheuttaen tyypillisen nuhan, kuumeen, yskän ja kurkkukivun. Tulehdussoluja ja -eritettä kertyy limakalvoille. Muita oireita voivat olla päänsärky ja lihaskivut. Kehittyvä vastustuskyky on lyhykestoinen, mikä selittää flunssien uusiutumisherkkyuden. Flunssaviruksia on ympäristössämme jatkuvasti. Flunssa iskee yleensä tartunnan ja oman puolustuskyvyn tilapäisen heikkenemisen yhteisvaikutuksesta.

Tartuntaa voidaan välttää hyvällä käsihygienialla, käsien pesu aina ennen ruokailua ja käsiä desinfioiden huuhteluaineiden käytöllä eteenkin leiriolosuhteissa ja muissa yhteisissä harjoitustiloissa, kuntosalilla ym. vastaavissa harjoituspaikoissa. Julkisissa tiloissa vältetään koskettamista paljain käsin ovenkahvoihin. Lisäksi virusten leviämistä voidaan ehkäistä välttämällä yhteisiä juomapulloja ja käsipyyhkeitä, välttämällä yskimistä ja pärskimistä käsiin, käyttämällä kertakäyttöäniinoja.

Vastustuskyvystä voidaan huolehtia levon ja kuormituksen tasapainottamisella ja säännöllisellä oikealla ja riittävällä ravinnon saannilla. Flunssaa on kautta aikojen lääkitty mitä erilaisimmilla tavoilla. Koska oireet häviävät itsestäänkin noin viikossa, monen lääkkeen on raportoitu olevan tehokas. Vaikkei kiistatonta näyttöä lääkkeiden tehosta olekaan, niin niitä käytetään silti runsaasti.

Oireiden ilmaantuessa suositellaan otettavaksi ensimmäisen kuuden tunnin aikana tulehduskipulääkettä, sinkkivalmistetta sekä suuri (noin viisinkertainen) annos C-vitamiinia. Tätä lääkitystä jatketaan kaksi vuorokautta kahdesti päivässä. Kontrolloitujen tutkimusten perusteella C-vitamiinilisällä ei ole vaikutusta hengitystieinfektioiden ilmaantuvuuteen.

## LIIKUNTA FLUNSSAN AIKANA JA JÄLKEEN

Infektion aikana elimistö on koko ajan kovilla yrittäessään voittaa taudinaiheuttajan ja palauttaa elimistön toiminnan normaaliksi. Liikunnan harrastus ei tällöin ole millään tavalla hyödyllistä. Flunssan alkuvaiheessa on tärkeätä välttää voimakasta rasitusta, mutta pitkälinen vuodelepo ja kevyen liikuskulun välttäminen sairauden alkupäivien jälkeen on harvoin perusteltua. Liiallinen liikunnan harrastus ja urheilu infektion aikana voi johtaa taudin pitkittymiseen ja pahenemiseen ja altistaa komplikaatioille. Fyysisen rasituksen haitat ovat suurimpia infektion alkupäivinä. Ponnistelua tulee lisätä vasta, kun infektion yleisoireet, kuume, yleinen sairauden tunne ja kohonnut leposyke ovat normaalistuneet. Kilpailutasoiseen ponnisteluun ei voi osallistua kuin vain aivan terveenä.

Jari Havela  
Urheilulääkäri