



## Allergiat ja liikunta

Tavallisin allerginen oire on allerginen nuha. Allerginen nuha tai kansanomaisesti heinänuha ei ole infektiotauti. Allergisessa nuhassa elimistön omat suojaimekanismit ovat herkistyneet jollekin ulkoiselle ärsykkeelle, tavallisimmin siitepölylle tai eläinpölylle. Vaikeimmissa tilanteissa kaikenlainen pöly voi laukaista allergisen nuhan. Allergisessa nuhassa nenän limakalvot ja usein silmän sidekalvot turpoavat ja aiheuttavat nenän tukkoisuutta ja kirkasta vetistä nenän eritystä, silmien kirvelyä, sidekalvoturvotusta, punoitusta ja silmien vetistystä. Allergisoitumisen syntyä ei tarkkaan tunneta, osin alttius on perinnöllistä. Kun allergisen nuhan aiheuttaja on tiedossa, allergian puhkeamista voidaan estää välttämällä kontaktia allergeeniin.

Astma on eräs allergian muoto, joka ahtauttaa keuhkoputkia ja vaikeuttaa hengitystä. Siitepölyjen ja ärsyttävien kaasujen lisäksi astmaa voivat aiheuttaa myös kova liikunta tai henkinen rasitus. Astmaoireiden tutkiminen ja sen hoito kuuluu aina lääkärille.

Hikoilu pahentaa atooppisen ihottuman oireita. Siksi ja ihon käsittely kosteusvoiteella suihkun tai saunan jälkeen on tarpeen kuntoliikunnan jälkeen. Pienellä osalla ihottumapotilaista kutina on hikoilun jälkeen niin sietämätöntä parin tunnin ajan, että heille on parempi harrastaa sellaista liikuntaa, jossa hikoilu on vähäistä. Allergiaa ei pystytä parantamaan, oireita voidaan lievittää antihistamiini tableteilla, yhdistelmätableteilla, jotka sisältävät antihistamiinia ja limakalvoja supistavaa pseudoefedriiniä sekä kortisonia sisältävillä sumutteilla. Mikäli näistä hoidoista on riittämätön apu, voidaan kokeilla siedätyshoitoa. Harjoitusreitit suunnitellaan siten, että niiden varrella on mahdollisimman vähän heinäpeltoja ja kukkivia kasveja. Sisätiloissa vältetään eläinkontakteja.

Jari Havela  
Urheilulääkäri