

Sport ja allergia

Nagu kõiki inimesi, võib ka sportlasi kimbutada allergia. Erinevate spordialade viljelejad puutuvad kokku erinevate allergiariskidega.

Kui organism ei suuda kohaneda ümbri- ruse pidevalt kasvavate mõjutustega, on tulemuseks allergia. Allergeenid pääsevad organismi hingamisteede kaudu, läbi naha või limaskestade, ka suu kaudu.

■ **MAJATOLM.** Sellega puutuvad kokku treenijad, kes viljelevad oma spordiala siseruumides – näiteks võimlemine, pallimäng. Majatolm sisaldab tolmulesti, hallitusseente eoseid, baktereid, karvu, ka tänavalt pärinevaid osiseid.

Tolmu leidub igas spordisaalis, duširuumi niiskuses elutsevad meelsasti hallitusseened. Tulemuseks võib olla allergiahaigus, sagedamini allergiline nohu – nina tilgub või on kinni.

Allergiat aitab ennetada duširuumi ja spordisaali põhjalik puhastamine, kasutades desinfitseerivaid vahendeid. Majatolmu eemaldamiseks sobib HEPA-filtriga, vesi- või keskus- tolmuimeja, mis ei paiska allergeene tagasi õhku.

■ **DESINFITSEERIVAD VAHENDID.** Neid peab kasutama duširuumides, spordisaalides ja ujulates, kuid kahjuks võivad needki põhjustada allergiat. Vett desinfitseeritakse klooriga. Kloor põhjustab nii mõnigi kord silmade ärritusnähte või allergilist silma sidekestapõletikku. Neid aitab ennetada, kui kasutate vees ujumisprille ning pesete end pärast basseinist tulekut duši all.

■ **TEKSTIILIVÄRVID JA FORMALDEHÜÜDID.** Spetsiaalsed spordirõivad sisaldavad tekstiilivärve ja formaldehüüde, mis mõnikord põhjustavad allergiat. Sagedamini esineb naha sügelust ja allergilist nahapõletikku, mis väljendub naha punetuses.

Spordiriietus tuleks enne kandmist hoolikalt läbi pesta.

■ **TEHISMATERJALID JA LIIMAINED.** Allergiat võivad tekitada sportimisel kasutatavad sidemed, plaastrid ja kaitsmed, samuti tennisereketite ja hokikeppide käepidemete materjal.

■ **HEITGAASID.** Allergiat soodustavad õhus leiduvad heitgaasid. Ohustatud on vabas õhus sportijad, näiteks jalgratturid. Pikamaajooksu ei tohiks teha suurte maanteede vahetus läheduses.

■ **PÄIKESEKIIRGUS.** Mõnda spordiala harrastatakse lõunamaades, kõrgmäestikes, merel või mere ääres: purjetamine, surfamine, rannavõrkpall, mägironimine, suusatamine. Seal on tegu väga intensiivse päikese- kiirgusega.

Kui ei kasutata kaitsevahendeid, võib olla tulemuseks tugev nahapõletus või allergiline nahapõletik (fotodermatiit).

Aastate pärast võib ilmuda melanoom ehk pigmentkasvaja või naha- vähk.

■ **PUTUKAD.** Putukaid meelitab mõnikord ligi erksavärviline spordirõivastus.

Tervisehäireid võivad põhjustada putuka mürk, sülg või muu eritis, mis satuvad organismi torke või hammustuse kaudu.

■ **HOBUSTE KÕÖM JA KARVAD.** Ratsasportlastel põhjustavad hobuste kõöm ja karvad vahel hingamiselundite, tunduvalt harvemini silmade ning naha allergiahaigusi.

■ **SULETOLM.** Sulejope kandmisel võib teinekord hingamiselundite allergiat tekitada suletolm.

■ **SPORDISALVID JA RAVIMPREPARAADID.** Mõningad spordisalvide komponendid põhjustavad allergilist nahapõletikku. Ka ravimpreparaadid võivad tekitada allergiat, näiteks nōgeslōövet, nahapõletikku, isegi kopsu- astmat.

■ **TOIDUAINED.** Viibides spordivõistluses või treeningul võõras keskkonnas, tuleks allergikul olla ettevaatlik toiduga – küsida infot selle koostise kohta, mõnest lausa loobuda.

Oma allergeene peab teadma ja tundma, siis on võimalik allergiahaigusi ennetada või ravi abil kontrolli all hoida.

Professor
NAOMI LOOGNA

Putukad torkavad

Putukatorke tulemusel võib tekkida varajane ehk kiire või hiline allergiline reaktsioon (näiteks torkele järgneval päeval). Sagedamini ilmnevad paiksed nähud: sügelev punetus või turse, mis püsib 2–3 päeva, teinekord kauemgi.

Mõnikord tekib üldreaktsioon, näiteks palavik, isegi anafülaktiline šokk. Viimane nõuab kiiret arstiabi. Vahel ilmnevad nōgeslōōve, allergiline turse näol, isegi keelel ja neelus, bronhide siselihaste kramplik kokkutõmbumine, mis väljendub õhupuuduses.

Putukatorke korral esmaabi andes eemaldage putukaastel koos mürgipõiekesega. Nōelamiskoht puhastage desinfitseeriva lahusega või selle puudumisel veega. Võimalusel asetage nōelamiskohale külm mähis või jäätükike.

Kui esineb allergia, näiteks mesilasmürgi suhtes, siis andke kannatanule mõnda allergiavas- tust ravimit. Allergikud peaksid seda alati kaasas kandma.

RAIVO TASSO

