

Mystinen Mykoplasma

Mykoplasma, tämä urheilijoita mystisesti vaivaava sairaus. Viime vuosina Mykoplasma on tullut urheilupiireissä, jopa liiankin tunnetuksi. Oireet ovat yksilöllisiä eikä pelkkä IgG vasta-aineiden nousu yli viitearvojen kerro taudin vakavuudesta. Toiset sairastavat taudin tavallisen flunssan tavoin, toisille taas voi jäädä pitkäksiin aikaa uupunut ja voimaton olo. Hoitona Mykoplasmaan käytetään pitkää/pitkiä antibioottikuuria/kuureja.

Syksyllä 2012 oloni oli uupunut ja väsynyt pidemmän aikaa, eivätkä harjoitukset kulkeneet kuin olisi kaiken järjen mukaan pitänyt. Unen määrässä tai laadussa ei ollut puutteita, joten syitä käytiin etsimään terveydentilastani. Verikokeissa käytyäni huomattiin minun kärsivän anemiasta ja myös kilpirauhasarvot olivat koholla, joka viittasi kilpirauhasen vajaatoimintaan. Aloitin kuukauden kestävän rautakuurin, mutta apua siitä ei ollut. Ajateltiin yhdessä äitini kanssa, että olisi ehkä hyvä käydä varmuuden vuoksi Mykoplasma kokeissa. Ja sehän sieltä sitten todettiin. Otimme yhteyttä lääkäri Satu Ojalaiseen, joka on perehtynyt vuosien ajan Mykoplasmaan ja sen hoitoon. Vaikka IgG vasta-ainearvo oli pilvissä, tuoreena tapauksena Mykoplasma saataisiin taltutettua hetkessä.

Joulukuun alkupuolella ajoimme Haminaan Ojalaisen vastaanotolle. Siellä tehtiin muutamia puhallustestejä (spirometri & PEF). Käynnin päätteeksi minulle määrättiin limaa irrottava lääke sekä 30 päivän antibioottikuuri. Lisäksi Ojalainen määräsi kahden viikon liikuntakiellon, jonka jälkeen sain ruveta tekemään kevyitä peruskestävyysharjoituksia hengästymättä. Olin helpottunut ja toiveikas, että nyt päästään kerralla eroon koko Mykoplasmosta. Kevyitä harjoituksia jatkettiin tammikuun alkuun asti. Harjoittelu koostui lähinnä sauvakävelystä, amunnasta ja kevyestä hiihtelystä. Ärsyttävintä oli se, että yleensä treenaan yhdessä siskoni kanssa, mutta nyt jouduin tyytymään katselemaan vierestä kun hän teki kovia harjoituksia ja itse vain hiihtelin. Äiti kuitenkin hoki minulle, että tammikuussa ei tarvitse vielä olla kunnossa, maaliskuuhun on vielä aikaa. Tammikuun alussa kävin kontrolliverikokeissa, joiden tulosten valmistuttua todettiin minun tarvitsevan vielä toisen antibioottikuurin. Tällä kertaa vaihdettiin antibiootti toiseen, mutta aika pidettiin samana eli 30 päivässä.

Sama touhu jatkui vielä hetken, kevyttä pk:ta ja amuntaa. Kuurin loputtua sain ruveta tekemään omien tuntemusten mukaisesti kovempi tehoisempia harjoituksia. Päätettiin yhdessä isäni kanssa, vaikka harjoittelussa oli ollut taukoa eikä kovia harjoituksia ollut ollut, lähdetään silti kokeilemaan miten kisoissa kulkee. Kävin muutamit lähialueen kilpailut ja tämän jälkeen päätettiin lähteä rimpuilemaan maaliskuussa järjestettäviin sm-kilpailuihin. Oloni oli parantunut syksystä, mutta ei läheskään normaali. Jokaisiin kilpailuihin lähdin, sillä asenteella että tämä on hyvä harjoitus, ei menestymispaineita. Amunta kulki suhteellisen hyvin, hiihto ei niinkään. Kuitenkin sm-kilpailuissa tuli onnistuminen juuri oikeassa paikassa.

Sm-kilpailujen jälkeen menin taas kontrolliverikokeisiin. Arvo oli edelleen huikeissa lukemissa, joten aloitettiin uusi antibioottikuuri. Päätettiin, että tämä on nyt viimeinen kuuri, jonka tähän tautiin syön. Jos tällä ei lähde, niin ei sitten millään. Kuuri oli yhteensä 50 päivää ja lääke oli taas eri. Tämä viimeisinkään kuuri ei tuottanut toivottua tulosta, joten Ojalainen ehdotti uutta kuuria heti perään. Mykoplasma-arvo saattaa jäädä vuosiksi koholle, mutta urheilijoilla se yritetään laskea alle 100. Itsellä arvo lähenteli edelleen 400. Tässä vaiheessa annettiin asian olla ja annettiin ajan parantaa.

Nyt Mykoplasman toteamisesta on kulunut melko tasan vuosi. Jälkiviisaana väsymyksestä ei voi pelkästään syyttää Mykoplasmaa. Enää en mieltä onko minussa edelleen Mykoplasma tai mitkä mahtavat

olla IgG vasta-ainearvot nyt. Jos nyt saisin uudestaan päättää, en söisi enempää kuin yhden antibioottikuurin. Olen viimeisen vuoden aikana syönyt noin 150 päivää antibiootteja. Kaikki kuurit eivät kuitenkaan liittyneet suoraan Mykoplasmaan. Monien antibioottikuurien vuoksi oma vastustuskyky on heikentynyt ja syön koko ajan maitohappobakteereja edistääkseni luonnollisen bakteerikannan uusiutumista. Vastustuskyvyn heikentymisen myötä olen sairastellut kesän ja syksyn aikana useat flunssat yhdessä pitkien ja kivuliaiden korvatulehdusten kanssa. Lisäksi harjoittelua esti mononukleoosi ja sen myötä nousseet maksa-arvot.

Uskon, että vastoinkäymisten vuoksi olen saanut lisämotivaatiota harjoitteluun ja en ota asioita niin vakavasti, terveyden ehdoilla mennään. Terveys on asia, jota olen viimeisen vuoden aikana oppinut arvostamaan eri mittakaavassa kuin ennen. Vaikka tekisi mieli hiihtää 50 kilometriä, mutta kroppa laittaa vastaan en tee sitä. Ilman vanhempien toppuuttelua ja ystävien tsemppausta en varmaankaan olisi malttanut ottaa rauhassa ja antaa ajan hoitaa tehtävänsä. Asioita miettiessä tulee monia asioita, joita olisin voinut tehdä toisin. Rankinta koko sairastelussa oli epätietoisuus ja odottelu. Oli vain ymmärrettävä asioiden tärkeysjärjestys!

Liinu Hämäläinen, Kotkan lyseon lukio 2C