

MIDA ÜTLEB TERVISE JA TREENINGUTE KOHTA SINU VERI?

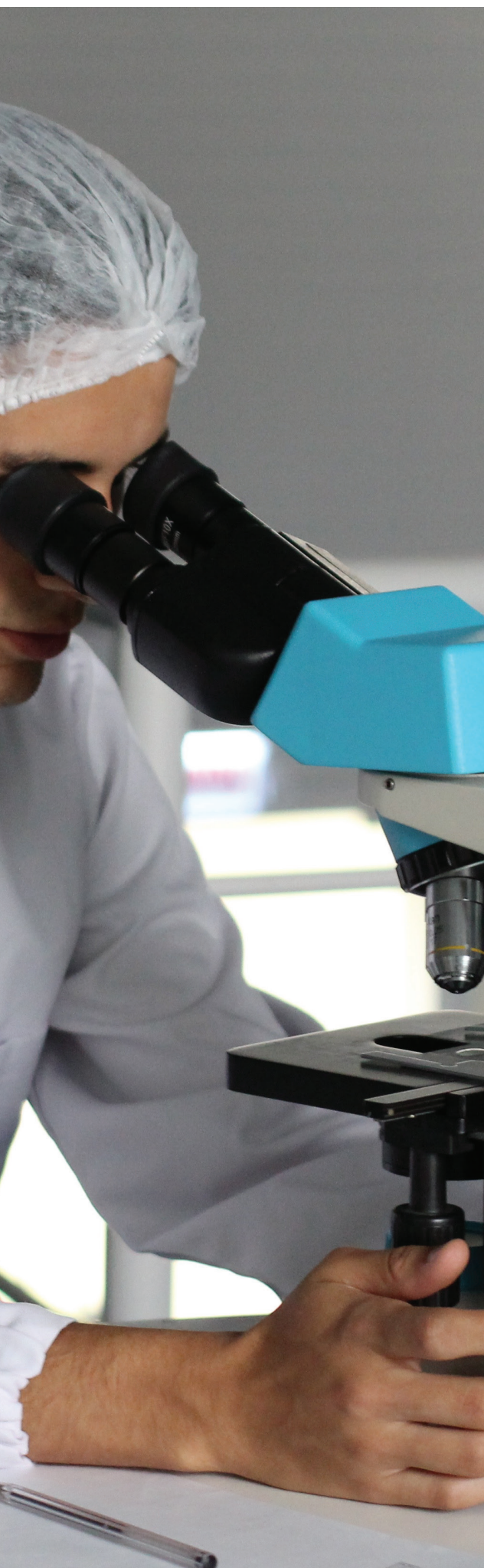
ANNIKA JÜRIMÄE, MEDITSINILABORI SYNLAB
LABORISPETSIALIST

Spordivigastused, ületreenimine ja väsimus võivad vaevata nii pühendunud sportlasi kui ka äsja alustanud entusiaste. Kuidas olla kindel, et valitud spordiala, distants ja sellega kaasnev füüsiline koormus on tervisega kooskõlas?

Tark sportlane, nii tiptasemel kui ka harrastaja, peaks regulaarselt pöörama tähelepanu oma tervislikule seisundile. Liigintensiivne treeningperiood, ülekoormus, vale toitumine ning nende koosmõjust tekkivad puudujäägid ei võimalda kehal füüsilisest koormusest taastuda. Sellest tulenevalt võib sooritusvõime väheneda ja vigastused on kergemad tulema. Kehalise võimekusele mittevastava koormusega ja avastamata terviseprobleemidega treenimise tagajärjel võivad tekkida ka tõsisemad tervisekahjustused.

Lihtne võimalus kontrollida oma tervist ja organismi valmisolekut treeninguteks on vereanalüüsid. Asjakohased analüüsid aitavad hinnata üldist tervislikku seisundit, füüsilise koormuse mõju organismile ning sedagi, kas organismil on piisavalt taastumisaega. Lisaks peegeldavad need immuunsüsteemi tugevust, lihastöök vajalike peamiste mineraalainete ja vitamiinide taset ning aitavad tuvastada esmapilgul varjatud terviseprobleeme (nt kehvre-sust ehk aneemiat). Laboriarstide sõnul on vereanalüüsides näha, et kehvusala-de sportlaste verepildis on võrreldes teiste alade harrastajatega tihedamini madal hemoglobiin-tase ja esineb rauapuudust. Hemoglobiini tulemusest näeb organismi võimet keha hapnikuga varustada. Piisav varustatus parandab lihaste jõudlust ja sooritusvõimet ning vähendab piimhappe kuhjumist lihastes. Seega näevad arstid verepildist lihaskahjustusi ja ebapiisavat taastumist.





Vereanalüüside alusel on võimalik jälgida ka seda, kas organismis on olulisemaid mineraalaineid ja vitamiine piisavalt, puudu või hoopis üleliia. Mineraalainete puuduse hindamisel on oluline meeles pidada, et organism hoiab veres nende sisalduse võimalikult stabiilsena. Kui sisaldus veres väheneb, on organism sunnitud võtma „laenu“ kudetest (nt lihased, luud jt koed) või kokku hoidma ensüümide ja hormoonide tootmise arvelt. See tähendab, et veres on küll näitajad korras, aga keharakkude tasandil võib puudujääk juba olemas olla.

Millised on põhilised verenäitajad, mida sportlane jälgima peaks? Spordimediitsiini SA spordiartstide ja SYNLAB meditsiinilabori laboriartstide soovituslikus esmases tervisekontrollis, tervisesportlase pakettis on 12 vereanalüüsi. Hemogramm annab üldise ülevaate organismi ja immuunsüsteemi seisundist, peegeldab vere hapnikutranspordivõimet ja kaudselt organismi vedeliku tasakaalu. C-reaktiivne valk võimaldab tuvastada põletikke ja infektsioone ning on vajalik südame-veresoonkonnahäiguste riski hindamiseks. Suurenenud kolesterooli tase veres ongi üks peamine südame- ja veresoonkonna haiguste riskifaktor. Aspartaadi aminotransferaasi (ASAT), kreatiniini ja kreatiini kinaasi analüüsid võimaldavad hinnata füüsilise koormuse sobivust, treeningu järgset taastumist, lihasmassi ja tuvastada lihastraumasid. ASAT-i sisaldus veres suureneb muu hulgas südamelihase kahjustuste puhul. Organismi taastumisele, lihaskonda tugevalt kahjustanud treeningutele, aga ka neerutalitluse häiretele viitab uurea analüüs. Ferritiini analüüs näitab organismi rauavarusid, võimaldades tuvastada aneemia sagedasemat põhjust – rauapuudust. Raud mängib rolli keha hapnikuga varustamises, energia tootmises ning immuunsüsteemi funktsioneerimises. Glükoos ehk veresuhkur on organismi esmane ja peamine energiaallikas ning oluline ainevahetuse regulaator. Luude koostisesse kuuluva kaltsiumi imendumiseks on oluline magneesium, mis ühtlasi

võimaldab paremat sooritust, säilitada energiat kauemaks ja kiiremini taastuda. Nende mineraalide õige vahekord organismis pärsib lihaskrampide tekkimist. D-vitamiin mõjutab valkude sünteesi lihastes, soosib organismi immuunsust, luude ainevahetust ja vähendab luumurdude tekke riski.

Paljude verenäitajate puhul võib kõrvalekalle normist kulgeda inimese jaoks esialgu ilma eriliste sümptomiteta. Siin on abiks verenäitajate regulaarne, aasta-paari tagant kontrollimine, mis annab ülevaate tervislikust seisundist, aitab märgata kehas toimuvaid muutusi ning on abiks toitumis- ja treeningplaani koostamisel.



Artikkel on valminud koostöös Liikumistervise innovatsiooni klasteriga SportEST.

Liikumistervise innovatsiooni klaster SportEST koondab erinevaid valdkondlikke partnereid, kelle eesmärgiks on inimese elujõu ja elukeskkonna parendamine ning töötada välja uusi innovaatilisi lahendusi liikumistervise valdkonnas. Rohkem infot SportEST klasterist ja tervislikust sportimisest leiata kodulehelt www.sportest.eu.



estonia.ee