

Luftvägsinfektioner och träning

Information till spelare och föräldrar Skellefteå AIK Hockey.

Luftvägsinfektioner är vanligt, särskilt under höst och vinter. Förkylningar kan orsakas av virus eller bakterier.

Smittan är luftvägsburen eller droppsmitta vid direktkontakt.

Symtomen kan vara allmän sjukdomskänsla, trötthet, hosta, ont i halsen, ont i huvudet, feber, frossa.

Vid infektion aktiveras immunförsvaret i kroppen och bildar minnesceller, antikroppar. En genomgången infektion stärker immunförsvaret.

Bakteriella infektioner kan i enskilda fall behandlas med antibiotika. Risken att få en ny infektion är ökad första 2 dagarna efter en genomgången antibiotika kur oftast läker det ut av sig själv. Virus kan inte behandlas med antibiotika. Sjävläkning vid virusinfektioner kan ta flera veckor.

Förkylning och ont i halsen kan orsakas av virus och bakterier. Provtagning på Hälsocentralen kan ge diagnos.

Förkylning: utan feber, träna gärna lättare första 2-3 dagarna för att ge immunförsvaret bättre förutsättningar att motverka infektionen. Sov och vila mycket

Körtelfeber: Mononukleos, orsakas av virus. (ont, röd och svullen i halsen, ofta beläggningar på halsmandlarna, svårt att svälja, feber, trötthet, ibland buksmärta) Behandla symtom med smärtstillande och ökad vätska. Läker ut spontant efter ca 2 v men trötthet kan kvarstå flera veckor. Träningsförbud i kontaktsporter ca 4 veckor, pga. lever och mjälte påverkas. Risk för skada om kraftigt våld mot buken. (ishockey – får fys träna och utan kroppskontakt – egen is, när febern är borta och orken är tillbaka.)

Virusinfektion: Hals (ont, röd och svullen i halsen, svårt att svälja) behandla symtom smärtstillande extra vätska. Läker ut. Träna lätt efter 1 dygns feberfrihet. Full träning efter 3 dygn feberfri.

”Halsfluss”: Orsakas av bakterier av olika slag. (ont, röd och svullen i halsen, ofta beläggningar på halsmandlarna, svårt att svälja ont i halsen, feber och sjukdomskänsla) Kan behandlas med antibiotika. Träning 3 dygn efter feberfri. Vid streptokockinfektioner i halsen ökar risk för samtidigt hjärtmuskelinflammation.

Hjärtmuskelinflammation: (trötthet, svimning, hög puls, oregelbunden puls, bröstsmärta) Uppsök hälsocentral för provtagning och EKG. Träningsförbud!

Luftrörskatarr: Bronkit. (torrhosta) Ofta virusorsakad. Läker spontant men kan ta flera veckor. OK att träna om ej feber.

Lunginflammation:(trötthet, hosta, tung andad ,feber.)

Bedömning provtagning och ev. lungröntgen via hälsocentralen. Behandlas med antibiotika om bakteriellt orsakad. Träning tidigast 1 dygn efter feberfri och avslutad behandling. Successiv upptrappning av träning efter ork. Trötthet kan kvarstå flera veckor.

Astma: Som inte är tillräckligt behandlad ökar risken för luftvägsinfektioner, pga. slemhinnesvullnad. Tecken på o-/under- behandlad astma är: torrhosta nattetid, ökad slembildning, hosta och harklingar, "pip" i bröstet vid ansträngning, oftare och längre förkylningar. Uppsök hälsocentral för bedömning och ev. behandling. Dubbla dosen av astmamediciner förkylning.

Twar, mycoplasma: (förkylningssymtom, hosta, långvarig luftvägsinfektion trötthet, ofta inte feber) Orsakas av bakterier. Inte korrelerat till hjärtmuskelinflammation. Behandlas oftast inte utan läker oftast av sig själv. Små barn och personer med immunbristsjukdomar behandlas. Om förkylning och trötthet långvarig – kontakta hälsocentral för ställningstagande till provtagning.

Feber: Träna ALDRIG med feber. Om samtidig hjärtmuskelinflammation är det livsfarligt att träna. Effekten av träning minskar vid feber, i stället kan man få en nedbrytning av musklerna.

När man tränar ökar man cirkulationen av bl.a. blod och lymfa, vilket gör att mer av immunsystemet kommer åt att reagera på infektionen. Det är en av orsakerna till att man får mer och farligare symptom av att träna om man är förkyld. Samma sak händer om man tränar innan immunsystemet helt lugnat sig efter en förkylning; det kan aktiveras igen.

Antibiotika: man får träna även om man tar antibiotika, däremot ska man avstå från träning första dagarna vid behandling pga. underliggande sjukdom, för att ge kroppen bästa förutsättningar att läka.

Feberfri 24 timmar innan återgång i lätt träning. 3 dygns feberfri innan återgång i full träning. Extra vätska vid feber.

Respektera kroppens signaler och ge tid för återhämtning

Tips för att skydda sig mot infektioner:

- # Sov på natten. Vila om du inte kan sova
På natten är andelen vita blodkroppar i blodet högre. Vita blodkroppar angriper Virus och bakterier. Sömnbrist medför ökade stresshormoner som påverkar Immunförsvaret negativt.
- # Ät rätt.
En kropp med negativ energibalans utsätts för stress, som påverkar Immunförsvaret negativt. Extra D vitamin, probiotika(mjölksyrebakterier), röd solhatt och C- vitamin stärker immunförsvaret Ät mycket frukt och grönt. Antioxidanter
- # Tvätta händerna ofta. Före mat efter toalettbesök, minskar risk för infektion
- # Hosta och nys i armvecket, inte i handflatan. minskar risken för smittspridning
- # Undvik stora folksamlingar i förkylningstider för lägre exposition för ev. smitta.
- # Vistas utomhus.-stärker slemhinnorna i andningsorganen och minskar risken att virus och bakterier får fäste.
- # Använd mössa och vantar höst/vinter. Avkylning ökar mottaglighet för infektioner. Den största värmeavgången sker via huvudet.
- # Daglig nässköljning med koksalt (nässpray finns på apoteket.)
Sköljer bort virus och bakterier, förbättrar näs slemhinnans funktion.