

ÖZET

Seyahat, sporcu yaşantısının enteresan ve zevkli yönlerinden biridir. Ancak değişik ortam, değişik yemekler, değişik sular gibi nedenlerle sık sık ishal olma tehlikesi bu zevki gölgelemekte, daha da kötüsü yarışma öncesi ortaya çıkan böyle bir durum performansı büyük bir ölçüde düşürmektedir. Bu nedenle, hem sporcunun, hem de idarecilerin ve takım doktorunun seyahat ishallerini iyi tanımaları, korunma ve tedavi yöntemlerini iyi bilmeleri gerekmektedir.

SUMMARY

Travelling to foreign lands for meets and tournaments is enjoyable component of athleted life but different environments, waters and foods are frequently causes of travelers diarrhoea in most instances Dierrhae does not only spoils the conform but also reduce the performance. Therefore, all the athletes, coaches and the team doctors got be alert to diagnose, to avoid and to treat this unepcted syndrome.

SEYAHAT İSHALLERİ

İshal dışkılama sıklığının artması ve dışkının belirgin şekilde sıvılaşması olarak tanımlanır. Dışkılama alışkanlığındaki bu değişiklik özellikle turistlerin, deplasmandaki sporcuların, işadamlarının vb. korkulu rüyalarındandır. Çünkü hem sağlıkları tehlikededir hem de alışık oldukları ortamdan uzak olmanın getirdiği sorunlara çok sevimsiz bir yenisi daha eklenmiş bulunmaktadır.

İshal Nedenleri Nelerdir?

Basili ve amipli dizanteri, kolera gibi özel mikronik ishaller ateş, kusma, kanlı-mukuslu dışkı ve hızlı su kaybının yol açtığı bir seri etkene özel ciddi belirtilerle kendilerini gösterirler. Acil tedavi görmeleri gerekir ve konumuz dışındadır. Keza ülseratif kolit gibi barsağın kendisiyle ilgili bazı hastalıklar da ayrı, özel konulardır ve seyahat ishalleri ile bir alakaları yoktur.

Sinirsel ishaller ise heyecanlı, huzursuz kişilerde ve sporcularda sık görülür. Özellikle müsabaka sabahları veya bir iş görüşmesi öncesinde kişinin sempatik sinir sisteminin aşırı hakimiyetinden dolayı görülür ve seyahat ishalleri ile ilgileri yoktur.

Barsakların doğal dengesini bozan yabancı yiyecek ve bakterilerin neden olduğu, 2-3 gün süren ishaller ise genel ismiyle seyahat ishalleri denir. Etke genellikle E.Coli grubu bakterilerdir.

İshalin Sporcu Açısından Önemi

Yurt içi ve özellikle yurt dışı seyahatler sporcu yaşantısının ve yarışmaların en zevkli yönlerinden biridir. Ne yazık ki araştırmalara göre seyahat eden sporcular arasında %30-60 oranlarında ishal görülmektedir. İşin bir başka tatsız tarafı ise ishalin takımın bir çok sporcusunda aynı anda görülebilmesidir. Bölge salgın halde görüldüğünden dolayı bazı ishaller grip salgınları gibi özel isimlerle hatırlanırlar: Delhi Dansözü, Hong-Kong Hop, Türkiye Tırsı, Kudüs Sıçraması,

Montezuma'nın İntikamı, Tayland Göbeği, Rangon Koşusu gibi. Görüldüğü gibi sporcuların esprilerine konu olan bu ishallerin anılarda iz bıraktığı açıktır. Uluslararası temasları artan sporcularımızı da tehlikeler beklemektedir. Emporiatic enterit de denen bu ishallerin aylarca hazırlanmış çalışmış ve tam müsabaka günü gelmiş sporcular üzerinde etkisi hem fiziksel hem psikolojik olarak çok kötüdür.

Klinik olarak ishal ani başlar, karın ağrısı azdır, ateş yoktur. Günde 4-5 kez olur ve 1-3 gün sürer. Etken genellikle E.Coli grubu bakterilerdir. Barsaklarımızın doğal sakinleri olan bu bakterilerin değişik türleri ve yabancı mutfanın değişik pişirme teknikleri, yağları katkı maddeli ve özellikle temiz olmayan sıvı içecekler seyahat ishallerinin belli başlı sebepleridir. İshal sporcunun performansını ciddi olarak düşürebilir. Bunun sebebi yalnızca su ve elektrolit kaybı değildir. Zaten bazen bu kayıplar çok önemsiz olabilir.

Asıl sorun zamanlama ile ilgilidir ve bu nedenle azami dikkat gerekir. Temiz su kullanmak bu nedenle çok önemlidir. Keza, süt ve diğer içecekler de kirli olabilir. Salata ve meyveler iyi yıkanmamış ya da temiz su ile yıkanmamış olabilir. Dondurma, krema, iyi temizlenmemiş söğüş et riskli gıdalar arasındadır. Yemeğin pişirildiği kapların niteliği ve pişirme yöntemleri de tehlikeyi arttırabilirler.

Olimpiyat ve büyük şampiyonalarda resmi mutfaka bağlı kalındığı sürece fazla tehlike yoktur. Çünkü, olimpik köy mutfaklarında kurallara son derece dikkat edilir ve buradan kaynaklanan bir enfeksiyon büyük bir skandal sayılır. Ne var ki, diğer küçük organizasyonlarda bu güvenlik yoktur. Sporcu veya turistler yol üzerindeki lokantalardan, otel veya şehir lokantalarından ve büfelerden yemek yedikçe risk artar. O nedenle özellikle açıkta satılan gıdalardan, iyi pişmemiş gıdalardan ve yukarıda sayılan riskli yiyeceklerden kaçınmak yerinde olur.

Tedavi

İstirahat, basit ilaçlar ve sıvı üçlüsü yeterince etkili bir tedavidir. Barsak hareketlerini azaltmak için Codein Fosfat verilmesi uygundur. Ancak, bu ilacın bu amaçla kullanıldığını idari komiteye haber vermek şarttır. Aksi halde gereksiz doping suçlamaları ile karşılaşılabilir. Yasak ilaç listeleri çok sık değiştiğinden herhangi bir ilacı sporcuya vermeden önce bu listelere bakmak doğru hareket olacaktır. Dışkının kıvamını arttırmak amacı ile Kaolin-Kaopektin verilebilir. Israr eden olgulardan Streptomycin ve Sülfonamid içeren ilaçlar verilebilir ama genel olarak bunların sıvı tedavisine fazla bir üstünlüğü saptanmamıştır ve ayrıca bunlar sporcu için allerjik olabilirler.

Iodochlorhydroxygquinoline içeren ilaçlar nörolojik yan etkileri nedeni ile yasaklanmıştır. Doxycycline içeren ilaçlar bir süre çok gözde olmuşlarsa da yan etkileri nedeniyle (şiddetli karın ağrısı) kullanımları kısıtlıdır. Doxycycline'in seyahat ishallerini koruyucu etkisi vardır. Olguya ve doktorun taktirine göre kullanılacak diğer ilaçlar arasında Loperamid, Diphenoxylate ve Bismut Subsaliat sayılabilir.

Tedavide en akıllıca yol diet'in düzenlenmesidir. Geçici olarak yalnız sıvı verilmesini tavsiye ederiz. Fakat, süt kafein ve alkol'den kaçınılmalıdır.

Şiddetli bir ishale vücudun kaybı olan sıvı ve elektrolitlerin yerine konması çok önemlidir. Dünya sağlık örgütünün önerdiği 1.5 lt. su içinde 4 çorba kaşığı (40 gr.) şeker, 1/2 çay kaşığı (3.5 gr.) sodyum klorid, 1/4 çay kaşığı (1.5 gr.) potasyum klorid atılarak yapılan karışım faydalı olur.

Koruyucu Önlemler

Yukarıda da bahsettiğimiz gibi alınan gıdalara ve sıvılara dikkat etmek ilk koruyucu kuraldır. Sporcuların elleri yıkamakla başlayan bir seri kişisel hijyenik tedbirleri almaları gerekmektedir.

Gıdaların mümkün olabildiğince az yağlı olmalarında yarar vardır. Sporcular açısından bir başka önemli konuda fazla şeker alınmasıdır. Özellikle mukavemet sporlarında, sporcular fruktozu tercih ederler. Çünkü, fruktoz, glikoz gibi hızlı insülin sekresyona neden olmaz ve bu nedenle daha uzun süreli enerji sağlar. Ancak fruktoz yüksek konsantrasyonda alınırsa bağırsaklarda osmotik su sekresyonunu artırır ve bu da ishale yol açabilir. Önceden Doxycycline ve Repto-Bismol gibi ilaçlar alarak bağırsak enfeksiyonlarından korunabilece-

ği gösterilmiştir. Dış ülkelere giden askeri-idari personel ve iş adamları da bu tip risk azaltıcı preparatlara gereksinim duyduğunda bu konuda araştırmalar sürmektedir. Keza, dış ülke temsilcilikleri bölgesel hijyen koşulları, içme sularının durumu gibi konularda bilgi verebilirler ki; A.B.D. ve Kanada bu enformasyonu sporcularına sağlamaktadır.

KAYNAKLAR

- 1- WEISS, B.D.: *Preventing Traveler's Diarrhea. Am. Familyphysician* 24 (november): 169-170, 1987
- 2- Dupont H.L., Sullivan P., Evans D.G.: *Prevention of Traveler's Diarrhea (emphiatric enteritis). JAMA* 243 (Jan 18): 237-241, 1985
- 3- Çetin, E.T.: *Enfeksiyon Hastalıkları İst. Tıp. Fak. Klinik Ders Kitapları, Cilt: 10 İst, 1976*
- 4- Dupont, H.L., Formal, S.B., Hornick, R.B.: *Pathogenesis of Escherichia Coli Diarrhea. N.Eng. J. Med.* 285 (Jul. 1): 1-9, 1981
- 5- Grantam P.: *Traveler's Diarrhea in Athletes. PhysSports Med. Vol:11, No.2 Feb., 65-70, 1983.*