

Kuntoilijat ummistavat silmänsä dopingaineiden terveyshaitoilta



Julkaistu: 18.5.2008 Helsingin sanomissa, osastolla MieliPide

Tuuli Salospohja

Yhä useammat ovat valmiita käyttämään kaikkia keinoja nykyajan lähes mahdottomilta tuntuvien ulkonäkötavoitteiden saavuttamiseksi, toteaa Tuuli Salospohja.

Dopingaineiden käyttäjistä valtaosa on muita kuin kilpaurheilijoita. Anabolisten hormonien käyttö kuntosalilla lisääntyy länsimaissa jatkuvasti. Suomessa kuntoilijakäyttäjiä arvioidaan olevan noin 10000.

Arvio perustuu vuonna 1993 varusmiehille tehtyyn kyselyyn. Koko väestön osalta käyttöä ei ole vielä kartoitettu.

Syksyllä 2006 internetissä toteutettu kyselytutkimus antaa kuitenkin viitteitä siitä, että käyttö saattaa olla paljon luultua yleisempää. Näyttää siltä, että tuhannet suomalaiset käyttävät anabolisten hormonien lisäksi muun muassa efedriiniä tai klenbuterolia kuntosaliharrastuksensa tehostamiseen.

Yhä useammat ovat valmiita käyttämään kaikkia mahdollisia keinoja nykyajan lähes mahdottomilta tuntuvien ulkonäkötavoitteiden saavuttamiseksi. Ravinnon, levon ja liikunnan rinnalle on noussut uusia menetelmiä, joilla kunto- ja ulkonäkötavoitteisiin pyritään. Monet turvautuvat lääkkeiden, lisäravinteiden ja kauneuskirurgian apuun. Terveys ei tällöin ole aina tärkeimpänä arvona mielessä.

Dopingaineita käytetään kehonmuokkaamiseen tai fyysisen suorituskyvyn parantamiseen usein jopa satakertaisin annoksin. Efedriinin ja klenbuterolin käyttö voi aiheuttaa muun muassa sydämen rytmihäiriöitä ja päänsärkyä.

Anabolisten hormonien liikkakäyttö lisää sydän- ja verisuonitautien sekä ennenaikaisen kuoleman riskiä. Hormonit voivat myös vaurioittaa sisäelimiä ja sekoittaa hormonitasapainon. Riskit ovat erityisen suuret nuorilla ja naisilla.

Aineiden käyttöön liittyy usein myös psyykkisiä ongelmia, kuten ahdistuneisuutta, masennusta, ärtyvyyttä ja jopa vakavia mielialahäiriöitä. Käyttö jatkuu usein kuureittain jopa vuosikautia, sillä monet jäävät koukkuun uuteen ulkomuotoonsa. Tällöin käyttöä ei aina pystytä lopettamaan edes terveyshaittojen ilmaannuttua.

Lääketieteessä puhutaan käytön lopettamisen jälkeisestä vieroitusoireyhtymästä, johon voivat kuulua erilaisten tyytymättömyyden tunteiden, masennuksen ja unihäiriöiden lisäksi muun muassa libidon heikkeneminen, syömishäiriöt ja itsetuhoisuus. Efedriini ja anaboliset hormonit voivat aiheuttaa myös suoranaista fyysistä riippuvuutta, koska ne vaikuttavat huumausaineiden tavoin aivojen lääkeriippuvuutta välittäviin osiin.

Dopingaineiden käyttäjät eivät kuitenkaan miellä käyttöönsä terveydelle kovin haitalliseksi - ainakaan huumeisiin verrattuna. Toisaalta monet tietävät terveyshaitat mutta eivät piittaa niistä. Jotkut eivät pidä aineiden käyttöä terveysriskinä, koska vakavammat haitat eivät yleensä näy heti päällepäin. Viiveellä ilmeneviä haittoja ei aina osata tai haluta yhdistää dopingaineisiin.

Aineiden liikkakäyttö johtuu siitä, että käyttöohjeet saadaan yleensä muilta käyttäjiltä, internetistä tai alan "gurujen" hormonioppaista. Virallinen informaatio ei käyttäjiä kiinnosta, koska sen katsotaan liioittelevan haittoja. Toisaalta suomenkielistä terveysneuvontaa ei juuri ole edes tarjolla.

Neuvonnan suunnittelussa pitää ottaa huomioon tyypillisen dopingaineiden käyttäjän profiili. Sen mukaan käyttäjä on noin 26-vuotias parisuhteessa elävä mies, joka asuu kaupungissa ja harrastaa kuntosaliliikuntaa. Hänellä on ammattikoulutus ja työpaikka, josta hän saa yli 2000 euron säännölliset kuukausiansiot. Dopingaineiden kuntokäyttäjä elää siis keskiluokkaisen nuoren aikuisen elämää.

Yhteiskunnallisten mittareiden mukaan tyypilliset aineiden käyttäjät hallitsevat elämänsä hyvin. Myös terveysneuvonnan kohderyhmänä heihin pitää suhtautua itse ajattelevina ja aikaansa seuraavina kansalaisina. Jotta yhteinen kieli löytyisi, osapuolten on rohjettava puhua aiheesta avoimesti kohdatusten.

Huumeiden käyttöä on pystytty ehkäisemään ja käytön haittoja vähentämään jakamalla faktoihin perustuvaa tietoa riskeistä. Ehkäisevästä huumetyöstä pitäisikin ottaa mallia suunniteltaessa terveysneuvontaa dopingaineiden kuntoilijakäyttäjille.

Muissa Pohjoismaissa on ollut jo pitkään julkisin varoin rahoitettua terveysneuvontaa dopingaineita käyttäville kuntoilijoille, heidän läheisilleen, kuntosalien henkilökunnalle, terveydenhoitoalan ammattilaisille ja opettajille. Neuvontaa annetaan muun muassa internetissä ja puhelimitse. Tällaiselle kansanterveystyölle on tarvetta Suomessakin.