

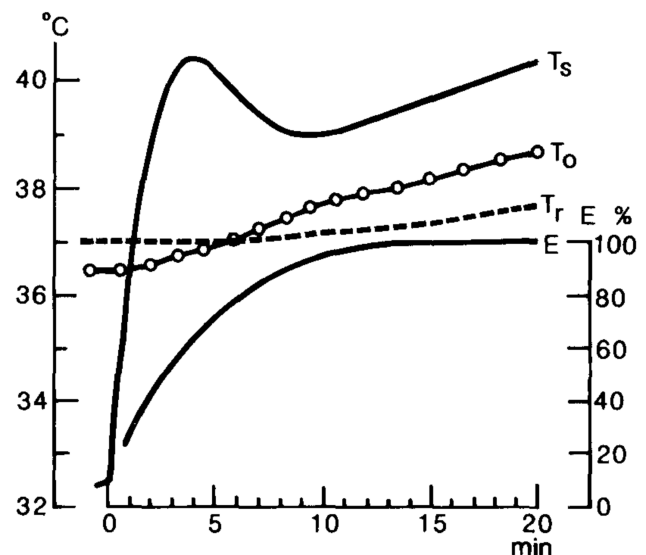
# Saunaan suomalaiset, saunaan!

Monet virustaudit, kuten Wuhanin tauti <sup>[1]</sup> alkavat kevyillä oireilla. Tuntuu ärsytystä, ehkä aivastuttaa. Aikuisilla oireet voivat olla lieviä monta päivää ennen kuumeen tuloa. Lapsilla immuunipuolustus vastaa virusinfektioon nopeasti ja nostaa kovan kuumeen. Kuume on tehokas ase viruksia vastaan. Se on hyödyllinen eikä vain oire.

Kehon lämpötilan nostamista kuumilla kylvyillä on kokeiltu. <sup>[2]</sup> Kun lämpötilaa nostettiin, havaittiin lymfosyyttien interferonivasteen paranevan, ja +39 °C lämpötilassa se oli noin kymmenkertainen normaaliin verrattuna. Elimistö puolustautuu viruksia vastaan interferoneilla. Myös sauna toimii kehon lämpötilan nostamiseen. <sup>[3]</sup>

Jos saat flunssan ensioireita, mene saunaan ja ota kunnon löylyt. Torju tauti ripeästi sen alkuvaiheissaan, jotta säästyt pahimmalta. Virus ei vahingoitu pienestä lämpötilan noususta, mutta interferoneja se ei siedä.

Tavallinen virhe on kuumetta laskevan lääkkeen käyttö olon helpottamiseksi. Espanjantauti oli monille kuolemaksi osittain siksi että aspiriinilla lievitettiin oireita, kuten särkyä ja myös kuumetta. Parhaasta aseestaan riisuttu immuunipuolustus ei kyennyt voittamaan tautia.



K u v a 2. Keskimääräisen iholämpötilan  $T_s$ , ruokatorven lämpötilan  $T_o$ , rektaalilämpötilan  $T_r$  sekä haihtumisnopeuden  $E$  muutokset saunomisen aikana. Haihtumisnopeus on ilmaistu suhteellisen arvona haihtumisen loppuarvosta ( $E = 100\%$ ) (ilman lämpötila 75 °C, säteilylämpötila 100 °C, ilman kosteus 16 g/kg ja virtausnopeus 0.2 m/s).

## Lähteet ja viitteet:

1. Wuhanin taudin nimi tulee maakunnasta jossa se havaittiin ensimmäisen kerran. Tauti tunnetaan myös nimillä COVID-19 ja SARS-CoV-2.
2. J. F. Downing et al.: [Hyperthermia in Humans Enhances Interferon- \$\gamma\$  Synthesis and Alters the Peripheral Lymphocyte Population](#). *Journal of Interferon Research*. May 1988. DOI: 10.1089/jir.1988.8.143.
3. Erkki Helamaa ja Erkki Äikäs: [Hyvän löylyn salaisuus](#). *Duodecim* 104: 584:590, 1988. Artikkelin on julkaistu uudelleen saunologia.fi sivustolla.