

Mitä urheilijan on hyvä tietää verikokeista?

- Verikokeet otetaan urheilijan terveystarkastusta edeltävästi. Urheilijan terveystarkastuksessa olisi hyvä käydä **vuosittain**.

- **Lääkäri tulkitsee** verikokeiden **tulokset** ja suunnittelee mahdolliset **jatkotoimenpiteet**.

- Verikokeista erityisesti **perusverenkuva**, **ferritiini** ja **D-vitamiini** ovat urheilijalle hyödyllisiä tutkimuksia.

- Jos urheilijalla on **oireita**, kannattaa **varata aika lääkärille** tarvittavien tutkimusten suunnittelemiseksi.

- Verikokeet saa otettua **ilman lääkärin lähetettä** useimmissa laboratorioissa.

- Ennen näytteenottoa on hyvä huomioida, tarvitseeko **paastota** tai käydä kokeissa **aamulla**.

Urheilijalle hyödyllisiä verikokeita

Perusverenkuva (PVK)

- Tutkimus antaa yleiskuvan verisoluista sekä paljastaa mahdollisen anemian.
- Hemoglobiinipitoisuus vaikuttaa veren hapenkuljetuskykyyn ja sitä kautta suorituskykyyn.



Ferritiini (P- tai S-Ferrit)

- Ferritiinipitoisuus kuvastaa elimistön rautavarastoja. Rautaa tarvitaan mm. hemoglobiinin muodostamiseen.
- Pieni pitoisuus on merkki raudanpuutteesta, joka jatkuessaan johtaa anemiaan. Ferritiinipitoisuus nousee tulehdusten yhteydessä.



D-vitamiini (S-D-25)

- D-vitamiini vaikuttaa luuston terveyden lisäksi mm. immuunijärjestelmän toimintaan.
- D-vitamiinipitoisuuden määrittystä suositellaan tavoitteellisesti urheileville riittävän saannin varmistamiseksi.