

Tiedostava saunominen tuo helpotusta allergisiin vaivoihin

Lassi A Liikkanen, Saunologia.fi.

Tämä versio julkaistu 22.3.2022 osoitteessa <https://saunologia.fi/allergiat-saunassa-pilottitutkimus-raportti>

Tiivistelmä

Allergiat, astma ja ihotaudit ovat mukana saunassa ja vaikuttavat saunomiseen. Uuden tutkimuksen mukaan saunominen myös vaikuttaa näihin vaivoihin. Saunologia toteutti syksyllä 2021 sähköisesti pilottikyselytutkimuksen (N=84). Tutkimuksessa selvisi, että monet suomalaiset saavat helpotusta allergisiin vaivoihinsa saunasta, mutta epäsuotuisissa oloissa sauna voi aiheuttaa uusia oireita ja heikentää vointia. Alustavien tulosten perusteella positiiviset vaikutukset voivat ylittää negatiiviset, sillä vastaajista lähes puolet saunoi nimenomaan terveyssyistä. Vastaajilla oli saunomisesta myös negatiivisia kokemuksia. Kokemusten analyysin perusteella voitaisiin monia ikäviä kokemuksia välttää kiinnittämällä huomiota saunomisolosuhteisiin ja saunomistapaan, kuten saunan tekniseen kuntoon, miettoon lämpötilaan ja löylyveden puhtauteen. Tämän pohjaselvityksen perusteella saunomisen vaikutusten selvittämiseksi olisi selviä perusteita. Jatkotutkimuksessa olisi hyvä keskittyä tiettyihin oireisiin, sillä astmaatit, atooppiset ja allergiset edustavat jokainen omaa erityisryhmäänsä joilla interventiot ja odotetut vaikutukset ovat erilaiset.

Abstract

Allergies, asthma, and skin diseases follow us to the sauna and influence how we bathe. Based on this new study, sauna also has an effect on these conditions. Saunologia conducted an electronic pilot survey (N=84) in the Fall 2021. It was discovered that many Finns receive relieve to their conditions from sauna, but under some circumstances sauna can also provoke new symptoms and make one feel worse. Based on the initial results, positive effects seem to prevail over negative ones as about half of the respondents enjoyed the sauna because of the health benefits. Several informants had bad experiences from sauna. Based on their reports, many undesired experiences could be avoided by paying attention to sauna conditions and the proceedings such as the technical functionality, moderate temperature, and quality of water. This pilot motivates further research into the topic and emphasizes the need to focus on select conditions as asthma, atopic skin, and allergies each seem to have different response to and requirements for sauna.

Tausta ja tavoitteet

Saunomisen terveyshyödyistä on Suomessa puhuttu runsaasti sen jälkeen, kun useat epidemiologiset tutkimukset kotimaisilla otoksilla toivat julkisuuteen saunomisen pitkäaikaiset terveysvaikutukset (kts. esim. [Laukkanen, Laukkanen ja Kunutsor 2018](#)). Tiedetään myös, että vaikka suomalaiset saunovatkin keskimäärin viikoittain, on myös ihmisiä, jotka eivät sauno tai saunovat harvoin ([Liikkanen ja Laukkanen 2021](#)). Satunnaisten raporttien perusteella terveyssyiden ja sosiaalisten syiden lisäksi saunomishalukkuuteen voivat vaikuttaa myös saunomisen negatiiviset ilmiöt.

Tämän tutkimuksen piiriin valittiin allergiat, astma ja ihotaudit, jota tästä eteenpäin kutsutaan AAI-klusteriksi. Näitä yleisesti tunnettuja vaivoja ei [tunnisteta autoimmuunisairauksiksi](#), vaikka niillä samoja piirteitä kuin nivelreumalla tai tyypin 1 diabeteksella.

AAI-klusterista ja saunomisesta tiedetään suhteellisen vähän ja saunaan liittyviä hoitosuosituksia on niukasti. Esimerkiksi [atooppisen ekseeman](#) ja [astman käypähoitosuosituksissa](#) ei ole mainintaa saunomisesta, vaikka mediasta löytyy useita alan erikoislääkärien haastatteluihin perustuvia kannanottoja, lähinnä terveellisen saunomisen

puolesta. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry:n kanssa, jolla on ollut pitkäaikaista kiinnostusta aiheeseen ja jonka tehtäviin AAI-klusteriin liittyvä neuvonta kuuluu.

Motivaatio tutkimukseen oli saada selville missä määrin AAI-klusteriin kuuluvat ihmiset ovat kokeneet suotuisia ja ei-toivottuja vaikutuksia saunomisesta. Tavoite oli kerätä laadullista aineistoa kokemusten luonteesta, koettujen vaikutusten luonteesta sekä mahdollisista mekanismeista. Taustalla oli lähipiirissä sattunut allergiakohtaus, jossa saunominen keskeytyi.

Menetelmät ja vastaajat

Loka-marraskuussa 2021 Saunologia julkaisi verkossa Google Forms -palvelun kautta sähköisen kyselyn otsikolla ”Allergiat saunassa 2021”. Vastaajia kyselyyn etsittiin sekä Saunologian sähköisistä viestintäkanavista (sähköpostitilaajista ja verkkovierailijoista), Sauna-lehden lukijoista, Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry:n jäsenistä sekä satunnaisista Facebook-mainonnan tavoittamista suomalaisista. Tutkimukseen oli mahdollista vastata kolmen viikon ajan ja vastanneilla oli mahdollista osallistua sauna-aiheisten palkintojen arvontaan.

Määrälliset analyysit tehtiin Microsoft Exceliä käyttäen, laadulliset paperilla.

Kyselyyn vastasi määräajassa 84 henkilöä. Enemmistö vastaajista oli naisia (77 %) ja he olivat keski-ikältään 50 vuotta. Nuorin vastaaja oli 28 ja vanhin 76 vuotias. Suurin osa vastanneista (86 %) edusti AAI-klusteria. Yleisimmät raportoidut vaivat olivat siitepölyallergia (56 %), atooppinen ihottuma (42 %), ruoka-aineallergia (41 %) ja astma (38 %). Tyypillisellä vastaajalla oli useampi kuin yksi vaiva (mediaani kaksi nimettyä tilaa). Valtaosalla (90 %) oli lääketieteellinen diagnoosi. Oireet vaivasivat vastaajista jatkuvasti (15 %) tai toistuvasti (31 %).

Tulokset

Vastaajat saunoivat keskimäärin 2-3 kertaa viikossa (33 %) ja kerran viikossa saunovia oli vain hieman vähemmän (28 % vastaajista). Löylyhuoneessa viivytettiin kerralla keskiarvoisesti 21 minuuttia. Tätä lukua paisuttivat muutamat henkilöt, joiden saunominen kesti yli tunnin. Löylyajan mediaani oli 10 minuuttia.

Reilu neljännes (27 %) vastaajista ilmoitti, että allergian, astman tai ihosairauden vuoksi he välttelevät saunomista. Toisaalta 48 % kertoi käyvänsä saunassa hoitamassa jotakin mainituista vaivoista ja 46 % raportoi saunomisen vaikuttaneen suotuisasti (hieman, paljon tai erittäin paljon) allergioihin.

Saunomisen koetut hyödyt

Useampi vastaaja kommentoi vapaamuotoisesti kokemiaan hyötyjä saunomisesta. Eniten (N=33; 39 %) kerrottiin hengitykseen, tukkoiseen nenään ja hengitysteiden limaisuuteen liittyvistä positiivisista vaikutuksista. Hyötyjä raportoivat astmatikot, mutta myös siitepölyallergikot. Vastaajat kuvailevat vaikutuksia mm. seuraavasti:

Hengitystiet aukeavat ja puhdistuvat kosteassa ilmassa, iho pysyy myös parempana kun hikoilee huokoset puhtaaksi

Max 60 astetta, kosteat löylyt ja happirikas sauna parantaa astman oireita tai tuntuu, että pystyy hyvin hengittämään

Pienempi joukko vastaajia (N=16; 19 %) kertoi ihon hyvinvointiin liittyvistä muutoksista. Suurin osa näistä kommenteista oli peräisin atooppista ihottumaa sairastavilta. Saunan vaikutuksista kerrottiin esimerkiksi näin:

Kutina vähenee, joten raapiminen vähenee. Iho ottaa voiteet vastaan paremmin saunan kuin pelkän suihkun jälkeen.

Koen, että saan ihon puhdistettua paremmin ja poistettua irtoavan ihosolukon kuin vain suihkussa käydessä. Siksi iho on yleensä rauhallisempi saunan jälkeen n. vuorokauden.

Muutama vastaaja mainitsi hyödyiksi myös sauna henkisesti rauhoittavan vaikutuksen. Jotkin vastaajat mainitsivat suotuisista vaikutuksista varsin lavasti:

Saunominen rentouttaa ja rauhoittaa mieltä, joka edesauttaa stressin vähenemistä ja ihon paranemista.

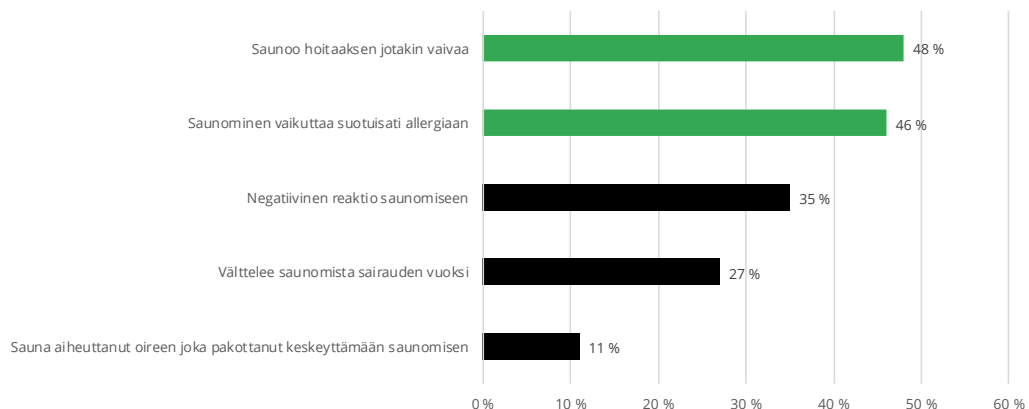
Elän aina vuoronperään 3 kk Suomessa ja 3 kk Saksassa. Suomessa saunan kerran viikossa ja astmani pysyy aisoissa. Tietysti lääkitys ja ilmasto-olosuhteet nekin vaikuttavat, mutta hengitysteiden limakalvot oleellisesti hyötyvät saunomisesta ja olen saunomisjaksojen aikana ja jonkin aikaa niiden jälkeenkin terveempi: ei ole kurkkukipuja, nuhustelua eikä hengenahdistusta niin paljon kuin niinä kausina, jolloin en voi käydä saunassa. ... Lämpötilan vaihtelut, kosteat löylyt jne. ovat lääke siruonteloiden hoitoon. Puhumattakaan saunan rentouttavasta merkityksestä, joka vähentää spastiikkaa keuhkoissa.

Saunomisen negatiiviset vaikutukset

Saunominen oli aiheuttanut useammalle vastaajalle (N=29; 35 %) jonkin allergiseksi reaktioksi koetun ikävän kokemuksen. Näitä oli sattunut vastaajille tyypillisesti useammin kuin kerran (N=18; 62 % oireita saaneista).

Negatiivisissa kokemuksissa yleisimmät oireet olivat hengitystie- (N=15), silmä- (N=12), iho- (N=11) ja kutinaoireet (N=10). Hengitystie- ja silmäoireet esiintyivät usein yhdessä, samoin iho- ja kutinaoireet. Yli puolet oireita saaneista (N=18) oli turvautunut jonkinlaiseen lääkehoitoon oireiden hillitsemiseksi ja yhdeksältä henkilöltä (11 % kaikista

Vastaajien kokemuksia saunomisen yhteydestä allergisiin reaktioihin



Kuva 1. Saunomisen yhteys allergisiin reaktioihin

vastaaajista) oli saunominen joskus keskeytynyt oireiden vuoksi.

Vastajat useimmat arvelivat tunnistavansa syyn oireilleen (62 % tunnisti). Useampi mainitsi syyksi löylytuoksun (N=11), vihdan tai vastan (N=5) ja muutama kuumuuden (N=4). Veden epäpuhtaus, pesuaineet ja uuden tai remontoitun saunan materiaalit mainittiin myös.

Avoimissa vastauksissa oireita kuvailtiin mm. seuraavasti:

Saunatuoksu kirjaimellisesti lamasi keuhkot

Jotkut löylytuoksut tuoksuyliherkkyyden vuoksi käyttökielossa. Yleensä ovat kyllä mietoja. Mutta on myös allergia kuuselle olemassa joka sulkee metsäntuoksut pois käytöstä.

Saunatuoksut tai öljyt aiheuttavat silmäoireita

Vaimolla rupeaa kutittamaan kurkku saunottaessa. Vaatii allergialääkkeitä.

Yleisin aiheuttaja koivuusta, tammivasta on ok, kerran kirveli silmiä savusaunassa

Äkillinen liian kuuma löyly tai huono ilmanvaihto aiheuttaa astmaohtauksen. Pesuaineiden tuoksut alkavat jskittämään.

Tutkimukseen osallistuneilla oli käytössään joitakin keinoja, joilla erityisesti ihoa hoidettiin. Valikoitujen pesuaineiden käyttö (N=40) ja ihon säännöllinen rasvaaminen kylpemisen jälkeen (N=38) olivat ylivoimaisesti suosituimmat keinot, muut metkut saivat vain yksittäisiä mainintoja.

Saunomisolosuhteiden vaikutus ikäviin kokemuksiin tuli esiin muutamissa vastauksissa. Huonoina tekijöinä mainittiin mm. kuivuus ja sähkösauna.

Liian kuuma ja hapeton sauna pahentaa tai ylipäätään ei pysty astman kanssa pitkään saunomaan. Liian kuuma sauna myös kuivattaa ihoa liiaksi.

Johtopäätökset ja suosituksia jatkotutkimuksiin

Tässä tutkimuksissa saatiin tukea sekä saunomisen positiivisista vaikutuksista AAI-klusterin tautien itsehoidossa sekä yksittäiselle havainnolla saunan aiheuttamista allergisista reaktioista.

Kyselyssä yliedustettuina olivat keski-ikäiset ja vanhemmat naiset. [THL:n tietojen mukaan](#) astma ja allergiat ovat n. 40% yleisimpiä naisilla, mutta kyselyssä naisia oli moninkertainen määrä miehiin nähden. Vastajat olivat myös verrattain ahkeria saunojia verrattuna vuonna 2020 julkaistuun, kansallisesti edustavaan otokseen nähden (Liikkanen & Laukkanen, 2020). Vastajat olivat siis valikoituneita ja tämä voi näkyä aineistossa koko kohderyhmää positiivisempaan suhtautumisena saunomiseen ja sen vaikutuksiin.

Tämä pilotti tutkimus antaa aihetta jatkotutkimuksille. Luonnollinen jatkotutkimus olisi laajemmalla otannalla tapahtuva kysely, joka voitaisiin toteuttaa pienillä muutoksilla pilottitutkimukseen nähden. Tämän lisäksi kokeellinen tutkimus saunomisen vaikutuksista tiettyihin AAI-klusterin tauteihin olisi perusteltu.

Keskeinen haaste aihepiirin tutkimuksessa on se, että kysymyksen asetelua ja tutkimuksen perusjoukkoa olisi rajattava merkittävästi. Tämän tutkimuksen perusteella kysymykset saunan hyödyistä erilaisille perussairauksille ja toisaalta saunomisen satunnaisista negatiivisista vaikutuksista olisi hyvä eriyttää. Lisäksi erityisesti kokeelliseen tutkimukseen osallistuvien valikoiminen tarkan taudinkuvan suhteen pitäisi miettiä. Tutkimuksen kontrolloitavuuden vuoksi osallistujien tilan pitäisi olla mahdollisimman samanlainen ja saunomisen olosuhdevaihtelut olisi vakioitava.

Tämän pilotin perusteella kiinnostava ryhmä olisivat esimerkiksi astmaatitot ja heidän kokemuksensa, esimerkiksi erilaisissa saunomisoloissa. Toisaalta, myös allergikkojen tutkiminen voisi olla palkitsevaa, jos siinä käytettäisiin mittarina esimerkiksi lääkitystarpeen muutosta. Rippuvien muuttujien valintaa pitäisi miettiä huolella.

Kyselytutkimuksen suunnittelun haaste on miettiä, mikä olisi sopiva perusjoukko tutkimukseen. Jos tutkimuskysymys on allergisten reaktioiden esiintyvyys, niin perusjoukon pitäisi olla koko väestö. Tässä voi toisaalta paljastua, että reaktiot ovat harvinaisia ja keskittyvät AAI-klusterin ihmisille. Tätä ei nykytutkimuksen vinoumien perusteella voida tietää, sillä tämä pilotti edusti lähes yksinomaan AAI-klusterin vaivoista kärsiviä ja toisaalta näissäkin mahdollisesti keskimääräistä positiivisemmin saunomiseen suhtautuvia ihmisiä.

Koska saunominen on Suomessa erittäin tavanomaista toimintaa, mutta kansainvälisessä kontekstissa poikkeuksellista, robustien ja yleistettävien lisätutkimusten kautta olisi mahdollista saada saunan vaikutukset – hyvässä ja pahassa – myös eksplisiittisesti mukaan käypähoitosuosituksiin. Tällöin esimerkiksi atooppikkojen mahdollisuudet hyödyä saunan muista eduista voisivat realisoitua eikä tiedonhankinta olisi niin paljon ihmisten itsensä varassa. Ruotsalainen lääkäri Hans Hägglund onkin ehdottanut, että sauna pitäisi tuoda esille myös lääketieteellisenä hoitokeinona soveltuviin käyttötapauksiin.

Miten edistää herkistyneiden, astmaatikkojen ja allergisten saunomista?

Erikoistarpeisten saunojen saunomismukavuudesta huolehtiminen alkaa perusasioista. Saunan tulee olla kunnossa ja löylyveden puhdasta, juomakelpoista vettä. Löylytuoksujen käyttöä pitää välttää, ellei kaikilta saunojilta ole tähän suostumusta.

Saunomisolosuhteita voi myös muuttaa, matalampi lämpötila ja suurempi kosteus vaikuttavat sopivan hengitysoireisille.

Julkisilla saunapaikoilla pitäisi vieraille varata aina hajusteettomia pesuaineita ja välttää voimakkaiden,

Lähteet

Laukkanen, Laukkanen ja Kunutsor (2018) Cardiovascular and Other Health Benefits of. Sauna Bathing: A Review of the Evidence. Mayo Clinic Proceedings 2018;93(8):1111-1121.

Liikkanen & Laukkanen (2021) Sauna bathing frequency in Finland and the impact of COVID-19. Complementary Therapies In Medicine, vol. 56. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102594>

Hans Hägglund (2020) Bastuboken : heta fakta om bastu och hälsa. Ekerlids Förlag, Stockholm.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00010>
Autoimmuunisairaudet, Pertti Mustajoki, 2018

<https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/astma-ja-allergiat/astman-ja-allergioiden-yleisyys>

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50077> Atooppinen ekseema

<https://www.kaypahoito.fi/hoi06030> Astma

hajustettujen pesuaineiden käyttöä saunan puhdistuksessa. Ihon hoito peseytymisen jälkeen on myös tarpeen.

Kiitokset

Suomen Sauna-Seura tuki tämän tutkimuksen toteuttamista. Kiitokset yhteistyöstä Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry:n ja Niki Malmroos. Heikki Lyytinen kommentoi tämän raportin luonnosta. Kiitokset kaikille!

Saunologia on voittoa tavoittelematon yritys, jonka tavoitteena on levittää puolueetonta tietoa saunasta ja auttaa näin parantamaan saunoja maasta Marsiin.

