

Sairaus opetti arvostamaan terveyttä

Nyrkkeilijä Safeen Akreyi joutui punnitsemaan SM-kisojen ja terveytensä välillä. Hän oli treenannut 2016 vuoden kisoihin, vaikka mikään ruoka ei pystynyt sisällä. Kisat houkuttivat, mutta lopulta vaa'assa painoi enemmän terveys kuin nyrkkeily. Akreyi päätti hoitaa itsensä kuntoon.

TEKSTI JA KUVAT **JONNA NURMINEN**



Artikeln på
svenska på
sidan 15.



Tämä on siitä ärsyttävä sairaus, ettei voi syödä mitä tahansa. Monet eivät oikein tunnu ymmärtävän sitä, Akreyi huikkaa nyrkkeilykehän takaa kuvausten jälkeen.

Akreyi syö joka päivä samaa ruokaa: kanaa, kesäkurpitsaa, pinaattia, porkkanaa ja salaattia sekä tietysti äidin tekemää kotiruokaa. Akreyin vanhemmat ovat kurdeja, mutta hän on itse syntynyt Suomessa. Perheen kanssa välit ovat läheiset, ja sen tuella on taisteltu myös colitis ulcerosan kanssa. Akreyilla on vanhempien lisäksi neljä sisarusta, joiden kanssa hän pitää yhteyttä päivittäin.

Väärä diagnoosi

Kun vuonna 2015 mikään ruoka ei enää pysynyt sisällä ja vessassa piti ravaata kymmenen kertaa päivässä, Akreyi meni lääkäriin. Kalprotektiini arvo oli 950, mutta lääkäri ei reagoinut tähän lukemaan vaan ohjeisti, ettei pitäisi syödä maitotuotteita, koska Akreyilla on laktoosi-intoleranssi. Akreyi ihmetteli tätä, sillä hän ei syönyt maitotuotteita muutenkaan. Diagnoosi osoittautui vääräksi, kun sama vessarumba jatkui eikä mikään ruoka pysynyt sisällä, ja kivut olivat kovat. Puolen vuoden jälkeen, vuonna 2016 Akreyi meni samalle lääkärille ja pääsi sitten tähyystykseen. Saman kuukauden aikana olisi ollut nyrkkeilykisat, mutta silloin Akreyi päätti, että ensin hoidetaan kroppa kuntoon, sitten

vasta kisataan. Se oli hyvä päätös, sillä tähystyksessä ilmeni, että hänellä on paksusuolella keskivaikea tulehdus.

Kortisoni ei auttanut, vaikka Akreyi otti sitä alkuun vahingossa tuplamäärän. Seuraavaksi hän kokeili kortisonia, joka annettiin suonen sisäisesti. Tämäkään ei helpottanut oloa. Sitten hän aloitti biologisen lääkityksen. Kun neljän viikon jälkeen ei olo ollut parantunut yhtään, hän päätti kokeilla jotain muutosta ruokavalioon, ja otti yhteyttä ravintovalmentajaan.

– Ravintovalmentajan kanssa sovittiin, että kokeilen luuliemikuuria. Se vahvistaa sisuskaluja ja auttaa tulehdukseen. Söin sitä kuukauden, ja sitten aloin lisätä pikkuhiljaa lisää ruoka-aineita ruokavalioon. Ulostuskerrat vähenivät puoleen. Laihduin myös 16 kiloa, Akreyi muistelee vuoden takaista aikaa.

Tavallista elämää huonosta olosta riippumatta

– Vaikka olinkin huonossa kunnossa, kävin silti treeneissä 5–6 kertaa viikossa. Puhuin asiasta valmentajan kanssa, ja kun minulla oli huono päivä, tein vain kevyet harjoitukset. Tällöin tavoitteena oli osallistua vuoden 2017 SM-kisoihin.

Treenien jälkeen Akreyi teki asioita, kuten normaalistikin. Hän kävi töissä isänsä ravintolassa, ja toimi iltaisin järjestysvalvojana yökerhojen ovella. Päiviin mahtui lisäksi ainoastaan päiväunet kotona. Televisiota hän ei katso edelleenkään, koska aika ei riitä sellaiseen.

Kesällä Akreyilla vaihtui lääkäri, ja hän passitti Akreyin tähystykseen. Koko perä- ja paksusuolen loppupäässä oli keskivahva tulehdus. Lääkäri nosti biologisten lääkkeiden saantikertoja, ja määräsi lisäksi peräsuolen paikallislääkevalmistetta. Valmiste auttoi heti ensimmäisestä kerrasta niin, että Akreyin ravaamiset vessassa loppuivat siihen. Nyt hänelle on tullut 10 kiloa lisää painoa ja treenit on voitu tehdä entiseen tapaan.

Vastustusta kropalta

Akreyi on nyrkkeilyn Suomen mestari vuodelta 2014. Hän kisasi silloin 81

Edes tuplamäärä ” lääkkeitä ei auttanut.

kiloisten sarjassa. Seuraavana vuonna SM-kisoista tuli pronssia, mutta vuoden 2016 kisat jäivät väliin sairastelujen takia. Sinä vuonna hän oli huonossa kunnossa colitis ulcerosan takia, ja nyt, kun vointi on parempi, treeneissä repesi polvesta sivuside, joten tämän vuoden SM-kisat jäävät myös väliin. Seuraava ottelu on oletettavasti vuoden 2018 SM-kisat, jos kroppa pysyy kunnossa.

– Motivaatio on vähän hukassa, mutta kyllä se tästä varmasti nousee.

Kaikella tälläkin on kuitenkin ollut tarkoituksensa, Akreyi hymyilee.

Nuori nyrkkeilijä hymyilee paljon siitäkin huolimatta, että vatsassa on edelleen ajoittain kovia kouristuksia. Hän kävi ennen joulua 2016 tähystyksessä juuri vatsan kouristusten takia. Tähystyksessä suoli oli täysin terve. Ainoastaan koepaloista löytyi hyvin pieni tulehdus peräsuolella. Nyt Akreyi on oppinut elämään kouristusten kanssa. Vaikka kouristelut ovat ajoittaisia, hän



Sairaus ei ole pysäyttänyt Akreyita. Hän käy salilla 5-6 kertaa viikossa olosta riippumatta.

”

Urheilu on auttanut henkisesti puolella.

toivoo, että vielä jonain päivänä kouristelut loppuisivat kokonaan, ja hän saisi elää ilman kipuja.

Mukaan IBD Cyclingiin

Vaikka sairaus tuntui välillä masentavan ja oli lannistaa Akreyin, liikunta auttoi pitämään päätä kasassa.

– Kun oli vahva peruskunto, jaksoin vaikeina aikoina. Lähinnä urheilu on auttanut henkisesti puolella, kun treenaessa saa ajatuksia pois sairaudesta.

Akreysi huomasi Facebookista, kun joku oli tykännyt siellä IBD Cyclingin postauksesta. Hän tutki asiaa ja kiinnostui heti.

– Ajattelin, että kyllä minunkin täytyy kertoa asiasta. Jos jotkut saavat apua siitä, niin sehän on vain hyvä. Vaikka olenkin tällainen kovanaama nyrkkeilijä olevinaan, niin päätin silti kertoa sairaudestani julkisesti.

Akreysi otti yhteyttä IBD Cyclingin puheenjohtajaan Teemu Ramstedtiin, ja hänen kauttaan Akreysi pääsi kertomaan sairaudestaan iltapäivälehdessä.



– Monet ovat tulleet sen jälkeen sanomaan ja laittaneet viestiä, että on ollut apua siitä, että kerroin tarinani. Tulee tosi hyvä mieli. Vaikka onhan se iso juttu ja kova paikka minullekin, kun tällaisesta sairaudesta kertoo julkisuudessa, mutta tärkeintä on, jos se auttaa jotain toista sairastavaa.

Sairaus on ollut Akreyin kohdalla rankka, mutta hän ei ole silti suostunut luovuttamaan. Lisäksi sairaus on opettanut arvostamaan elämää.

– Ennen kaikkea olen oppinut arvostamaan terveyttä. Mikään ei ole itsestään selvää. Nyt olen ymmärtänyt, kuinka tärkeitä hyvä ravinto ja ruokailutavat ovat, Akreysi sanoo. ●

Safeen Akreysi


- Syntynyt 1993, Lahti
- 2014 nyrkkeilyn 81 kg SM-kulta
- 2015 nyrkkeilyn 75 kg SM-pronssi
- 2012 nyrkkeilyn 75 kg SM-hopea
- 2011 A-junioreiden SM-hopea.
- Seura: Lahden Kaleva.
- Sairastaa colitis ulcerosaa.
- Perhe: äiti, isä ja neljä sisarusta.

Sjukdomen lärde mig att värdesätta min hälsa



Boxaren Safeen Akreyi blev tvungen att överväga om han skulle fokusera på FM-tävlingar eller på sin hälsa. Han hade tränat inför tävlingen 2016 trots att han inte kunde behålla någon mat. Tävlanget lockade, men till sist vägde hälsan tyngre än boxningen. Akreyi beslöt att sköta sin hälsa och bli frisk.

TEXT OCH BILD **JONNA NURMINEN**



Sjukdomen har inte hindrat Akreyi. Han tränar 5–6 gånger i veckan oavsett hur han mår.

Den här sjukdomen är irriterande såtillvida att man inte kan äta vad som helst. Det är många som inte riktigt förstår det, ropar Akreyi bakom boxningsringen efter fotograferingen.

Akreyi äter samma mat varje dag: kyckling, squash, spenat, morötter och sallad samt naturligtvis mammas hemlagade mat. Akreyis föräldrar är kurder, men han själv är född i Finland. Alla i familjen står varandra nära, och familjen har varit ett stort stöd för honom i kampen mot ulcerös kolit. Akreyi har också fyra syskon som han har kontakt med varje dag.

Fel diagnos

År 2015, när Akreyi inte längre kunde behålla någon mat och måste uppsöka

toaletten tio gånger om dagen, gick han till en läkare. Kalprotektinvärdet var 950, men läkaren reagerade inte på det utan rekommenderade Akreyi att på grund av hans laktosintolerans undvika mjölkprodukter. Akreyi förvånade sig över läkarens rekommendation eftersom han inte åt några mjölkprodukter. Diagnosen visade sig vara felaktig för toalettspillet fortsatte, ingen mat hölls inne och Akreyi hade svåra smärtor. Ett halvt år senare, år 2016, gick Akreyi till samma läkare och fick genomgå en endoskopiundersökning. Samma månad var det boxningstävling, men då beslöt Akreyi att han först skulle sköta sin hälsa och bli frisk, och först därefter tävla. Det var ett utmärkt beslut, eftersom endoskopiundersökningen visade att han hade en relativt kraftig inflammation i tjocktarmen.



Inte ens en dubbel dos mediciner hjälpte.

Kortison hjälpte inte även om Akreyi i början fick i sig dubbel dos av miss-tag. Därefter provade han intravenöst injicerat kortison. Inte heller detta medförde någon lättnad. Efter det började han med biologisk medicinering. När Akreyi efter fyra veckor inte alls kände sig bättre beslöt han att prova på en del ändringar i kosten, och kontaktade en kostrådgivare.

– Kostrådgivaren och jag kom överens om att ja skulle testa en kur med benbuljong som stärker inälvorna och hjälper mot inflammationer. Jag åt benbuljong under en månad, och utökade så småningom kosten också med annat. Antalet tarmtömningar minskade med hälften. Dessutom magrade jag 16 kg, minns Akreyi om kuren för ett år sedan.

Vanligt liv trots dålig kondition

– Även om jag var i dålig kondition tränade jag 5–6 gånger i veckan. Jag diskuterade det med tränaren, och om jag hade en dålig dag tränade jag bara försiktigt. Målet var att delta i FM-tävlingen 2017.

Efter träningen gjorde Akreyi allt som han vanligtvis brukade göra. Han jobbade på faderns restaurang, och om kvällarna var han dörrvakt på nattklubbar. Utöver detta hann han bara med en kort vilostund hemma. Akreyi tittar fortfarande inte på teve, det har han inte tid till.

I somras anvisades Akreyi en ny läkare, som remitterade honom till en endoskopiundersökning. Hela distala änd- och tjocktarmen var relativt kraftigt inflammerad. Läkaren utökade antalet biologiska läkemedelsdoser och ordinerade därtill ett lokalt läkemedelspreparat för ändtarmen. Preparatet hjälpte genast efter första dosen och Akreyis toaletspring tog slut omedelbart. Nu har han gått upp 10 kg och har kunnat träna som förr.

Kroppen som motståndare

Akreyi var finsk mästare i boxning 2014. Han tävlade då i klassen 81 kg. Följande år blev det FM-brons, men 2016 måste han avstå från FM-tävlingen på grund

av sin sjukdom. Det året var Akreyi i dåligt skick på grund av ulcerös kolit, och nu när han mått bättre, drabbades han under en träning av en bristning i ett sidoledband i knäet, vilket betyder att han blir tvungen att stå över också årets mästerskapstävlingar. Nästa match blir antagligen under FM-tävlingen 2018, om hälsan tillåter.

– Min motivation är kanske inte den bästa, men blir säkert bättre vad det ligger. Men det har varit en mening med allt detta, ler Akreyi.

Den unga boxaren ler mycket trots att han alltså drabbas av svåra kramper då och då. Före julen 2016 gjordes en endoskopi på grund av kramperna. Endoskopin visade att tarmen var helt frisk men utifrån provbitar fanns endast en liten inflammation i ändtarmen. Nu har Akreyi lärt sig att leva med kramperna. Även om de återkommer emellanåt, hoppas han att de en dag ska upphöra så att han får leva utan smärtor.

Medverkar i IBD Cycling

Även om Akreyi ibland blivit deprimerad och nästan gett upp på grund av sjukdomen, har idrotten hjälpt honom att hålla humöret uppe.

– Eftersom jag hade en god grundkondition orkade jag gå vidare även under svåra tider. Idrotten har hjälpt mig med den mentala biten eftersom jag glömmer bort sjukdomen när jag tränar.

Akreyi såg på Facebook att någon hade gillat ett inlägg om IBD Cycling. Han undersökte saken och blev genast intresserad.

– Jag tänkte då att också jag måste berätta om min sjukdom. Det är ju bara

bra om någon får hjälp genom att läsa om den. Även om jag till synes är en tuff boxare beslöt jag att berätta offentligt om min sjukdom.

Akreyi tog kontakt med Teemu Ramstedt, ordföranden för IBD Cycling, och fick tack vare honom berätta om sin sjukdom i en eftermiddagstidning.

– Efter det har flera personer skickat meddelanden, och även kommit fram till mig och sagt att det har hjälpt dem att få läsa min berättelse. Det känns väldigt bra. Visst är det en stor sak, och svårt även för mig att gå ut i offentligheten med en sådan sjukdom, men det viktigaste är ändå om jag därigenom kan hjälpa andra.

Akreyis ulcerösa kolit har varit väldigt tuff för honom, men han har vägrat att ge upp. Dessutom har sjukdomen lärt honom att uppskatta livet.

– Framför allt har jag lärt mig att värdesätta min hälsa. Ingenting är självklart. Nu har jag förstått hur viktigt det är med rätt kost och hälsosamma matvanor, säger Akreyi. ●

Safeen Akreyi

- Född 1993 i Lahtis.
- 2014 boxning 81 kg FM-guld
- 2015 boxning 75 kg FM-brons
- 2012 boxning 75 kg FM-silver
- 2011 FM-silver för A-juniorer.
- Klubb: Lahden Kaleva.
- Lider av ulcerös kolit.
- Familj: mor, far och fyra syskon.