

CHOROBY INFEKCYJNE W SPORCIE

INFECTIOUS DISEASES IN SPORTS

Michael J. Petrou

Praktyczne metody zachowania wydolności immunologicznej / unikanie infekcji wśród sportowców

Wspomaganie systemu odpornościowego organizmu przy użyciu powszechnych środków zaradczych

- Metody treningu. Ustalanie właściwego poziomu intensywności wysiłku, zapewnianie różnorodności ćwiczeń w celu uniknięcia monotonii i okresowych przetrenowań, dbanie o stopniowy wzrost intensywności treningu z uwzględnieniem odpowiedniego czasu odpoczynku i regeneracji.
- Okresy odpoczynku i regeneracji powinny być regularne i wystarczająco długie.
- Odżywianie. Zalecana jest odpowiednio zbilansowana dieta. Posiłki spożywane przez sportowców powinny być wysokoenergetyczne, bogate w błonnik, białko, proteiny, niezbędne aminokwasy oraz przeciwutleniacze.
- Obciążenia ze strony środowiska. Ograniczanie stresu początkowego związanego z trenowaniem w niekorzystnym środowisku.
- Uodpornianie adekwatne do wieku i zaleceń danego kraju jest kluczowym składnikiem zapobiegania infekcjom.
- Zmiana stylu życia i przyzwyczajzeń (ze zwróceniem uwagi na higienę).
- Regularne badania sportowców obciążonych ryzykiem w celu szybkiego rozpoznania infekcji i odpowiednia opieka nad zakażonymi.

Podstawowe zabiegi higieniczne mające na celu minimalizację infekcji wśród sportowców

- Minimalizacja kontaktów z jednostkami chorymi lub mogącymi być źródłem zakażenia.
- Unikanie zatłoczonych miejsc i bliskich kontaktów międzyludzkich.
- Częste mycie rąk z użyciem mydła i dokładne ich płukanie.

Kontrola nieświadomych tendencji do umieszczania brudnych rąk w ustach, oczach i nosie.

• Ochrona skóry.

Zaleca się korzystanie z kąpieli z użyciem mydła antybakteryjnego przed przystąpieniem do uprawiania sportów kontaktowych oraz wodnych,

- Należy utrzymywać stopy oraz miejsca podatne na odparzenia suchymi, co zapobiega maceracji skóry (częste zmienianie skarpetek, suszenie obuwia, stosowanie zasypek pudrowych).

Istotne jest dokładne osuszanie po kąpieli miejsc, takich jak: pachwiny, genitalia, szpary międzypośladkowe.

Mniejsze obrażenia i powierzchowne rany powinny być oczyszczane płynem antybakteryjnym i w razie konieczności zabandażowywane aby zapobiec dalszym infekcjom.

INFECTIOUS DISEASES IN SPORTS

PRACTICAL STRATEGIES TO MAINTAIN IMMUNOCOMPETENCE / AVOID INFECTIONS IN ATHLETES

Supporting the body's immune system by using some commonsense measures.

- Training strategies. Management of training volume and intensity, training variety to overcome monotony and strain periodized and graded approach to increasing training provision of adequate rest and recovery periods.
- Rest and sleep periods should be adequate and regularly scheduled.
- Nutrition. A well-balanced diet is recommended. Athletes should take in enough food energy, protein containing a good balance of essential amino acids, and sufficient fiber and antioxidants.
- Environmental stress. Limit initial stress when training or competing in adverse environmental conditions.
- Immunization is a critical component of prevention, according to age and country's recommendations.
- Behavioral, lifestyle changes (good hygiene practice).
- Regular check ups, of athletes at risk, for prompt recognition and management of those with infectious diseases.

Basic Hygiene Practices to Minimize Infections in Athletes

- Limiting exposure to ill individuals or potential existing contagion is important. Avoiding crowds and close interaction.
- Frequent hand washing (soaped and thoroughly rinsed). Controlling the unconscious tendency to put one's hands – which are often vectors of contagion – to the mouth, nose, or eyes is helpful.

- Protecting the skin. Athletes should shower before practice or competition in collision or water sports using anti-bacterial soap. Keeping feet and intertriginous areas dry prevents skin maceration (frequent changes of socks, adequate drying of shoes between uses, use of foot powder).
- Dry groin, genital, intragluteal, and intercrural regions after bathing. Minor abrasions and superficial wounds should be cleansed using topical antibacterial lubricant preparations and bandaged as necessary, to prevent secondary infections.
- Skin lesions. Infectious skin diseases must be recognized promptly and affected athletes should be isolated from contact with others, to avoid the spreading of contagion. Any athlete with open, weeping, pustular, or vesicular lesions on the skin must be kept from practice and competition until an accurate diagnosis has been made, appropriate treatment has been employed, and adequate resolution of the lesion is evident.
- Safeguarding water sources, such as water bottles, drinking hoses, ice buckets and ice machines, to avoid contamination. Individual, name-labeled water bottles that are sanitized daily and used only by their owner are best. Wearing clothing and equipment that is clean, is mandatory. Clothing, personal equipment, and towels should not be shared between individuals.
- Cleaning practice surfaces, such as mats, with an appropriate germicide prior to and following each practice session is recommended. Street shoes must not be used on performance surfaces, and footwear restricted to use on the designated surface should be allowed.

- Zmiany chorobowe skóry. Zmiany chorobowe skóry powinny być odpowiednio szybko diagnozowane. Sportowcy z takimi zmianami powinni być izolowani od kontaktów z innymi sportowcami, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się zakażenia.

Sportowiec z otwartym, sączącym się, krostkowym lub pęcherzykowatym uszkodzeniem skóry powinien być wyłączony z uczestnictwa w zawodach aż do momentu kiedy choroba zostanie zdiagnozowana i podjęte zostanie odpowiednie leczenie.

- Butelki z wodą, maszyny do lodu, kraniki oraz wiadra z lodem powinny być odpowiednio zabezpieczone przed skażeniem.

Każdy sportowiec powinien posiadać własną, podpisaną imieniem i nazwiskiem butelkę, któ-

ra jest codziennie myta i napełniana świeżym napojem.

Sprzęt i ubrania, z których korzystają sportowcy muszą być czyste.

Ubrania, sprzęt osobisty a także ręczniki nie powinny być wymieniane między sportowcami.

- Zaleca się czyszczenie mat i innych powierzchni, na których się ćwiczy środkiem bakteriobójczym zarówno przed, jak i po każdym treningu.

Obuwie używane na zewnątrz nie powinno być dopuszczone do użytku na hali oraz nie powinno mieć kontaktu ze sprzętem wykorzystywanym do treningu.

Adres do korespondencji:

Lek. Michael J. Petrou

e-mail: petrou.m@cytanet.com.cy