ملاحظات پزشکی

ویژه تیم ملی بانوان اعزامی به بازی های آسیایی جاکارتا ۲۰۱۸

JAKARTA PALEMBANG 2018

SMFIRI

فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران

SPORTS MEDICINE FEDERATION
OF ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN

بسم الله الرحمن الرحیم

ملاحظات پزشکی

ویژه تیم ملی بانوان اعزامی به بازی های آسیایی جاکارتا ۲۰۱۸

JAKARTA PALEMBANG 2018

۸۳۸۲۶
www.ifsm.ir
ifsm.ir _
@i.s.medicine
@IranSportsmedicine

علاوه بر توجه به تکنیک و تاکتیک، توجه به ســـلامت ورزشـــکار و مسائل مرتبط با پزشکی ورزشی در کسب بهترین نتیجه و دستیابی به مدال های رنگارنگ ، کمک کننده خواهد بود.

◆ اهمیت معاینات پیش از اعزام در ورزش

۱- بررسی سلامت عمومی، قلب و عروق ، ریه
۲- بررسی سلامت عضلانی اسکلتی و آسیب
۳-بررسی سلامت روانشناختی
۴-بررسی سلامت عادت ماهانه و تخمدان ها
۵- بررسی مکمل های مصرفی و عادات غذایی
۶-امکان آموزش در زمان معاینه

معاینات باید حداقل ۶ هفته پیش از اعزام انجام شـــود تا امکان بررسی های تکمیلی، مداخله و درمان، توانبخشـــی، تغییر نگرش و افزایش انگیزه، کنترل وزن و بهبود وضعیت تغذیه ای وجود داشته باشد.

◆ کم کاری تیروئید

کم کاری تیروئید می تواند موجب احتباس مایع، افزایش مختصر وزن، بی اشـــتهایی، خواب آلودگی، ضعف های عضلانی، خستگی زودرس، کاهش استقامت، کرامپ عضلانی و شلی لیگامانی شود.

تاثیر کم کاری تیروئید بر وزن ورزشکار در رشته های دارای وزن کشی اهمیت دارد.

کم کاری تیروئید موجب کاهش عملکرد ورزشکار می شود.

کم کاری تیروئید موجب افزایش بروز صدمات بیش مصرفی مثل آســـیب لیگامانی و تاندونی می شود.

◆ صدمات overuse

ضربات مکرر به سیســـتم عضلانی اسکلتی ورزشـــکاران، آنها را مستعد صدمات بیش مصرفی می کند.

این صدمات در دختران ورزشکار شایع تر از پسران است.

این صدمات در سنین نوجوانی شایع تر است.

این صدمات شـــامل آســـیب های بافت نرم مثل تاندونیت ها و آســـیب های مزمن و کوفتگی ها و گرفتگی های مزمن عضلانی و همین طور سیستم اسکلتی مثل شکستگی های تنشی و آسیب مزمن مفصلی می شود.

برای پیشگیری از این آسیب ها توجه به بدنسازی اصولی، تقویت گروه های عضلانی آگونیســـت و آنتاگونیست، انقباضات همگرا و واگرا، توجه به گرم کردن پیش از ورزش و خنک کردن بعد از ورزش، انتخاب کفش و تجهیزات ورزشـــی مناسب، اصلاح تکنیک، و تشخیص زودرس، درمان و توانبخشی مناسب و مکفی توصیه می شود.

◆ تریگر پوینت

جزو مشکلات بیش مصرفی محسوب می شود.

موجب درد نقطه ای و ماشه ای روی عضلات می شود.

عملکرد ورزشکار به علت درد کاهش می یابد.

به بدنســـازی مناسب، تقویت عضلات آگونیست و آنتاگونیست، همگرا و واگرا، حرکات کششی و اصلاح تکنیک نیاز است .

برای درمان می توان از ماساژ، فیزیوتراپی و طب سوزنی کمک گرفت.

داروهای مسکن و شل کننده عضلانی قابل استفاده است .(شل کننده های عضلانی ممکن است موجب گیجی و شلی عضلانی و کاهش عملکرد ورزشی شوند.)

در صـــورت عدم بهبود، تزریق موضعی کورتیکوســـتروئید (به فرم معافیت درمانی نیاز دارد) کمک کننده است.

◆ ناپایداری مفصل مچ پا

در دختران تیم تکواندو، کاراته و جودو شایع است.

موجب کاهش قدرت تعادلی ورزشکار می شود.

موجب افزایش بروز آسیب در ورزشکار می شود.

موجب کاهش عملکرد ورزشکار می شود.

توجه به فیزیوتراپی مناسب، تقویت عضلات حامی مفصل، تمرینات تعادلی، و تیپینگ کمک کننده است.

تیپینگ برای برخی ورزشـــکاران عزیز توصیه شـــده است. شروع تیپینگ باید از زمان اردوها و تمرینات آغاز شود و ورزشکار با آن آشنا شده باشد.

◆ بیش تمرینی

برای ارتقای عملکرد ورزشکار، باید اصل اضافه بار رعایت شود.

درصورتی که حجم تمرینات برای یک ورزشکار زیادتر از حد باشد، ممکن است دچار overreaching و درصورت تداوم این وضعیت دچار overtraining شود.

در ایـــن وضعیت، ضربان قلب، سیســـتم های خودکار بدن و سیســـتم ایمنی تغییرات نامطلوبی می یابد.

در این وضعیت، عملکرد ورزشکار به شدت کاهش می یابد.

◆ کرامپ عضلانی

علل: کمبود آب بدن، ورزش در هوای گرم، فعالیت بیش از اندازه، خنک نکردن بعد از

ورزش، گــرم نکردن پیش از ورزش، برخی داروها (قرص چربی یا مدر،دوپینگ)، اختلال خونرســانی به عضله (تنگی شریان)، هورمون های ترشح شده در دوران قاعدگی، دوران رشــد قدی، سیروز کبدی، اختلال کارکرد تیروئید، کمبود منیزیوم، کمبود پتاسیم، کمبود کلسیم، کمبود ویتامینD

اقدامات: هیدراتاســیون کافی، بررسی داروهای مصرفی، مسکن، کشش، ماساژ، خنک کردن و گرم کردن پیش و پس از ورزش، حوله یا کیسه آب گرم، وان آب گرم، مصرف سبزیجات و میوه جات از رنگ های مختلف، سبزیجات برگدار، موز، منیزیم

افتراق از لخته وریدی لازم است.

◆ سه گانه زن ورزشکار

درصورتی که انرژی دریافتی ورزشــکار کمتر از نیازهای فعالیت فیزیکی اوباشد، ترشح هورمون ها در محور هیپوتالاموس، هیپوفیز و تخمدان دچار اشکال شده و ترشح استروژن کم می شود.

این وضعیت در ورزشـــکارانی که در رشته هایی با دســـته بندی وزنی طبقه بندی می شـــوند، در رشـــته هایی که زیبایی ظاهری در امتیازدهی نقـــش دارد و در ورزش های استقامتی شیوع بیشتری دارد.

اختلالات خورد و خوراک، اختلالات عادت ماهیانه و کمبود تراکم اســـتخوان سه ضلع این مثلث را تشکیل می دهند.

افرادی که به این ســـندروم دچار می شـــوند، علاوه بر کاهـــش انرژی و افت عملکرد ورزشی، مستعد صدمات بیش مصرفی هستند.

اختلالات الکترولیتی ممکن است تهدیدکننده حیات باشد.

◆ سلامت عادت ماهانه

یکی از مشکلات شایع بانوان ورزشکار، بهداشت دوران قاعدگی است.

بر اســـاس تغییرات هورمونی که در بدن دختران ایجاد می شود، تقریباً هر ۲۸ روز یک بار خونریزی ماهانه اتفاق می افتد.

ســـه علت اصلی اختلال عادت ماهانه در ورزش: ســـه گانه زن ورزشکار، تخمدان پلی کیستیک، استرس ها، دستکاری های هورمونی

شایع ترین علت عقب افتادن عادت ماهانه در کل جامعه: بارداری

◆ کرامپ دوران قاعدگی

روش های کاهش کرامپ قاعدگی: مصرف ســـبزیجات، مسکن، ویتامین B۱، روغن ماهی، منیزیوم، کیسه آب گرم و ورزش

◆ کیست های تخمدانی

کیست های منفرد ساده

کیست های منفرد کمپلیکه

فولیکول؟

تخمدان پلی کیستیک

کیســـت های منفرد بزرگ (بیشتر از ۵/۴ سانتی متر)، ممکن است در اثر ضربه یا خود به خود پاره شوند و موجب عوارض خطرناک حاد مثل خونریزی داخل شکمی و پریتونیت

و در آینده موجب عوارض دراز مدت مثل چسبندگی های شکمی و نازایی شود.
تخمدان های پلی کیستیک، دارای کیست های کوچک و متعدد هستند. این اختلال، جزو اختلالات مقاومت به انســولین محسوب می شــود که در بسیاری موارد با افزایش هورمون های مردانه همراه اســت و موجب نامنظمی قاعدگی می شود؛ با نازایی و تولد کودک طیف اوتیسم و اختلال تمرکز نیز ارتباط دارد.
کیست های تخمدانی را باید از فولیکول های طبیعی تخمدان افتراق داد. فولیکول ها برای روند طبیعی تخمک گذاری رشد کرده و به سطح تخمدان مهارجرت می کنند و در زمان تخمک گذاری پاره شده وبه جسم زرد تبدیل می شوند.

◆ قرص های جلوگیری

هدف استفاده از این قرص ها در ورزشکاران:

جا به جا کردن زمان قاعدگی
تنظیم عادت ماهانه
درمان کیست های تخمدانی
جلوگیری از بارداری

عوارض این داروها:

احتباس مایع و افزایش جزئی وزن
حالت تهوع و مشکلات گوارشی
افزایش خطر لخته های وریدی و آمبولی
درد و احساس سنگینی پستان ها
در دراز مدت سرطان های وابسته به هورمون مثل سرطان پستان و دیواره رحم

◆ آسم ورزشی

اگر ورزشکار ۵ تا ۱۵ دقیقه بعد از اتمام ورزش دچار تنگی نفس و خس خس سینه می شود، ممکن است به آسم ورزشی مبتلا باشد.
باید در این صورت تســت تنفسی قبل و بعد از انجام ورزش صورت گیرد تا در صورت ابتلا، درمان متناسب به منظور افزایش ظرفیت هوازی و عملکرد ورزشکار صورت گیرد.

◆ روانشناسی چه کمکی به مربی، سرپرست و ورزشکار می کند؟

اگر روانشناسی را علم مطالعه رفتارها و حالت های روانی انسان و سایر موجودات زنده بدانیم و بپذیریم که ورزش یک رفتار است و ابعاد روان شناختی دارد، می توانیم روانشناسی ورزشی را دانش مطالعه ، شناخت و توسعه رفتارها و حالت های روانی ورزشکاران و سایر افرادی قلمداد کنیم که به نوعی در محیط ورزش درگیر هستند.

روانشناسی چه کمکی به مربی، سرپرست و ورزشکار می کند؟

۱–به دست آوردن توانایی توصیف رفتار در موقعیت های یادگیری ، تمرین و مسابقه

۲–به دست آوردن قدرت تشخیص علت واقعی بروز برخی رفتارها

۳–افزایش قدرت پیش بینی رفتارها با توجه به شناخت ورزشکار از محیط اجرا

۴–توانایی اعمال نفوذ در رفتار (دستکاری و کنترل رفتار) به منظور ارتقای عملکرد

۵–تشخیص زیر ساخت های شخصیتی افراد و اشراف به تفاوت های فردی میان ورزشکاران

◆ به منظور حضور موثر روانشـــناس در تیم ،چه استانداردهایی باید رعایت شود؟

بهترین زمان حضور روانشناس حداقل ۴ تا ۶ ماه پیش از مسابقه و اعزام ورزشکار، ۲ تا ۳ جلسه در هر هفته است.

حضور ۲ یا چند روانشناس به طور همزمان در یک تیم درست نیست.

طی زمان حضور روانشـــناس در تیم، با توجه به این کـــه آخرین گزینه ای که به تیم افزوده شده روانشناس است، احتمال این که دلیل باخت تیم به روانشناس و عدم کارایی وی نســـبت داده شود بسیار زیاد اســـت، و تحقیقات نشان می دهد این موضوع به ویژه برای مربیان می تواند توجیه کاربردی باشد.

مداخلات روانشناسی در تیم شامل موارد زیراست:

مداخلات روانشناســـی در تیم شامل مصاحبه تشخیصی و ارزیابی اولیه، طراحی برنامه درمانی، حضور در ســـاعات تمرین و ... اســـت، از مربی و ســـرمربی انتظار می رود برای افزایش کارایی و عملکرد بخش روانشناسی، زمان هایی را در اختیار روانشناس قرار دهند تا بتواند با ورزشـــکاران به تمرین بپردازد. چرا که زمـــان بعد از تمرین عصر، نزدیک به ساعت خواب و استراحت ورزشکار زمان مناسبی نیست.

جلسه مشترک روانشناس و رئیس، نایب رئیس، سرمربی، مربی و سرپرست

جلسه مشترک روانشناس با هر یک از اعضای کادر فنی و مسئولان فدراسیون ها، می تواند به افزایش کارایی حضور روانشناس در تیم منجر شود. تبادل اطلاعات کلی (و نه خصوصی)ورزشکار، می تواند در حل برخی مشکلات موجود در تیم کمک کند و تیم و ورزشکار را به اوج عملکرد برساند.

بهره گیری از روانشناس معتمد و متخصص

◆ مشکلات روانشناختی در ورزشکاران دختر

ضعف خودباوری و اعتماد به نفس

بی انگیزگی روانی

برانگیختگی، اضطراب، پرخاشگری

توجه و تمرکز

مشکلات اجتماعی و ارتباط موثر

مشکلات هیجانی مربوط به تغییرات هورمونی (پریود)
افکار منفی

◆ سفر به جاکارتا

پرواز زدگی
خستگی سفر
پیشگیری از لخته خون وریدی و آمبولی

◆ بهداشت

ســـرماخوردگی شایع ترین بیماری بالغین است. رعایت فاصله مناسب، جداکردن ظرف غذا و نوشـــیدنی، شستن دست ها و مصرف قرص ویتامینC ، احتمال ابتلای سایر افراد را کاهش می دهد.

شایع ترین بیماری طبی مسافران، اسهال مسافرتی است. عدم مصرف غذاهای مانده، غذاهای نیمه پخته یا نپخته، غذاهای دستفروشـــان، سبزیجات خام، آب شیر، یخ فریزری یا آب پارچ و شستن دست ها از ابتلا به این بیماری جلوگیری می کند.

◆ هپاتیت ویروسی و ایدز

این دو بیماری از طرق زیر انتقال می یابد:
خون یا مواد ترشحی آلوده
سوزن آلوده (تزریق، خالکوبی، طب سوزنی)
تماس جنسی
تجهیزات دندانسازی، دندانپزشکی

◆ پیشگیری از گزش حشره

لباس پوشیده به تن داشته باشید.
از دورکننده های حشرات استفاده کنید.(DEET, Picardin, OLE)
می توانید از لباس های آغشته به پرمترین استفاده کنید.
در اتاق های با تهویه مناسب و مکان های دارای توری اقامت کنید.

اگر مکان خواب شما در فضای باز است، از پشه بند استفاده کنید.

◆ از حیوانات دوری کنید

از لمس کردن، بغل کردن یا غذا دادن به حیوانات پرهیز کنید.
بندپایانی مثل عنکبوت و عقرب ممکن است نیش های زهرآلودی داشته باشند.
در صورت گازگرفتگی سگ، روباه، گربه و موش ، زخم را سریع با آب و صابون بشویید و به مرکز درمانی مراجعه کنید.

◆ مراقب گرمازدگی باشید

لباس سبک و خنک در آب و هوای گرم و مرطوب
نوشیدن کافی آب
نوشیدنی ورزشی
پرهیز از تماس زیاد با نور خورشید
پرهیز از خوردن آب های آزاد

◆ FAINT– از حال رفتن

سرگیجه، سیاهی رفتن چشم ها، حتی افتادن روی زمین به دنبال ورزش
تفاوت با سنکوپ: از دست نرفتن هوشیاری
از علل اصلی: دهیدراتاسیون، خنک نکردن بدن بعد از ورزش

◆ آشنایی با قوانین کنترل دوپینگ

هر ورزشکار، مسوول آنچه است که به بدن او وارد می شود.
هر فردی که به ورزشکار ماده ممنوعه را توصیه کرده باشد هم محکوم می شود.
لیست ممنوعه هر سال در ژانویه توسط آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ به روز رسانی می شود.
لیست ممنوعه شامل داروهای ممنوعه و روش های ممنوعه است.
داروهای خاص، در بعضی ورزش ها ممنوع و در بعضی ورزش ها آزاد است.
امکان نمونه گیری از ورزشکاران ملی در هر زمانی (در زمان مسابقات و خارج از زمان مسابقات) وجود دارد.
بعضی داروها در همه حال ممنوع هســتند، اما برخی داروها فقط در زمان مســابقات ممنوعیت دارند.
در صورتی که ورزشکاری به منظور درمان بیماری لازم است از یکی از داروهای لیست ممنوعه اســتفاده کند، باید پیش از شــروع مصرف، با ارسال فرم معافیت درمانی به ستاد ملی مبارزه با دوپینگ، مجوز مصرف را اخذ کرده باشد.
درصورتی که دارو به شکل اورژانسی تجویز شده باشد، دراسرع وقت مستندات آن باید به ستاد ملی مبارزه با دوپینگ تحویل داده شود.
کارشناسان ستاد ملی مبارزه با دوپینگ و پزشکان فدراسیون پزشکی ورزشی آماده ارائه مشاوره به ورزشکاران عزیز هستند.

◆ حقوق ورزشکار

پس از این که نمونه گیری توسط افسر کنترل دوپینگ به ورزشکار اعلام شد، ورزشکار باید دراسرع وقت خود را به ایستگاه کنترل دوپینگ معرفی کند.
درصورتی که زمان نامناســبی به ورزشکار اعلام شده باشد، مثل زمان شروع مسابقه،

ورزشکار حق اعتراض دارد.

آرامش ورزشکار باید حفظ شود.

بهتر اســت ورزشــکار ،سرپرســت یا فرد دیگری که به روند اخذ نمونه گیری و زبان انگلیسی آشنایی دارد را به عنوان همراه خود انتخاب کند.

اولین تخلیه ادرار بعد از اعلام notification توســط افســر کنتــرل دوپینگ باید در ایستگاه کنترل دوپینگ صورت گیرد.

برای ورزشــکار باید حداقل ۳ کیت نمونه گیری آکبند ارائه شود تا ورزشکار به انتخاب خود آن را برگزیند.

◆ تغذیه و مکمل

یکی از ارکان اصلی موفقیت، توجه به تغذیه ورزشی است.

تغذیه ورزشی و مکملیاری در دختران و پسران متفاوت است.

تغذیه مناسب و مکملیاری در رشته های استقامتی و قدرتی متفاوت است.

تغذیه مناسب و مکملیاری در اردوها و پیش از مسابقه متفاوت است.

در مورد مصرف مکمل، ورزشکار باید حواسش باشد آن را از محل مطمئنی تهیه کند

تا آلودگی با مواد ممنوعه نداشـــته باشد .در صورت مثبت شدن تست دوپینگ حتی در اثر مصرف مکمل، محرومیت ورزشکار قطعی خواهد بود.

◆ سر وزن رسیدن

– سروزن رسیدن برای بسیاری از رشته های ورزشی بانوان لازم است.

– روش های غیر علمی رایج که شـــامل اســـتفاده از مدرها (که دوپینگ هم محسوب می شود)، سونا و ننوشیدن آب هستند ، موجب از دست رفتن آب بدن و کاهش عملکرد و احتمال بروز کرامپ و کاهش قدرت تعریق و آســـیب های گرمایی می شوند. حتی اگر ورزشکاران آب از دست رفته را از طریق سرم های وریدی دریافت کنند، عملکرد از دست رفته اصلاح نخواهد شـــد. به علاوه، هر گونه تزریق در زمان مسابقات با قوانین مبارزه با دوپینگ مغایرت دارد.

– بهتریـــن روش تنظیم یک برنامه غذایی طولانی مدت زیر نظر کارشناســـان تغذیه است.

– محـــدود کردن بیش از انـــدازه انرژی دریافتی از طریق غذا، ممکن اســـت دختران ورزشکار را در معرض سه گانه زن ورزشکار قرار دهد.

– استفاده از مکمل های چربی سوز به منظور سر وزن رسیدن ، می تواند کمک کننده باشد. بدیهی است مکمل های مصرفی متناسب در زمان مسابقات و زمان اردوها متفاوت خواهد بود.

◆ آهن

– کمبود ذخایر آهن در دختران شایع است.

– کمبود ذخایر آهن ممکن اســـت موجب کم خونی بشـــود یا ممکن اســـت ســـطح هموگلوبین نرمال بماند.

– کمبود ذخایر آهن(کم خونی) موجب کاهش تمرکز، ســـرگیجه، افزایش تعداد ضربان قلب، کاهش ظرفیت هوازی، کاهش استقامت و کاهش عملکرد ورزشکار می شود. آهن برای تولید انرژی مورد نیاز است.

– تالاسمی مینور هم در کشور ما شایع است فقط جزء فقر آهن نیاز به اصلاح دارد.

– کم خونی ورزشـــی جزء تطابقات بدن ورزشـــکار محسوب می شود. در ورزش های استقامتی شایع است، سطح آهن در این نوع کم خونی شایع است و نیاز به درمان ندارد.

◆ کمبود ویتامین دی

–کمبود ویتامین دی در همه رشته های ورزشی شیوع قابل توجهی دارد.

– سطح ویتامین دی در بسیاری از دختران ورزشکار بسیار پایین است.

– کمبود ویتامین دی علاوه بر کاهش تراکم استخوان و نرمی استخوان، احتمال بروز صدمات بیش مصرفی را افزایش می دهد.

– کمبود ویتامین دی احتمال بروز برخی بیماری ها مثل ســـرطان پســـتان و ام اس را افزایش می دهد.

– کمبـــود ویتامین دی با اضافه وزن ، خســـتگی زودرس ، گرفتگی های عضلانی و

کاهش قدرت انقباضی عضله ارتباط دارد.

◆ فوریت های آسیب دیدگی

- هرچه سریع تر درمان صدمات انجام شود، تاثیر آن بهتر و زودرس تر خواهد بود.
- اصول PRICE: Pressure, Rest, Ice, Compression, Elevation
- در صدمات ورزشی ، حمل صحیح مصدوم اهمیت ویژه ای دارد.
- رعایت بهداشت محل صدمه دیده از عفونت های آتی جلوگیری می کند.
- مربیان باید اصول احیای بیسیک BLS را بدانند.

تهیه و تنظیم:
امور بانوان فدراسیون پزشکی ورزشی- ۱۳۹۷