



4 sierpnia 2016 r.

### **Zabezpieczeni przed Rio – sportowcy też walczą z grypą!**

Jak z grypą radzi sobie organizm sportowca, czy sezon grypowy ma wpływ na treningi naszych reprezentantów oraz czy szczepienia przeciw grypie to obowiązek dla sportowca? Na te i inne pytania odpowie lek. med. Jarosław Krzywański, ekspert Ogólnopolskiego Programu Zwalczenia Grypy, konsultant województwa mazowieckiego ds. medycyny sportowej, który już za nieco ponad tydzień osobiście będzie wspierał Reprezentantów Polski na Mistrzostwach Olimpijskich w Rio de Janeiro.

#### **I. Jakie były początki Pana kariery? Co zdecydowało o wyborze Pana specjalności?**

Przede wszystkim zdecydowała o tym moja przeszłość sportowa. Całe życie byłem aktywną osobą, sport mnie fascynował, więc postanowiłem połączyć medycynę ze swoją pasją. Grałem w siatkówkę, byłem zawodnikiem, więc to zamiłowanie do sportu połączyłem z medycyną i dzięki temu zajmuję się tym co lubię.

#### **II. Czy organizm sportowca radzi sobie inaczej z chorobą wywołaną przez wirus grypy, niż organizm osoby nie uprawiającej tak często aktywności fizycznej?**

Osoby które są umiarkowanie aktywne fizycznie, czyli realizują codzienną aktywność fizyczną zalecaną przez specjalistów, np. przez 30 minut dziennie wykonują wysiłek o umiarkowanej intensywności, mają dużo lepszą odporność, łatwiej sobie poradzą z grypą, czy innym wirusem atakującym drogi oddechowe. Trochę inaczej wygląda sytuacja ze sportowcami wyczynowymi uprawiającymi sport na poziomie dużej intensywności i objętości. Taki wysiłek działa immunosupresyjnie, czyli obniża odporność. Dlatego sportowcy wyczynowi są narażeni na groźne infekcje, takie jak grypa.

#### **III. Czy szczepienia przeciw grypie są traktowane jako obowiązkowe w środowisku sportowców?**

Trudno używać słowa obowiązkowe. My bardzo mocno rekomendujemy sportowcom szczepienia, ale staramy się używać argumentów. Współczesny sportowiec to osoba, która jeździ na obozy, mieszka w hotelach, kontaktuje się z innymi sportowcami z różnych miast i krajów. Ci najlepsi, zarówno w sezonie zimowym jak i w sezonie letnim dużo startują, często wyjeżdżają za granicę, przebywają na lotniskach, kontaktują się z wieloma osobami, więc to jest kolejny aspekt, który decyduje o tym, że są narażeni na kontakt z różnymi wirusami. Kolejny argument „za”, rekomendowaniem szczepień to obniżona odporność w trakcie największej intensywności treningów.

#### **IV. Czy częsta styczność ze sportowcami działa na Pana mobilizująco? Czy po godzinach jest Pan osobą aktywną fizycznie?**



Oczywiście, że tak. Cały czas jestem osobą aktywną, bo skoro rekomenduję pacjentom aktywność fizyczną w profilaktyce wielu chorób to muszę być wiarygodny i sam stosuję się do swoich rad na co dzień. Zarówno ja, jak i moja rodzina. Często gram w siatkówkę, biegam, pływam, jeżdżę na nartach i rowerze. Staram się codziennie znaleźć czas na chwilę sportu.

**V. Czy sezon grypowy wpływa na tryb treningów sportowców?**

Niestety tak. Z punktu widzenia zdrowia publicznego infekcje oceniane są jako czynnik ograniczający zdolność pracownika do wykonywania pracy zawodowej z czym związane są duże straty. W sporcie wyczynowym mówimy o tzw. „straconych szansach”. Badania skandynawskie pokazały, sportowiec wyczynowy traci nawet do 20 treningowych i startowych rocznie. Jeżeli jest to bardzo ważny start, np. dla dobrego tenisisty udział w Wielkoszlemowym Turnieju, dla lekkoatlety w meetingu Diamentowej Ligi, czy dla piłkarza udział w meczu Ligi Mistrzów, to jest to stracona szansa sportowa i stracone duże zarobki.