

به نام خدا



# راهنمای جامع

## راهنمای جامع پیشگیری و مدیریت

## بیماری‌های ویروسی

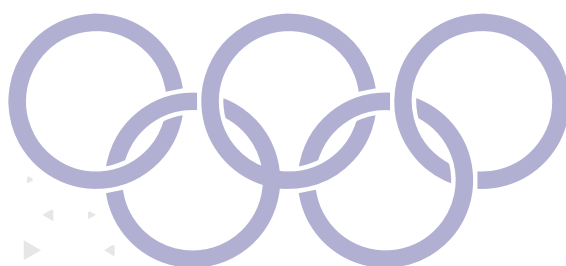
## برای ورزشکاران و کادر اعزامی به ناگویا

دکتر لاله حاکمی

متخصص بیماری‌های داخلی

آکادمی ملی المپیک  
جمهوری اسلامی ایران

**NOA I.R.IRAN**

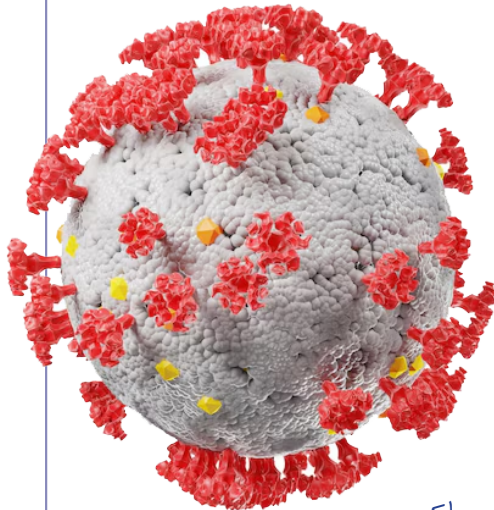


[www.olympicacademy.ir](http://www.olympicacademy.ir)

## بخش اول: ویروس‌های با احتمال شیوع بالا (رایج)

در سفرهای بین‌المللی و اقامت در شهرهایی مانند ناگویا، بیشترین ریسک مربوط به ویروس‌های تنفسی است که به دلیل تجمع جمعیت در محیط‌های بسته (هواپیما و هتل) به سرعت منتقل می‌شوند.

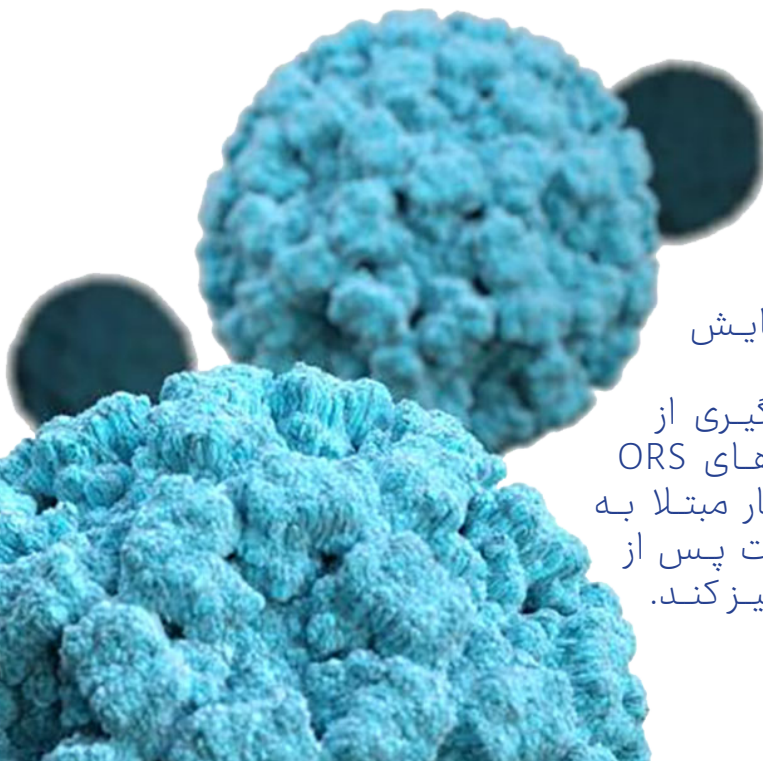
### ۱. آنفلوانزا و کروناویروس‌ها (Influenza & Coronaviruses)



- راه‌های ابتلا: قطرات تنفسی (سرفه و عطسه)، تماس دست‌های آلوده با مخاط چشم، بینی و دهان.
- عوامل خطر در ورزشکاران: استرس سفر، کم‌خوابی (ناشی از پرواززدگی) و تمرینات شدید که منجر به افت موقت سیستم ایمنی (Open Window Theory) می‌شود.
- علائم: تب، لرز، سرفه، گلودرد، درد شدید عضلانی (Myalgia) و خستگی مفرط.
- تشخیص: تست‌های سریع (Rapid Test) یا PCR در مراکز بهداشتی مقصد.
- درمان در ورزشکاران: استراحت (توقف تمرینات)، هیدراتاسیون شدید، استفاده از داروهای ضد ویروسی (تحت نظر پزشک) و مکمل‌های تقویت ایمنی مانند ویتامین C و Zink.

### ۲. نورو-ویروس (Norovirus) - رایج در شرق آسیا

این ویروس در محیط‌های جمعی مانند رستوران‌ها و هتل‌های ژاپن شایع است و بر سیستم گوارشی اثر می‌گذارد.



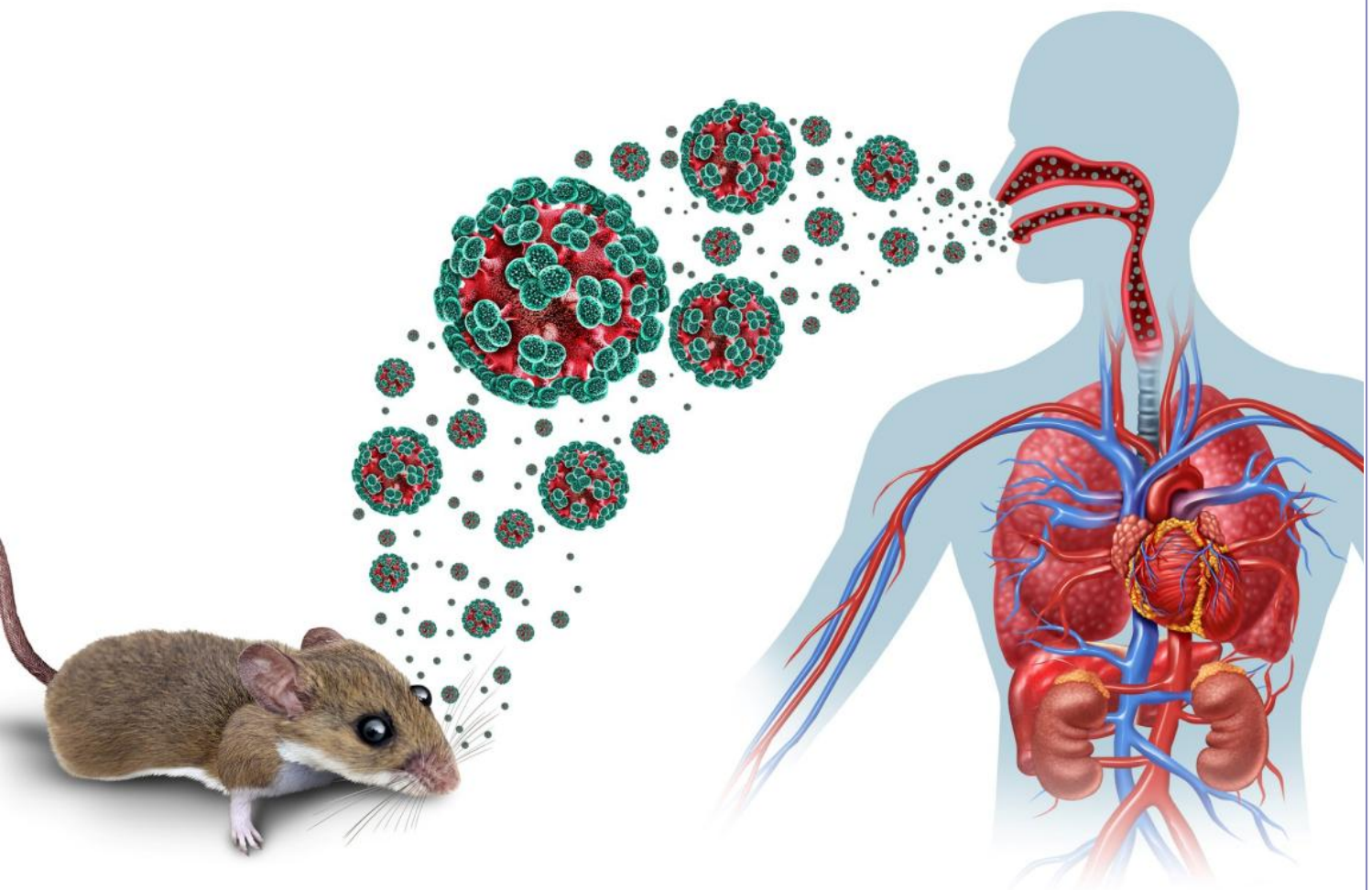
- راه‌های ابتلا: مصرف غذا یا آب آلوده، تماس با سطوح آلوده.
- علائم: تهوع شدید، استفراغ، اسهال و دل‌پیچه.
- تشخیص: بررسی بالینی و آزمایش مدفوع.
- درمان: تمرکز اصلی بر جلوگیری از دهیدراتاسیون. مصرف محلول‌های ORS و مایعات الکترولیتی. ورزشکار مبتلا به نوروویروس باید تا ۴۸ ساعت پس از بهبودی از تمرینات شدید پرهیز کند.

## بخش دوم: ویروس‌های نادر، خطیر و پروتکل‌های حفاظتی

اگرچه احتمال مواجهه با این ویروس‌ها در شهر مدرنی مانند ناگویا بسیار پایین است، اما از دیدگاه پزشکی ورزشی، شناخت آن‌ها برای مدیریت بحران الزامی است.

### ۱. هانتا-ویروس (Hantavirus)

- **راه‌های ابتلا:** استنشاق گرد و غبار آلوده به ادرار یا مدفوع جوندگان (به‌ویژه در مناطق روستایی یا انبارهای قدیمی اطراف شهر).
- **عوامل خطر:** اقامت در مکان‌هایی که دسترسی جوندگان به آن‌ها زیاد است
- **علائم:** تب شدید، سرگیجه و در مراحل پیشرفته، سندرم ریوی (تنگی نفس شدید و کاهش اکسیژن خون).
- **تشخیص:** آزمایش‌های سرولوژیک (Anti-Hantavirus IgG/IgM).
- **درمان:** حمایت (Supportive) شامل اکسیژن درمانی و در صورت نیاز، مراقبت‌های ویژه ICU.



## ۲. سایر ویروس‌های احتمالی (مانند التهاب مغزی ژاپنی - JE)

در مناطق حومه ناگویا، ویروس‌های منتقل‌شونده توسط پشه ممکن است وجود داشته باشند.

- پیشگیری: استفاده از دافع‌های حشره (Repellents) در محیط‌های باز و سبز.

## پروتکل کلی پیشگیری و اقدام برای تیم ملی

برای کاهش ریسک ابتلا به هریک از ویروس‌های فوق، ورزشکاران باید دستورات زیر را اجرا کنند:

### ۱. بهداشت فردی (Personal Hygiene):

- شستشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون یا استفاده از الکل ۷۰٪ (به‌ویژه پس از تماس با سطوحی مانند دستگیره درها و دکمه‌های آسانسور).
- پرهیز از لمس صورت در محیط‌های شلوغ.



### ۲. مدیریت تغذیه و آب:

- مصرف آب‌های بسته‌بندی شده و پخته بودن غذاها.
- پرهیز از مصرف غذاها یا خیابانی ناشناخته.



### ۳. سیستم هشدار سریع (Early Warning System):

- هر ورزشکار یا عضو کادر که علائم تب، سرفه یا اختلالات گوارشی را احساس کرد، باید فوراً به پزشک تیم اطلاع دهد و تا زمان تشخیص، از سایر اعضا فاصله بگیرد (Symptom Screening).

### ۴. تقویت سیستم ایمنی:

- بهینه‌سازی خواب (با توجه به پروتکل پرواززدگی) برای جلوگیری از افت سیستم ایمنی.
- مصرف مکمل‌های توصیه شده توسط پزشک تیم برای تقویت سد دفاعی بدن.





## نتیجه‌گیری

بیشترین تهدید برای تیم در ناگویا، ویروس‌های تنفسی و گوارشی (آنفلوانزا و نوروویروس) است. با رعایت بهداشت فردی و پایش دقیق علائم، می‌توان از افت کیفیت تمرینات و حذف ورزشکاران در روز مسابقه جلوگیری کرد.

آکادمی ملی المپیک  
جمهوری اسلامی ایران  
**NOA I.R.IRAN**

