

## ЧТО РАССКАЖЕТ ВАША КРОВЬ О ЗДОРОВЬЕ И ТРЕНИРОВКАХ?

АННИКА ЮРИМЯЭ, СПЕЦИАЛИСТ МЕДИЦИНСКОЙ ЛАБОРАТОРИИ SYNLAB

Спортивные травмы, перетренированность и усталость могут беспокоить как фанатичных спортсменов, так и недавно приобщившихся к спорту энтузиастов. Как быть уверенным, что выбранный вид спорта, дистанции и физические нагрузки полезны для здоровья?

Умный спортсмен, как высокого класса, так и любитель, должен регулярно обращать внимание на состояние своего здоровья. Чрезмерно интенсивный период тренировок, перегрузки, неправильное питание и возникающие в их взаимодействии проблемы не позволяют организму восстановиться после физических нагрузок. Это может повлечь за собой снижение качества выполнения упражнений и, как следствие, увеличение возможности получить травму или повреждение. В результате тренировок с не соответствующими физической форме нагрузками и необнаруженными медицинскими проблемами может возникнуть и более серьезный ущерб здоровью.

Простую возможность проверки своего здоровья и готовности организма к тренировкам дает анализ крови. Соответствующие анализы помогают оценить общее состояние здоровья, влияние физических нагрузок на организм и даже то, достаточно ли у организма времени на восстановление. В дополнение к этому они показывают крепость иммунной системы, уровень основных минеральных веществ и витаминов, необходимых для работы мышечной системы, а также помогают установить скрытые на первый взгляд проблемы со здоровьем (например, малокровие, т. е. анемию). По словам врачей лабораторной диагностики, из анализа крови видно, что в крови спортсменов, занимающихся тренировками на выносливость, чаще встречается низкий уровень гемоглобина и недостаток железа. Уровень гемоглобина отражает способность организма к насыщению кислородом. Достаточная насыщенность кислородом, в свою очередь, улучшает работоспособность мышц и качество выполнения упражнений, уменьшает накопление молочной кислоты в мышцах. Таким образом, по состоянию крови врачи могут отслеживать мышечные повреждения и недостаточное восстановление организма.



На основании анализа крови можно следить также за тем, достаточно ли в организме важнейших минералов и витаминов, наблюдается их нехватка либо, напротив, чрезмерное количество. При оценке уровня минеральных веществ важно помнить, что организм поддерживает их содержание в крови по возможности стабильным. Если их содержание в крови уменьшается, организм вынужден брать «в долг» из тканей (например, мышц, костей и других) или экономить за счет выработки энзимов и гормонов. Это означает, что показатели крови могут быть в порядке, но на уровне клеток организма нехватка может уже присутствовать.

Каковы основные показатели крови, за которыми должен следить спортсмен? Пакет спортсмена-любителя, рекомендуемый при первичном медосмотре спортивными врачами организации Spordimeditsiini SA и врачами лабораторной диагностики медицинской лаборатории SYNLAB, содержит 12 анализов крови. Гемограмма дает общее представление о состоянии организма и иммунной системы, отражает способность крови транспортировать кислород и косвенно информирует о балансе жидкости в организме. С-реактивный белок позволяет обнаружить воспаления и инфекции, необходим для оценки риска заболеваний сердечно-сосудистой системы. Повышенный уровень холестерина в крови является одним из главных факторов риска заболеваний сердечно-сосудистой системы (например, инфаркт миокарда и инсульт). Анализы на аспартатаминотрансферазу (AcAT), креатинин креатинкиназу позволяют оценить соответствие физических нагрузок, восстановление после тренировок, мышечную массу и определить мышечные травмы. Содержание АсАТ в крови увеличивается, в том числе, при повреждении сердечной мышцы. На способность организма к восстановлению, а также на сильно вредящие мускулатуре тренировки и нарушения в работе почек укажет анализ мочевины. Анализ на ферритин покажет запасы железа в организме, позволяя установить самую частую причину анемии – нехватку железа. Железо играет важную роль в снабжении организма кислородом, выработке энергии и функционировании иммунной системы. Глюкоза, или сахар в крови является первым и главным источником энергии, а также важным регулятором обмена веществ. Для всасывания входящего в состав костей кальция важен магний, который одновременно улучшает качество выполнения упражнений, позволяет дольше сохранять энергию и быстрее восстанавливаться. Правильное соотношение этих минералов в организме предупреждает возникновение мышечных судорог. Витамин D влияет на синтез белков в мышцах, полезен для иммунитета и обмена веществ в костной ткани, уменьшает риск переломов костей.

Многие отклонения от нормы в показателях крови сначала протекают без особенных симптомов. Регулярная проверка показателей крови, дающая обзор о состоянии здоровья, с интервалами в год или два года поможет заметить происходящие в организме изменения, а также составить программу питания и тренировок.



Статья подготовлена в сотрудничестве с кластером инновации активного образа жизни SportEST.

Кластер инноваций в области активного образа жизни SportEST – это отраслевое объединение, нацеленное на повышение продолжительности и качества жизни, на улучшение среды обитания людей, а также на разработку новых инновационных решений в области оздоровительного движения. Подробную информацию о кластере SportEST и оздоровительном спорте вы сможете найти на веб-сайте www.sportest.eu.





