

انواع آزمایش خون لازم برای ورزشکاران

پنل هورمونی

عدم تعادل هورمونی می تواند یک مسئله جدی برای هر کسی، به ویژه ورزشکاران باشد. هورمون ها در همه چیز از ترمیم و رشد عضلات گرفته تا متابولیسم و تولید انرژی نقش دارند. آزمایش هورمون شاید بهترین راه برای ردیابی این سطوح باشد تا مطمئن شوید که خیلی پایین یا خیلی زیاد نیستند. برخی از رایج ترین هورمون هایی که باید آزمایش شوند، کورتیزول، انسولین، تیروئید و هورمون های جنسی هستند. اگر علائمی وجود داشته باشد که می تواند عملکرد را تحت تأثیر قرار دهد، باید آزمایش خون پانل هورمونی برای ورزشکاران در نظر گرفته شود. اینها ممکن است شامل خستگی، ضعف یا سفت شدن عضلات، افزایش وزن و ضربان قلب نامنظم باشد.

کمبود مواد مغذی

ویتامین ها و مواد معدنی مواد ضروری بدن هستند. کمبود مواد مغذی می تواند اثر دومینویی داشته باشد و به هر طریقی که می تواند سلامت و عملکرد ورزشکار را کاهش دهد، بر سلامت ورزشکاران تأثیر می گذارد. به عنوان مثال، ویتامین B12 از عملکرد صحیح اعصاب، خون و مغز پشتیبانی می کند و کمبود B12 خطر خستگی، تحرک ضعیف، سرگیجه، اختلال بینایی و موارد دیگر را افزایش می دهد. نکته مهم در مورد آزمایش خون مواد مغذی این است که نتایج قابل اجرا ارائه می دهد. به عنوان مثال، اگر یک ورزشکار ویتامین D کمی دارد، می تواند مکمل یا تنظیم رژیم غذایی خود را برای به دست آوردن تعادل شروع کند.

ورزشکاران برای رسیدن به اوج عملکرد باید شرایط بدنی بالایی را حفظ کنند. سلامت و تندرستی آنها می تواند تفاوت بین دستیابی به بهترین حالت شخصی و پایان دادن به کار را ایجاد کند، به همین دلیل است که ورزشکاران نخبه یک برنامه دقیق و دقیق از تمرینات تمرینی، جلسات آماده سازی و روزهای استراحت را حفظ می کنند. معاینات بدنی که توسط یک پزشک واجد شرایط انجام می شود، می تواند اطمینان حاصل کند که ورزشکار با رژیم خود مطابقت دارد و عوارض ناشی از فعالیت شدید ورزشی خود را تجربه نمی کند. این معاینات باید شامل بررسی صدمات، بررسی علائم و مهمتر از همه آزمایش خون برای ورزشکاران باشد. یک ورزشکار را می توان از نظر هورمون ها، مواد شیمیایی، کلسترول و سایر نشانگرهای سلامت مورد آزمایش قرار داد. آزمایش های خون سریع و راحت هستند، زیرا می توانند در بسیاری از آزمایشگاه ها انجام شوند.

انواع آزمایش خون

شمارش کامل خون (CBC)

شمارش کامل خون برای ارزیابی و نظارت بر سلامت کلی ورزشکار بسیار مهم است. این تست انواع نشانگرها را ارزیابی می کند و می تواند برای تشخیص یا درمان چندین اختلال استفاده شود. برخی از اجزای آزمایش شده در CBC شامل گلبول های قرمز (RBC)، گلبول های سفید (WBC)، هموگلوبین و پلاکت ها و غیره است. به عنوان مثال، گلبول های قرمز و سطح هموگلوبین می تواند نشان دهد که آیا ماهیچه ها اکسیژن کافی دریافت می کنند یا خیر. هموگلوبین پایین یا گلبول های قرمز با شکل نامنظم ممکن است نشان دهنده کم خونی باشد، در حالی که سطوح بالای WBC می تواند نشانه عفونت باشد. و اگر ورزشکاری مستعد آسیب باشد، ممکن است بخواهد تعداد پلاکت خود را کنترل کند. پلاکت ها برای لخته شدن خون طبیعی ضروری هستند.

آزمایش های تشخیص عفونت ها

عفونت ها می توانند حتی بزرگ ترین ورزشکاران را ضعیف کنند و باعث از دست رفتن زمان تمرینی ارزشمند یا حتی بازی ها

یا رویدادهای مهم شوند. انواع مختلفی از آزمایشات برای بیماری های عفونی، چه ویروسی و یا باکتریایی وجود دارد. برخی از آزمایش ها بر افزایش تعداد گلبول های سفید متمرکز هستند، در حالی که برخی دیگر آنتی ژن های خاصی که توسط میکروب ها یا آنتی بادی های تولید شده توسط سیستم ایمنی در پاسخ به عفونت ایجاد می شوند، بررسی می کنند. علائم معمول عفونت عبارتند از تب، سرفه، استفراغ، گلودرد و موارد دیگر. پس از کشف عامل بیماریزا، پزشک می تواند درمان مناسب مانند آنتی بیوتیک برای عفونت باکتریایی را تجویز کند.

پنل الکترولیت

تعریق بیش از حد خطر عدم تعادل الکترولیت ها را افزایش می دهد. تعادل الکترولیت ها می تواند به ورزشکار کمک کند تا قدرت و سرزندگی خود را به دست آورد. از دست دادن شدید سدیم یا پتاسیم به دلیل کم آبی می تواند ورزشکاران را ضعیف و خسته کند و شرکت در ورزش هایی را که دوست دارند دشوار کند. پنل الکترولیت یک راه خوب برای ارزیابی وضعیت ورزشکار، جلوگیری از اختلال آنها قبل از اینکه خیلی جدی شوند، است. این امر علائم را در مسیرهای خود متوقف می کند، بنابراین ورزشکاران حتی یک مرحله از تمرین خود را از دست نمی دهند.

منبع:

This is a translation into Farsi of an article originally published in English :Dr .Lauren Roberts ,What Blood Tests Should Athletes Take ?Available from [http://www .Globalrph.com](http://www.Globalrph.com) ,July.2023



تست پروفایل خستگی

خستگی طولانی مدت یک نگرانی واقعی برای ورزشکاران است، زیرا احساس خستگی یا فرسودگی می تواند قدرتمندترین ورزشکاران را از بازی باز دارد. بدین روی شناسایی علت خستگی ضروری است، زیرا خستگی با بسیاری از مسائل سلامت مرتبط است مانند عدم تعادل هورمونی، کمبود خواب، کمبود مواد مغذی، و یا یک مشکل پزشکی. در این حالت بررسی پروفایل خستگی ترکیبی مفید است. در این آزمایش ها طیف گسترده ای از نگرانی های مرتبط با خستگی را تنها با یک بار خون گیری بررسی می کند. هنگامی که مشکل مشخص شد، یک ورزشکار می تواند به دنبال درمان مناسب باشد یا برنامه خود را بر این اساس اصلاح کند.

نشانه های التهاب

آسیب ها مشکل رایجی است برای ورزشکاران، پیامد آنها با التهاب نیز دست و پنجه نرم می کنند، که یک پدیده طبیعی از روند بهبود بدن است. التهاب عضلات یا مفاصل ممکن است برای مدت طولانی، شاید حتی هفته ها یا ماه ها ادامه داشته باشند و تمرین و عملکرد ورزشکار را مختل کند. آزمایش های خونی که التهاب را بررسی می کند می تواند به ورزشکار کمک کند تا تشخیص دهد که آیا از یک آسیب برگشته است یا برای یک مشکل مزمن نیاز به مداخله پزشکی است.

کراتین کیناز

ماهیهیچه های نیرومند وابسته است به سطوح بالای از کراتین کیناز، آزمیمی که برای عملکرد طبیعی ماهیهیچه ها ضروری است. آزمایش خون کراتین کیناز ابزاری است عالی برای کمک به تشخیص اینکه آیا درد آنها ناشی از عضله آسیب دیده است یا خیر. از آنجا، ورزشکار می تواند بهترین روش را برای بهبود آسیب، مانند دوره نقاهت طولانی مدت برای کاهش استرس عضلانی، تعیین کند.