Zalecenia profilaktycznej opieki lekarskiej dla zawodników Polskiego Związku Biathlonu

Celem sprawowania należytej profilaktycznej opieki nad sportowcami zaleca się regularne, w odstępach rocznych, badanie lekarskie z wykonaniem podstawowych badań laboratoryjnych (**morfologia, CRP, glukoza, badanie ogólne moczu**) oraz 12-odprowadzeniowego **EKG**.

W uzasadnionych przypadkach zakres badań powinien zostać poszerzony o badania wynikające z przebytych wcześniej istotnych schorzeń lub urazów oraz chorób występujących w rodzinie, które mogą wpływać na zdrowie sportowca.

Ze względu na częste występowanie u zawodniczek triady sportsmenek (zaburzenia miesiączkowania, brak energii, niska masa kostna) u każdej dziewczynki należy zebrać staranny wywiad dotyczący miesiączkowania, jego regularności i ewentualnych odchyleń. W przypadku stwierdzenia odchyleń, po konsultacji ginekologicznej, należy w pierwszej kolejności zweryfikować postępowanie dietetyczne u danej zawodniczki, gdyż głównym powodem występowania objawów triady są nieuzasadnione restrykcje dietetyczne, zwłaszcza w odniesieniu do podejmowanego wysiłku fizycznego.

Ponad to elementami corocznego badania lekarskiego powinny być:

1. ocena stomatologiczna z oceną występujących wad zgryzu,
2. ocena postawy – diagnostyka wady postawy,
3. pomiary masy ciała i wzrostu (siatki centylowe), optymalnie z oceną ilość tkanki tłuszczowej,
4. badanie ostrości wzroku.

Celem monitorowania wydolności fizycznej sportowca, zwłaszcza aktywnie uczestniczącego w rywalizacji sportowej, wskazane jest wykonywanie badań laboratoryjnych: **morfologii krwi obwodowej, żelaza i ferrytyny**. Krew do tych badań powinna zostać pobrana po minimum 12 godzinach od ostatniego posiłku. Badania takie powinny być wykonywane w odstępach 6 miesięcznych.

Szefowa sztabu medycznego PZBiath.
dr. n. med. Helena Zakliczyńska

Katowice, 26.09.2019