

为什么这么多运动员中招？

“免疫抑制”让他们更易感染

名词解释

长期锻炼身体的确能够增强免疫力,从整体来看,职业运动员的免疫力也的确要比普通人更强,但问题在于当运动量和运动强度超过一定水平后,人体免疫功能会在短时间内被抑制,通俗来说就是当球员完成比赛和高强度训练后,身体过于疲劳,反而导致抵抗力下降。

上呼吸道感染频发

一个常见的误区是球员身体强壮,所以免疫力必然强大。在日常生活中,这一等号基本是成立的,身体强壮者感冒生病的概率的确比体质虚弱者更低,如果我们经常生病,医生给的建议肯定也包括“增强锻炼”这一条。

但如果我们在搜索引擎中输入“球员感冒”,得到的结果却完全相反,球员因感冒或其他病症缺席比赛的新闻一抓一大把,上周刚在欧冠比赛中上演大四喜的亚特兰大前锋伊利契奇在2018年时一度因病(淋巴结感染)濒临退役。

为什么会这样?意大利病毒学家玛丽亚·丽塔·吉斯蒙多给出的答案是“免疫抑制”。长期锻炼身体的确能够增强免疫力,从整体角度来说,职业运动员的免疫力也的确要比普通人更强,但问题在于当运动量和运动强度超过一定水平后,人体免疫功能会在短时间内被抑制,通俗来说就是当球员完成比赛和高强度训练后,身体过于疲劳,反而导致抵抗力下降,一个最典型的后果就是球员患上呼吸道感染(普通感冒)的概率会比普通人更高。

“从日常血检结果来看,职业球

员会经常性地出现免疫抑制现象,并导致上呼吸道感染,而上呼吸道感染又会导致更容易感染病毒。”前切尔西队医卡内罗指出从这个角度来说,职业球员远不像看起来那么强大。

更糟糕的是球员的训练和比赛结束后都会进入更衣室,这是一个封闭且潮湿(球员会在更衣室里洗澡)的环境,非常利于病毒传播,一旦有病毒携带者进入更衣室,他咳嗽、打喷嚏甚至是说话释放出的飞沫会比在其他环境下存活更久,而球员此时恰恰处于免疫力最低的时候。

此外心理压力也是个不可忽视的因素,职业球员收入高,同时压力也大,媒体与球迷都会让球员感受到压力,抑郁症已经成为职业球员最大敌人之一,压力太大会导致失眠、内分泌失调等症状,进一步降低免疫力。

从时间角度来说,这次新冠疫情爆发来得也太不巧了,恰值赛季疲劳期,欧战重开,联赛进入最后的冲刺阶段,球员体能抵达瓶颈阶段,即便没有病毒影响也极易遭遇伤病,如果是在赛季初期,球员苦练一夏后,身体状态正值巅峰,情况或许会好得多。

勾肩搭背吐口水

不卫生的交际方式病毒最爱

勤洗手,少摸脸,少揉眼睛,在没有新冠疫情时,全世界医生也都会建议你这么做,一个良好的个人卫生习惯能大大减少你感染各种病毒的可能性。但足球世界特有的交际方式决定了职业球员在病毒面前几乎是不设防的——让我们回想一下有多少球员在进球后会冲向看台和球迷拥抱吧。

比赛时球员肾上腺素会飙升,球员在进球后情不自禁地冲向看台,或是脱下球衣与队友拥抱是难以避免的。同样的,作为一项集体运动,队友需要建立深厚感情才能充分发挥集体战斗力,勾肩搭背再正常不过,搂抱嬉闹稀松平常,深情一吻也很常见——1998年世界杯,法国队队长布兰克每场比赛开始前都要亲吻队友巴特斯的光头以祈祷好运。

然而这些行为全都是病毒的最爱,哪怕是看起来很普通的勾肩搭背——球员在训练场上大多只穿短袖,而且又都是大汗淋漓。而作为一种条件反射,百分之九十九以上的球员在场上都会不自觉地吐口水,然后下一秒,没准就有其他球员倒在这块草皮上。甚至会有球员在球场上因过于疲劳或其他原因呕吐,最有名的例子当属梅西。

还有些完全可以避免,却几乎成为惯例的行为就更糟糕了。比如说一起在浴缸里冰浴放松,训练或比赛时拿起水就喝,完全不做个人区分,切尔西中卫特里还曾在自传中披露过在他还是个菜鸟时,老球员冬天想上厕所了会让他先去焐热马桶圈……



瓶就喝,不分你我
球员场边补水,从来都是拿起水

从意丙皮亚内塞队球员金·乌多到五大联赛首位确诊球员鲁加尼,再到现在不断有球员被确诊感染新冠肺炎,欧洲足坛几乎瞬间就成为了新冠疫情重灾区,乍看起来有些令人费解,职业球员身体素质不是远强于正常人吗?为什么会有如此多职业球员感染新冠肺炎?答案令人震惊——职业球员感染新冠病毒的可能性非但不比普通人更低,反而是更高,他们才是真正的易感人群!

本版撰稿 特约记者 谢勤德

球员感染新冠统计

(截至3月15日)

英格兰

阿森纳:阿尔特塔(主教练)
莱斯特城:三位球员疑似
埃弗顿:一位球员疑似
伯恩茅斯:博鲁茨
切尔西:奥多伊

意大利

尤文图斯:鲁加尼
桑普多利亚:加比亚迪尼、科莱、
埃克达尔、拉古米纳、托斯比、贝
雷辛内斯基、德保利
佛罗伦萨:弗拉霍维奇、佩泽亚、
库特罗内
皮亚内塞:金·乌多
雷吉亚纳:法瓦利

德国

汉诺威96:许伯斯、霍恩
帕德博恩:基利安
纽伦堡:一位球员确诊

法国

特鲁瓦:石现俊

西班牙

瓦伦西亚:加雷、加亚、曼加拉



加亚、曼加拉以及加雷(图)是瓦伦西亚队中感染新冠病毒的三位球员,另两名感染者是队医阿利亚加和一线队领队、莱万特传奇名宿弗朗西斯科·卡马拉萨。此前瓦伦西亚与意甲的亚特兰大进行了两回合的欧冠比赛,亚特兰大所在大区是意大利重灾区。

聚集性让风险高百倍

在对抗疫情方面,欧洲各大赛事组织机构基本都经历了以下阶段,先是延期个别场次,大部分照常踢,然后选择空场,最后在政府压力下宣布所有赛事暂停。在前两个阶段,各组织机构都遭到了球员的强力批评,因为无论照常踢还是空场,其目的都是减少聚集保护球迷,完全没有考虑该如何保护球员身体健康。

空场比赛可以防止病毒在球迷之间传播,但球员呢?意甲停摆前最后一轮,尤文图斯主场对国际米兰的比赛就是空场进行,结果如何?比赛结束后数十个小时尤文图斯中卫鲁加尼便确诊感染病毒,不幸中的万幸是鲁加尼那场比赛一直都坐在替补席上,即便如此国际米兰还是全队隔离,如果鲁加尼感染病毒是在赛前,而那场比赛又出场了,后果不堪设想。

确定联赛停摆前,意甲曾制定了一套球员防疫标准,其中包括勤洗手多消毒,赛前赛后不握手等,但足球是一项以对抗为基础的运动,赛前赛后不握手可以做到,但比赛中不可能不

做到肢体不接触,除非是大家都穿着防护服踢球。

被很多人忽视的一点在于职业赛事不仅仅是两队球员上场踢90分钟那么简单,以国际米兰对尤文图斯这场比赛为例,客队国米赛前一天就要从米兰长途旅行去到都灵,距离近可以选择大巴,但如果再远点要去别的国家踢欧战,那就只能是坐飞机或火车了,而很多时候球队还需要在外地过夜,就算把酒店的一层包下来,也不可能做到与外界完全隔离。

就像巴洛特利说的那样:“空场比赛意味着我们还要不断去外地旅行,不断更换交通工具和酒店,这等于将我们暴露在病毒面前。”此外球员还要经常出入媒体采访区,新闻发布会厅等基本就是人挤人的高风险场所,上周中欧冠,亚特兰大队长戈麦斯就曾怒斥不顾感染风险蜂拥而至的西班牙记者:“你们疯了吗?你们不知道现在已经禁止采访了吗?你们这些蠢货!”

巴萨请专家宣讲防疫措施——

必须居家隔离,公众人物做好示范

疫情当前,欧洲各大俱乐部是怎么做的?由于欧足联正式推迟了本周的欧冠比赛,巴萨上周五开始正式放假,最后一堂训练课后,巴萨请来了巴塞罗那医学大学校长帕多斯与巴塞罗那传染病防控主管多利拉为球员讲解疫情,以及该怎么做才能更好地避免感染。

首先,也是最重要的一点是球员们应该尽可能地留在家,不要外出,避免聚集性活动,一方面这能确保他们与病毒隔离开,另一方面由于球员是公众人物,他们的正确

行为也能够起到模范作用。

由于巴塞罗那有许多外籍球员,其中包括一些南美球员的缘故,不少球员可能会有返回疫情较轻的南美的想法,但两位专家还是建议他们最好待在家里,毕竟只要外出就会有感染的风险。

专家们同时提醒球员特别注意交叉感染,从目前的数据来看新冠疫情对未成年人的影响并不严重,伤害不是特别大,但未成年人即便无症状或轻症,也会成为传染渠道将病毒传染给家里的老年人,这是最危险的,也是最需要注意的。

由于联赛与欧战目前都只是暂停的缘故,球员虽然放假回家,但教练组都给他们布置了作业,他们需要自行训练以保持状态等待赛季重新开始,一般的职业球员都有健身房,训练设施不用担心,但在户外跑步时一定要做好防疫措施,而且不能离开家太远。

巴萨球员由于并未出现症状,也未接触过确诊或疑似患者的缘故,目前都没有接受检测,但两位专家也强调这只是暂时的,情况每天都在发生变化,所以必须时刻保持高度警惕。