

การระบาดของโรคโควิด-19 และอายุรศาสตร์การกีฬา (COVID-19 pandemic and sports medicine)

दनियेण्व लीमसुग

บทนำ

ในวันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2563 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้การระบาดของโรคโควิด-19 เป็นโรคระบาดระดับโลก (pandemic) โดยการติดต่อของเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 นั้นสามารถติดต่อผ่านทางสารคัดหลั่ง หรือการหายใจ⁽¹⁾ ดังนั้น การกีฬาซึ่งมักจะมีการสัมผัสกันด้วยลักษณะของกิจกรรม อาจทำให้มีความเสี่ยงในการแพร่โรคได้ง่าย โดยผลกระทบต่อการศึกษาที่ตามมามีมากมาย ได้แก่ การงดหรือเลื่อนการแข่งขันต่าง ๆ ออกไปเพื่อหวังว่าจะสามารถจัดขึ้นใหม่ได้เมื่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของโลกดีขึ้น เช่น การจัดการแข่งขันโอลิมปิกที่ได้ทำการเลื่อนจัดจากปี พ.ศ. 2563 เป็นปี พ.ศ. 2564 หรือ สภาพร่างกายของนักกีฬา ที่อาจส่งผลกระทบต่อในด้านความสมรรถนะของร่างกาย เนื่องจากข้อจำกัดในการซ้อมกีฬา ทำให้สมรรถภาพพลดลง เป็นต้น

เพื่อให้ยังสามารถดำเนินกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ ไปอย่างใกล้เคียงปกติที่สุดในสถานการณ์โรคระบาด มีประเด็นที่ผู้เกี่ยวข้องควรพิจารณาและเตรียมความพร้อมดังนี้

ความเสี่ยงต่อการติดต่อของโรคระหว่างนักกีฬา

กิจกรรมการกีฬาต่าง ๆ นั้น มีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการแพร่ระบาดของโรค เนื่องจากต้องมีความใกล้ชิดกันในการทำกิจกรรม ดังนั้นการเฝ้าระวังนักกีฬาที่มีอาการและการหมั่นทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องใช้จะช่วยลดความเสี่ยงในการติดต่อโรคระหว่างนักกีฬาได้

การใส่หน้ากากอนามัย สามารถลดการแพร่ระบาดของโรคได้ แต่ในขณะเดียวกัน อาจทำให้การซ้อมกีฬาเป็นไปด้วยความลำบากมากยิ่งขึ้น โดย Driver และคณะ⁽²⁾ ได้ทำการศึกษา ประสิทธิภาพในการวิ่งออกกำลังกายบนลู่วิ่งโดยมีการใช้หน้ากากผ้า พบว่าการใช้หน้ากากผ้าลดระยะเวลาในการออกกำลังกายสั้นลงร้อยละ 14 และลดความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดร้อยละ 29

การบริหารจัดการนักกีฬาในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19

การจัดการนักกีฬาในช่วงโรคระบาดนั้น อาจส่งผลให้เกิดการแพร่กระจายได้ง่าย โดยมาตรการที่มีความจำเป็น ได้แก่ การเฝ้าระวังนักกีฬาที่มีอาการและจำกัดความเสี่ยง โดยการซ้อมหรือแข่งขันแบบหลีกเลี่ยงการสัมผัสจากผู้คนภายนอกหรือสภาวะแวดล้อมภายนอก จะช่วยลดโอกาสในการรับเชื้อจากภายนอกเข้ามาได้ ซึ่งต้องอาศัยการจัดการที่ดีและมีประสิทธิภาพจากผู้บริหารการกีฬาเพื่อไม่ให้เกิดจุดปนเปื้อนจากสภาวะแวดล้อมภายนอกเข้ามาในกลุ่มนักกีฬา⁽³⁾

ผลของโรคโควิด-19 ต่อนักกีฬา

เนื่องจากนักกีฬาส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยหนุ่มสาว ดังนั้น จึงไม่มักพบรายงานอาการรุนแรงที่เกิดจากการติดเชื้อ โดยมากจะพบแต่เพียงอาการคล้ายไข้หวัด (flu-like illness) หรืออาจไม่มีอาการ⁽⁴⁾ อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลเพียงพอในการที่จะทราบถึงผลระยะยาวหลังจากที่มีการติดเชื้อนี้

ภาวะถดถอยของร่างกายนักกีฬาและการกลับมาแข่งขัน

ถึงแม้จะมีความพยายามในการที่จะให้นักกีฬาฝึกฝนและรักษาสภาพร่างกายจากที่พักอาศัยของตนเอง แต่ผลของการฝึกฝนจากที่พักนั้นยังไม่สามารถเทียบเคียงกับการฝึกแบบปกติได้⁽⁵⁾ โดย Varandas และคณะ⁽⁶⁾ ได้รายงานผลของการงดการออกกำลังกาย 1 สัปดาห์ พบว่าจะส่งผลให้สมรรถภาพลดลงไปประมาณร้อยละ 10

สภาวะจิตใจของนักกีฬาในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19

นอกจากสภาพร่างกายของนักกีฬาจะได้รับผลกระทบแล้ว สภาวะจิตใจของนักกีฬาก็ได้ผลกระทบเช่นเดียวกัน โดย Schinke และคณะพบว่า การแยกตัวในช่วงการแพร่ระบาดของโรค การจำกัดการเข้าถึงของการฝึกซ้อมและบุคลากรร่วมซ้อม อาจส่งผลให้เกิดความรู้สึกในทางลบต่อสภาพความเป็นอยู่โดยรวม และก่อให้เกิดประสิทธิภาพการกีฬาที่ต่ำกว่าปกติได้⁽⁷⁾

ความปลอดภัยสำหรับผู้ชมกีฬา

เนื่องจากการชมกีฬาก่อให้เกิดความแออัด การใช้เทคโนโลยีการถ่ายทอดสดแทนการเข้า

ชมในอัมจันทร์หรือสนามแข่งกีฬา จะเป็นตัวเลือกที่ดีกว่าในช่วงที่มีการแพร่ระบาด โดยทางผู้จัดการกีฬาอาจต้องส่งเสริมเทคโนโลยีการสื่อสารดังกล่าวให้ทั่วถึงและทันสมัย และพัฒนาประสบการณ์การรับชมต่อผู้ชมกีฬาให้ใกล้เคียงประสบการณ์จริง เช่น การใช้เทคโนโลยีโลกเสมือน (virtual reality) เป็นต้น⁽⁵⁾

สรุป

ถึงแม้โรคระบาดจะทำให้เกิดผลกระทบต่อวงการกีฬา ทั้งการจัดกีฬา การบริหารงาน รวมไปถึงนักกีฬา แต่การเตรียมตัวและการปรับตัวในทุกระดับ จะทำให้กีฬาสามารถดำเนินต่อไปได้ ถึงแม้จะไม่เหมือนกับในช่วงที่ไม่มีโรคระบาด โดยในที่สุดสถานการณ์จะกลับมาดำเนินการตามปกติ เมื่อสามารถควบคุมการระบาดได้

เอกสารอ้างอิง

1. Scientific Brief: SARS-CoV-2 Transmission Updated May 7, 2021 Accessed August 12, 2021. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/sars-cov-2-transmission.html>.
2. Driver S, Reynolds M, Brown K, Vingren JL, Hill DW, Bennett M, et al. Effects of wearing a cloth face mask on performance, physiological and perceptual responses during a graded treadmill running exercise test. *British journal of sports medicine*. 2021.
3. Gentile A, Trivic T, Bianco A, Lakicevic N, Figlioli F, Roklicer R, et al. Living in the “Bubble”: Athletes’ Psychological Profile During the Sambo World Championship. *Frontiers in psychology*. 2021;12:657652.
4. Toresdahl BG, Asif IM. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Considerations for the Competitive Athlete. *Sports health*. 2020;12(3):221-4.
5. Jukic I, Milanović L, Svilar L, Njaradi N, Calleja Gonzalez J, Castellano J, et al. Sport Preparation System in Team Sports: Synergy of Evidence, Practical Experiences and Artistic Expression. 2018.
6. Varandas F, Medina D, Diaz A, Villa S. Late Rehabilitation (on the field). In: Espregueira-Mendes J vDC, Neyret P, Cohen M, Della Villa S, Pereira H, Oliveira JM, eds., *Injuries and Health Problems in Football*: Springer; 2017. p. 571-9.
7. Schinke R, Papaioannou A, Henriksen K, Si G, Zhang L, Haberl P. Sport psychology services to high performance athletes during COVID-19. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2020;18(3):269-72.