

Tập 13 – Vận động viên và vắc xin

Với Tiến sĩ Catherine O'Neal

MÁY TẠO BỞI GOOGLE TRANSLATE

Deon (00:00):

Tôi nghĩ bạn đã biết rằng nếu bạn đang tìm cách nâng cao hiểu biết của mình về tiêm chủng, Vax Matters là podcast để lắng nghe. Vậy hãy bắt đầu. Chào mừng đến với Vax Matters. Tôi là Deon Guillory, và cuộc trò chuyện của chúng ta hôm nay xoay quanh các vận động viên và tác dụng của vắc xin đối với thành tích thể thao. Tham gia cùng tôi là Tiến sĩ Katie O'Neal, một phó giáo sư y học lâm sàng chuyên về các bệnh truyền nhiễm tại Cơ quan Nội khoa Y tế LSU ở Baton Rouge. Cô cũng là giám đốc y tế tại Trung tâm Y tế Khu vực Our Lady of the Lake. Cảm ơn rất nhiều vì đã cho mượn cái nhìn sâu sắc và kiến thức chuyên môn của bạn, Tiến sĩ O'Neal.

Tiến sĩ O'Neal (00:42):

Chắc chắn rồi. Tôi rất vui khi được ở đây.

Deon (00:43):

Và chúng tôi đã có nhiều cuộc trò chuyện trước đây, đặc biệt là trong thời kỳ đại dịch. Ừm, vậy tôi, tôi biết rằng chúng tôi sẽ nhận được vô số thông tin từ bạn chỉ vì bạn, uh, một chuyên gia và bạn, bạn biết chi tiết của tất cả những điều này. Vì vậy, một lần nữa, cảm ơn, uh, vì đã tham gia cùng chúng tôi vì điều này. Uh, vậy, hãy bắt đầu với điều này, bởi vì khi nói đến điều kinh và vắc-xin COVID, nó đã gây tranh cãi giống như trong, trong các cuộc trò chuyện khác khi nói đến v- vắc-xin và COVID. Ừm, nhưng khi bạn nói về việc các cầu thủ chuyên nghiệp không được tiêm vắc xin COVID và bạn cũng có những câu chuyện về vắc xin ảnh hưởng đến thành tích, thì việc ghép cặp vận động viên và vắc xin đã truyền cảm hứng cho rất nhiều cuộc thảo luận công khai. Bởi vì bạn, bạn biết đấy, bạn nghe một số cầu thủ khá nổi tiếng, những người bị bắt gặp không nhất thiết phải nói sự thật đầy đủ về tình trạng tiêm chủng của họ. Vì vậy, đã đến lúc tìm hiểu xem vắc xin thực sự liên quan như thế nào đến các vận động viên. Vì vậy, Tiến sĩ O'Neal, hãy bắt đầu, ừm, từ quan điểm của chính các vận động viên. Có loại vắc-xin nào mà các vận động viên lo sợ sẽ ảnh hưởng đến thành tích của họ, và điều đó có phải là vô căn cứ không?

Tiến sĩ O'Neal (01:54):

Bạn biết đấy, khi làm việc với, uh, các đội thể thao, điều đầu tiên tôi luôn quan tâm là sức khỏe của họ như thế nào.

Deon (02:02):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (02:02):

Làm thế nào để tham gia vào từng ngày trong mọi màn trình diễn và họ muốn luôn đứng đầu trò chơi của mình vào mọi thời điểm. Và vì vậy mọi thứ họ làm đều được cân nhắc. Tôi đã ăn quá nhiều muối? Tôi đã ngủ ngon chưa?

Deon (02:15):

Đúng.

Tiến sĩ O'Neal (02:15):

Tôi nên ăn chuối này hay táo này? Ý tôi là, nó xuống đến mức đó. Vì vậy, tất nhiên, khi nói đến các quyết định y tế, chúng thực sự rất phù hợp với nhau, điều này sẽ ảnh hưởng đến tôi như thế nào, và không chỉ về lâu dài, mà còn là ngày mai? Vì vậy, khi chúng tôi nói chuyện với các vận động viên vào mùa hè năm 2021, khi vắc-xin thực sự được tung ra cho nhóm tuổi đó, tôi nhận thấy câu hỏi phổ biến nhất không phải là, tác dụng phụ lâu dài là gì? Tất nhiên, chúng tôi đã nói về những điều đó. Hay điều này thậm chí sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe thể thao của tôi? Đó là, tôi nên tiêm vắc-xin này vào ngày nào trong tuần? Bởi vì nếu-

Deon (02:43):

Hừ!

Tiến sĩ O'Neal (02:43):

... Tôi phải tập vào thứ Năm, tôi nên lấy nó vào thứ Tư hay tôi nên lấy nó vào thứ Ba? Và vì vậy, họ rất quan tâm đến việc đảm bảo rằng họ không bị thương và mang đến trò chơi tốt nhất của họ mỗi ngày. Và họ biết rằng vắc-xin có những tác dụng phụ, đặc biệt là đau nhức cơ bắp, hơi mệt, hơi đau chỗ tiêm, những tác dụng phụ rất phổ biến của tất cả các loại vắc-xin. Nhưng họ đã nhận được rất nhiều, vì vậy họ muốn chuẩn bị cho điều này và đảm bảo rằng nó không ảnh hưởng đến trò chơi của họ. Tôi nghĩ khi bạn nói về vắc-xin ở những người trẻ tuổi, họ đã quá quen với việc sử dụng chúng. Bạn biết đấy, hầu hết các vận động viên trung học và đại học đã nhận được ít nhất một loại vắc-xin trong năm ngoái, chỉ là một phần của lịch tiêm chủng.

Deon (03:19):

Đúng.

Tiến sĩ O'Neal (03:20):

Vì vậy, họ không lo sợ về việc nhận được vắc-xin, mà chỉ cần cho tôi biết nó sẽ ảnh hưởng như thế nào trong tuần này và tuần tới và để tôi đưa ra quyết định sáng suốt về ngày tôi dùng. Ừm, và vì vậy, tôi nghĩ điều đó quay trở lại, nếu tôi là một người dẫn đầu, tôi muốn khỏe mạnh nhất có thể, vui vẻ, làm điều gì đó để giúp ích cho sức khỏe của mình. Hãy để tôi đưa ra quyết định sáng suốt về ngày làm việc đó. Điều khác này ra khi nói chuyện với những người trẻ tuổi về vắc-xin COVID-19 là tôi nghĩ rằng, vào thời điểm vắc-xin này được cung cấp cho các vận động viên, hầu hết mọi người, ừm, đã trải qua phần nào kiến thức, bạn biết đấy, hiểu biết về việc liệu những người trẻ tuổi có thực sự bị ảnh hưởng bởi COVID-19 hay không. Vì vậy, vào mùa hè năm 2021, bạn có thể tưởng tượng rằng trong tâm trí của một vận động viên, họ hầu như biết rằng điều này không có hại cho lắm đối với tôi. Hầu hết những người trong độ tuổi của tôi không phải nhập viện.

Deon (04:06):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (04:06):

Tôi sẽ bị cảm trong một tuần rưỡi. Vì vậy, làm thế nào để vắc-xin giúp tôi với tư cách là một vận động viên? Bạn không muốn bị cảm lạnh vào giữa mùa. Trên thực tế, nếu bạn nhìn vào các vận động viên và những gì ảnh hưởng đến sức khỏe của họ, hơn 65% bệnh tật không phải là chấn thương ở một vận động viên mà chỉ là nhiễm trùng đường hô hấp trên. Vì vậy, họ nhận thức rõ ràng cảm lạnh có thể hạ gục họ.

Deon (04:28):

Đúng.

Tiến sĩ O'Neal (04:28):

Sau đó là cách tiếp cận dựa trên nhóm. Nếu tôi bị cảm và sau đó bạn tôi bị cảm, và tất cả chúng tôi cùng tập luyện, và sau đó chúng tôi đều bị cảm, chúng tôi có thể không chơi trò chơi được. Và đó là cảm lạnh, cảm cúm, bệnh tiêu chảy. Họ nhận thức rất rõ về mức độ ảnh hưởng của virus đối với nhóm. Và các đội giành chiến thắng trong trò chơi, không phải cá nhân.

Deon (04:47):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (04:47):

Và với tư cách là một đội, họ đưa ra quyết định tiêm chủng và quyết định về sức khỏe do các đội thực hiện và giành chiến thắng trong các trò chơi, bạn biết đấy. Và bạn có thể mất một vận động viên, nhưng nếu bạn thua cả đội thì bạn đã hoàn thành. Và bạn có thể được hoàn thành cho mùa giải. Vì vậy, tôi thấy rằng một cách rất thú vị, ừm, để nói về vắc-xin với các vận động viên, không phải thú mà tôi tưởng tượng có lẽ sẽ là động lực thúc đẩy hầu hết họ nhận vắc-xin. Nhưng đó là, tôi muốn đội này thành công và tôi không muốn trở thành người mang vi rút vào đội này.

Deon (05:13):

Ừ. Và, và tôi, tôi nghĩ điều thú vị về đó là ngày nào trong tuần, chẳng hạn như ngày nào là tốt nhất. Nhưng nó có ý nghĩa, như bạn đã đề cập, về các tác dụng phụ có thể xảy ra, như, bạn biết đấy, đau cánh tay hoặc, ừm, bị, uh, bạn biết, mệt mỏi-

Tiến sĩ O'Neal (05:28):

Mm-hmm.

Deon (05:28):

... hoặc bất cứ điều gì tương tự. Nếu bạn mệt mỏi, bạn thực sự không thể tập luyện, bạn biết đấy.

Tiến sĩ O'Neal (05:32):

Đúng rồi.

Deon (05:32):

Vì vậy, điều đó, điều đó-

Tiến sĩ O'Neal (05:32):

Đúng rồi.

Deon (05:32):

Ừ. Nó, nó, nó thực sự có ý nghĩa. Ừm, tôi - nói chung, ừm, bạn biết đấy, bỏ vắc-xin COVID, ừm, nhưng nói chung, có loại vắc-xin nào mà các vận động viên, bạn biết đấy, sợ hãi có thể ảnh hưởng đến thành tích của họ không?

Tiến sĩ O'Neal (05:50):

Không. Tôi nghĩ lại, hầu hết các vận động viên đều là những người trẻ tuổi-

Deon (05:52):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (05:52):

... và hầu hết những người trẻ tuổi đều rất quen với việc tuân theo lịch tiêm chủng và, và coi đó là điều hiển nhiên. Chúng tôi không nghĩ về việc chăm sóc y tế thông thường của chúng tôi. Chúng tôi chỉ đi lấy nó-

Deon (06:00):

Đúng.

Tiến sĩ O'Neal (06:00):

... đúng? Vì vậy, chúng tôi không nghĩ về cách nó ảnh hưởng đến hiệu suất của chúng tôi phần lớn, cho đến khi chúng tôi có cơ hội để đưa ra lựa chọn. Và vắc-xin COVID-19 không có trong lịch tiêm chủng của chúng tôi. Đó là một sự lựa chọn. Và do đó, khi bạn cho một người lựa chọn và họ nói, hmm, tôi có muốn điều này không? Hôm nay không muốn, sau này không muốn. Và trong sự lựa chọn đó, nó tạo ra một số nghi ngờ. Tôi có cần cái này, phải không? Tôi, tôi chưa bao giờ đặt câu hỏi liệu tôi có cần tiêm vắc xin thủy đậu hay vắc xin sởi và quai bị hay không. Nhưng bởi vì chúng tôi đã đưa ra sự lựa chọn, sau đó chúng tôi đặt câu hỏi liệu nó có cần thiết hay không.

Deon (06:30):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (06:30):

Và tôi nghĩ rằng điều đó đã mở ra một cuộc trò chuyện tuyệt vời, nhưng cuối cùng những gì chúng tôi thấy, phần lớn các vận động viên, đặc biệt là vận động viên đại học và vận động viên NFL chọn là hoàn toàn, tôi muốn điều này vì tôi muốn được khỏe mạnh, vì tôi muốn đứng đầu trò chơi của tôi. Tôi không muốn trở thành người đưa đội của mình đi xuống.

Deon (06:44):

Ừ. Và đó, đó, và đó là chìa khóa ở đó, chìa khóa toàn đội của nó.

Tiến sĩ O'Neal (06:49):

Chắc chắn rồi.

Deon (06:49):

Bởi vì, bạn biết đấy, là một vận động viên, bạn biết đấy, đó là những gì bạn được dạy. Bạn được dạy về làm việc theo nhóm và nó là một đơn vị. Và khi một bánh răng không đúng chỗ, điều đó có thể làm rối tung toàn bộ sự việc. Và không ai muốn trở thành một chiếc bánh răng cưa.

Tiến sĩ O'Neal (07:06):

Chắc chắn rồi. Và thành thật mà nói, đó là một điều dễ nói và dễ liên tưởng hơn là sức khỏe cộng đồng thực sự là gì.

Deon (07:12):

Hừ!

Tiến sĩ O'Neal (07:12):

Tất cả chúng ta là một đội.

Deon (07:13):

Ừ. Đúng.

Tiến sĩ O'Neal (07:14):

Cộng đồng này là một nhóm. Gia đình tôi là một đội. Tất cả chúng ta đều có các nhóm hoạt động và nhóm làm việc của tôi phụ thuộc vào tôi để được khỏe mạnh. Và vì vậy trong tất cả các khía cạnh của cuộc sống, chúng ta muốn ảnh hưởng đến nhóm của mình như thế nào? Và, và tôi nghĩ rằng, bạn biết đấy, SEC và NFL và những gì tôi đã thấy, uh, những vận động viên đó làm cho đồng đội của họ là những gì chúng tôi hy vọng cộng đồng của chúng tôi sẽ làm cho chính họ. Và đó là, chúng ta hãy cùng nhau giữ gìn sức khỏe-

Deon (07:36):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (07:37):

... bởi vì chúng tôi, chúng tôi muốn kiên trì vượt qua ...

Deon (07:38):

Ừ.

Tiến sĩ O'Neal (07:39):

... thông qua một đại dịch toàn cầu.

Deon (07:40):

Ừ. Đúng. Và nó trở lại như cũ, bạn biết đấy, sáo rỗng, không có tôi trong đội.

Tiến sĩ O'Neal (07:45):

Đúng vậy (cười).

Deon (07:46):

Đúng.

Deon (07:46):

Đúng rồi.

Deon (07:46):

Ừ. Ừm, có bất kỳ yêu cầu bổ sung nào về vắc xin cho các vận động viên không? Bởi vì, bạn biết đấy, chúng ta, chúng ta, tất cả chúng ta đều biết, ... Có cái nào bổ sung cho vận động viên không?

Tiến sĩ O'Neal (08:02):

Không có vắc xin bổ sung cho vận động viên. Có ... Hầu hết các trường đại học yêu cầu bạn, ừm, phải cập nhật vắc xin của bạn trước khi-

Deon (08:10):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (08:10):

... bạn được vào đại học. Và thành thật mà nói, nơi duy nhất mà tôi thấy bùng phát bệnh sởi và quai bị trong vài năm qua là trong khuôn viên trường đại học, và đặc biệt là xung quanh các đội thể thao. Vì vậy, một lần nữa, rất quan trọng bởi vì họ dành rất nhiều thời gian để gần-

Deon (08:24):

Đúng.

Tiến sĩ O'Neal (08:24):

... nhau khi họ đang tập luyện. Uh, nên chủng ngừa cúm. Giống như nó được khuyến khích cho mọi người hàng năm, nhưng nó không bắt buộc đối với các vận động viên.

Deon (08:33):

Mm-hmm.

Deon (08:33):

Ừm, và tôi biết bạn ... Điều đó sẽ đưa tôi đến câu hỏi tiếp theo. Ừm, bạn biết đấy, vắc-xin cúm không bắt buộc, nhưng bạn đã thấy ở đâu có thể có, ừm, các trường cao đẳng hoặc đội đang yêu cầu tiêm vắc-xin COVID cho các vận động viên của họ, uh, đồng đội của họ và những thứ như điều đó? Đó là, những gì, những gì chúng ta đang thấy ở đó?

Tiến sĩ O'Neal (08:55):

Chúng tôi chỉ thấy yêu cầu trong thể thao chuyên nghiệp. Chúng tôi đã không thấy yêu cầu trong thể thao trung học hoặc thể thao đại học. Ừm, bây giờ chúng ta đã thấy các trường đại học đặt yêu cầu.

Deon (09:05):

Đúng.

Tiến sĩ O'Neal (09:05):

Nhưng đó là cá nhân, không nhất thiết cho chính các vận động viên. Và, và tôi nghĩ những gì chúng ta đang thấy là mọi người áp dụng lịch tiêm chủng của riêng họ bên ngoài, ừm, bên ngoài các cơ quan quản lý của chúng tôi, thêm COVID-19 vào lịch tiêm chủng của chúng tôi, là các tổ chức đang nói, đây là ... Đây là những gì chúng tôi đã sẵn sàng làm.

Deon (09:21):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (09:21):

Bởi vì đội của chúng tôi, cho dù đó là cho chúng tôi, LSU hay Miền Nam hoặc tất cả các đội bóng rổ, đội của chúng tôi cần phải khỏe mạnh.

Deon (09:29):

Ừ. Và, uh, đó là điểm của nó-

Tiến sĩ O'Neal (09:32):

Ừ.

Deon (09:32):

... vào cuối ngày.

Tiến sĩ O'Neal (09:33):

Chắc chắn rồi.

Deon (09:33):

Sức khỏe của tất cả mọi người. Ừm, tác dụng của vắc-xin COVID đã gây tranh cãi, bạn biết đấy, và có những thuyết âm mưu này ngoài kia và việc chia sẻ thông tin sai lệch trên mạng xã hội và mọi thứ. Nhưng liệu vắc xin COVID có thể tạm thời ảnh hưởng đến thành tích của vận động viên không? Và, uh, và tôi biết đó là điều mà, ừm, bạn biết đấy, khi một vận động viên đang nghĩ đến, ừm, lựa chọn tiêm phòng, đó rõ ràng là điều gì đó đang nghĩ đến. Là, là, là, có một cái gì đó cho điều đó?

Tiến sĩ O'Neal (10:10):

Có vô số tác dụng phụ do COVID-19 và vắc xin.

Deon (10:15):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (10:16):

Vì vậy, chúng tôi sẽ không có một cuộc trò chuyện trung thực nếu tôi nói rằng, nếu bạn tiêm vắc-xin, bạn sẽ không biết trước được điều gì-

Deon (10:23):

Đúng.

Tiến sĩ O'Neal (10:24):

... đúng? Ừm, bạn ...

Deon (10:24):

Điều đó không thực tế.

Tiến sĩ O'Neal (10:25):

Tôi châm kim vào tay anh, đau quá. Nó không đau đến mức đó, nhưng nó rất đau. Và nếu bạn có phản ứng miễn dịch thực sự tốt, bạn có thể có một số triệu chứng. Điều đó có ảnh hưởng đến hiệu suất của bạn hay không là một mức độ hiểu biết toàn bộ. Thứ hai, có bất kỳ tác dụng phụ nghiêm trọng nào mà ai đó sợ sẽ ảnh hưởng đến hiệu suất của họ không? Vì vậy, khi nhìn vào điều đó, bạn phải xem xét rủi ro và lợi ích của việc chủng ngừa so với không chủng ngừa. Và nếu không mắc thì nguy cơ mắc bệnh càng cao. Vì vậy, nếu tôi đưa những người đã được tiêm phòng và những người chưa được tiêm chủng, nhưng bị nhiễm COVID-19, và tôi nhìn vào nguy cơ đó, thì nguy cơ cao hơn đối với những người mắc bệnh, rằng họ sẽ không thể chơi được. Rằng họ sẽ có thời gian ra ngoài lâu hơn. Và khi một vận động viên phải nghỉ thi đấu trong một số ngày nhất định, thì họ phải nghỉ lâu hơn để hồi phục.

Deon (11:12):

Đúng.

Tiến sĩ O'Neal (11:12):

Vì vậy, có một quy tắc của NCAA là nếu tôi bị ốm trong một số ngày nhất định, thì bây giờ tôi phải nghỉ tập lâu hơn chỉ để có thời gian hồi phục. Điều đó không đáng phải không? Vì vậy, nếu vắc-xin của tôi giảm các triệu chứng nhẹ, tôi có thể ngủ quên sau 24, 48 giờ. Điều tôi nói với các vận động viên là, lần cuối cùng bạn đã tập luyện chăm chỉ, chăm chỉ hơn bạn đã từng tập luyện. Bạn có bị đau trong vài ngày không? Bạn đã phải phục hồi? Bạn đã cảm thấy thành công? Bởi vì khi tôi làm việc chăm chỉ và tôi bị đau, tôi nói, được rồi, điều đó thật tuyệt-

Deon (11:39):

Ừ (cười).

Tiến sĩ O'Neal (11:39):

... đúng? Và do đó, hệ thống miễn dịch của bạn đang hoạt động nhờ vắc-xin. Bạn hơi mệt, bạn nên nói, được rồi-

Deon (11:45):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (11:45):

... thật tuyệt. Tôi đã làm công việc của mình. Khi tôi mắc bệnh COVID-19 và tôi nằm trên ghế trong hai tuần, tôi sụt sịt và ho, tôi không thể phục hồi tốt và sau đó tôi phải trải qua một thời gian hồi phục ảnh hưởng đến hiệu suất. Thuốc chủng ngừa có thể ảnh hưởng đến một số hoạt động của tôi không? Chúng tôi chưa thấy điều đó, nhưng có khả năng xảy ra. COVID-19 có ảnh hưởng đến hiệu suất của tôi không? Chúng tôi đã thấy điều đó.

Deon (12:06):

Hừ!

Tiến sĩ O'Neal (12:06):

Nó đã được ghi nhận đầy đủ và nó có khả năng cao gấp hàng trăm đến hàng nghìn lần so với bản thân vắc xin.

Deon (12:10):

Ừ. Và cũng như bạn biết đấy, một người không được tiêm chủng, ừm, và họ bị nhiễm COVID, bạn cũng phải suy nghĩ về điều đó, bạn biết đấy, chúng tôi đang nghe rất nhiều về COVID kéo dài và ảnh hưởng của nó đối với bạn và bạn biết, ai biết COVID sẽ tồn tại trong bao lâu.

Tiến sĩ O'Neal (12:27):

Đúng rồi. Đúng rồi.

Deon (12:28):

Vì vậy, đó là một cái gì đó khác để suy nghĩ về.

Tiến sĩ O'Neal (12:31):

Chắc chắn rồi. Và chúng tôi biết rằng vắc-xin COVID-19, uh, làm giảm khả năng bị nhiễm bệnh và cũng có thể bị COVID kéo dài.

Deon (12:36):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (12:36):

Vì vậy, cả hai lợi ích của việc tiếp tục và tiêm phòng, ngay cả khi bạn có thể có một số triệu chứng nhẹ.

Deon (12:41):

Ừ. Ừm, và tôi, tôi, tôi - bạn biết đấy, chúng ta đang có một cuộc trò chuyện trung thực, thành thật ở đây. Tôi nhớ khi tôi tiêm mũi đầu tiên, mũi đầu tiên của tôi, tốt, thứ f- liệu thuốc đầu tiên của tôi, ừm, bạn biết đấy, tôi đã bị đau khi tiêm.

Tiến sĩ O'Neal (12:56):

Mm-hmm.

Deon (12:56):

Nhưng vì lý do nào đó mà tôi đã có năng lượng sau đó-

Tiến sĩ O'Neal (13:00):

Hừ!

Deon (13:01):

... thật là điên rồ. Nhưng khi tôi uống liều thứ hai, tôi hoàn toàn ngược lại. (cười)

Tiến sĩ O'Neal (13:05):

Tôi biết.

Deon (13:06):

Tôi đã buồn ngủ. Tôi không muốn di chuyển. Nhưng, bạn biết đấy, có lẽ sau 12 giờ, tôi đã rất tốt để đi.

Tiến sĩ O'Neal (13:13):

Chuẩn rồi. Chuẩn rồi.

Deon (13:14):

Cho nên...

Tiến sĩ O'Neal (13:14):

Và đó, đó là một câu chuyện rất bình thường. Trên thực tế, khi chúng tôi triển khai vắc-xin và có thể thấy rất rõ ràng rằng đối với những người chưa bị COVID trước đó, thì mũi tiêm thứ hai đó thực sự sẽ là liều thuốc tăng cường miễn dịch của bạn-

Deon (13:24):

Hừ!

Tiến sĩ O'Neal (13:24):

... và bạn sẽ có những triệu chứng nói rằng, Này, tôi đã phát triển hệ thống miễn dịch của mình. Đó là sự nhức nhối và nổi đau đó, và thậm chí có thể là một chút sốt. Đó, đó là quá trình tập luyện của bạn. Chúng tôi bắt đầu nói với mọi người, hãy sẵn sàng cho điều này.

Deon (13:35):

Đúng.

Tiến sĩ O'Neal (13:35):

Bạn biết đấy, chắc chắn rằng vào khoảng 12 giờ, bạn sẽ cảm thấy đau nhức. Bạn có thể dùng Advil và Tylenol để giảm bớt các triệu chứng sau 24 giờ, bạn sẽ cảm thấy tốt hơn nhiều. Và chúng tôi đã chứng kiến cuộc tuần hành đó hết lần này đến lần khác. Và tôi cảm thấy như được kỳ vọng, biết rằng điều đó sẽ -

Deon (13:48):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (13:48):

... xảy ra khiến mọi người cảm thấy tốt hơn rất nhiều-

Deon (13:50):

Ừ.

Tiến sĩ O'Neal (13:51):

... về việc dùng thuốc tăng cường đó.

Deon (13:51):

Ừ. Và bạn không, bạn không bận tâm về điều đó bởi vì bạn biết những gì bạn nhận được cho bạn-

Tiến sĩ O'Neal (13:55):

Chắc chắn rồi.

Deon (13:55):

... bạn đang đi vào.

Tiến sĩ O'Neal (13:56):

Chuẩn rồi.

Deon (13:56):

Ừ. Uh, bạn có thể cho chúng tôi biết về tin đồn và bạn biết đấy, tin đồn là tin đồn. Nhưng trong thời đại ngày nay, bạn phải nói về chúng-

Tiến sĩ O'Neal (14:07):

Mm-hmm.

Deon (14:08):

... và truy cập vào thư mục gốc-

Tiến sĩ O'Neal (14:09):

Ừ.

Deon (14:09):

... và sự thật của tất cả. Nhưng có tin đồn rằng vắc-xin COVID-19 đang gây ra cái chết đột ngột ở các vận động viên. Đó là những gì tất cả về?

Tiến sĩ O'Neal (14:19):

Tôi không biết. Thật khó để ... Thật khó để biết tin đồn bắt đầu từ đâu, phải không?

Deon (14:22):

Ừ.

Tiến sĩ O'Neal (14:22):

Đôi khi bạn có thể xác định chính xác nó, đôi khi đó là, uh, đó là một tin đồn trên internet có nó, có nó, ừm, đêm ở rất xa mà bạn không thể, bạn không thể thực sự đào sâu vào nó. Tôi biết điều đó, ừm, trong quá trình triển khai vắc-xin cho những người trẻ tuổi, và khi bắt đầu, ừm, lại thể thao, bạn biết đấy, thực sự có môn thể thao của trường đại học, có một cầu thủ của Đại học Florida, ừm, người bị ngừng tim đột ngột trên sân bóng rổ, ừm, trên sân bóng rổ.

Deon (14:50):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (14:50):

Và đó là một video rất kịch tính. Đó là, rất đau đớn khi xem. Ủm, anh ấy gần đây đã được vinh danh ở trận đấu cuối cùng của mùa giải vì họ đã có thể hồi sức cho anh ấy và đến bệnh viện. Và trong vòng vài phút, tin tức đang đưa tin, "Tôi tự hỏi liệu anh ấy có bị COVID hay không. Có thể đây là bài COVID. Có thể đây là vắc-xin." Rất nhiều tin đồn. Ủm, điều đó, sau đó Đại học Florida đã phải bước ra và nói, "Nghe này, chúng tôi phải tôn trọng tiền sử bệnh của anh ấy."

Deon (15:12):

Đúng.

Tiến sĩ O'Neal (15:12):

Nhưng điều này không phải do COVID. Và sau đó nó không liên quan đến bất kỳ loại bệnh tật hoặc tiêm chủng nào trước đó. Và sau đó chúng tôi sẽ không nói với bạn bất cứ điều gì khác, bởi vì đó là quyền riêng tư của anh ấy."

Deon (15:22):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (15:22):

Vì vậy, khi chúng ta không cảm thấy như chúng ta hiểu được câu chuyện đầy đủ, thì những tin đồn vẫn tiếp tục tràn lan.

Deon (15:27):

Đúng.

Tiến sĩ O'Neal (15:28):

Đó là một ví dụ. Tôi không chắc đó là nguyên nhân từ đâu, nhưng tôi sẽ cho bạn biết khi xem anh ấy hôn sân trong trận đấu cuối cùng của anh ấy với tư cách một cầu thủ, ừm, với tư cách là một cầu thủ, năm nay, thật tuyệt vời, bởi vì các vận động viên đã trải qua rất nhiều và họ đang ở trong ánh đèn sân khấu rất nhiều.

Deon (15:41):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (15:42):

Và, ừm-

Deon (15:42):

Có sự giám sát kỹ lưỡng đó.

Tiến sĩ O'Neal (15:42):

... và họ kiên trì.

Deon (15:43):

Mm-hmm (khẳng định).

Tiến sĩ O'Neal (15:43):

Ừ.

Deon (15:43):

Ừ.

Tiến sĩ O'Neal (15:44):

Họ làm.

Deon (15:44):

Ừ. Nó không dễ.

Tiến sĩ O'Neal (15:45):

Không.

Deon (15:46):

Không dễ dàng chút nào.

Tiến sĩ O'Neal (15:46):

Không.

Deon (15:47):

Đặc biệt là khi, bạn biết đấy, có sự kỳ vọng vào bạn với tư cách là một vận động viên thể hiện ở cấp độ cao như vậy, và thực hiện ở cấp độ đó mọi-

Tiến sĩ O'Neal (15:56):

Mm-hmm.

Deon (15:56):

... thời gian độc thân.

Tiến sĩ O'Neal (15:57):

Chuẩn rồi. Chuẩn rồi.

Deon (15:58):

Ừ.

Tiến sĩ O'Neal (15:58):

Đó là điều khó khăn cho bạn và đó là điều khiến bạn, khi bạn có một sự lựa chọn, bạn phải cân nhắc tất cả các lựa chọn của mình.

Deon (16:04):

Đúng.

Tiến sĩ O'Neal (16:04):

Ừm, và may mắn thay, hầu hết mọi người đã lựa chọn như vậy, và họ làm điều đó cho gia đình, cho nhóm của họ và cho chính bản thân họ.

Deon (16:09):

Mm-hmm. Ừm, tập thể dục có ảnh hưởng đến hiệu quả của vắc xin không? Bởi vì tôi biết một trong những điều mà chúng tôi đã tìm thấy, ừm, khi đại dịch bắt đầu và cách COVID, ừm, uh, khác nhau ở những người khác nhau, những người khỏe mạnh hơn, uh, không có các triệu chứng nghiêm trọng, ừm, hoặc, uh, không phải nhập viện như những người không khỏe mạnh. Uh, tập thể dục có ảnh hưởng gì đến hiệu quả của vắc xin không?

Tiến sĩ O'Neal (16:43):

Vì vậy, hãy nói về lý do tại sao vắc xin của bạn có thể không hiệu quả. Nó, vắc-xin sẽ hoạt động đối với hầu hết mọi người.

Deon (16:49):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (16:50):

Nhưng mỗi người có một chút khác nhau. Tạ ơn Chúa.

Deon (16:52):

Đúng.

Tiến sĩ O'Neal (16:52):

Và một trong những điều ảnh hưởng đến hiệu quả của vắc xin là bạn, tình trạng của hệ thống miễn dịch của bạn. Vì vậy, những gì chúng ta thấy trong cộng đồng rộng rãi là những người bị suy giảm miễn dịch, những người đang sử dụng thuốc có ảnh hưởng đến hệ thống miễn dịch của họ-

Deon (17:06):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (17:06):

... và sau đó là những người lớn tuổi, ừm, hệ thống miễn dịch của bạn không tồn tại lâu như bạn muốn. Những người này gặp khó khăn hơn trong việc đáp ứng với vắc-xin. Vì vậy, những người có vấn đề về miễn dịch, những người sử dụng thuốc ảnh hưởng đến hệ thống miễn dịch của họ và sau đó là những người lớn tuổi, thực sự là những người gặp khó khăn trong việc đáp ứng với vắc xin của họ. Nhưng chúng tôi có bằng chứng tuyệt vời rằng một vận động viên tập thể dục quá mức, sắp kết thúc giai đoạn thực sự vất vả và ngay trước khi họ biểu diễn, hệ thống miễn dịch của họ cũng bị tổn hại trong thời gian đó. Và đã có rất nhiều nghiên cứu lớn xem xét khả năng miễn dịch ở các vận động viên và khả năng bị cảm lạnh, đúng vậy, trong thời gian luyện tập cường độ cao đó, đặc biệt là nếu bạn không có đủ thời gian phục hồi.

Deon (17:47):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (17:48):

Và vì vậy chúng tôi biết rằng hệ thống miễn dịch của họ bị ảnh hưởng bởi tập thể dục quá sức. Vì vậy, có lẽ đó không phải là thời điểm để tiêm phòng, phải không?

Deon (17:55):

Đúng.

Tiến sĩ O'Neal (17:56):

Và tôi không nghĩ rằng bất kỳ ai chuẩn bị tham dự Thế vận hội sẽ được tiêm phòng ngay trước khi họ lên máy bay, trừ khi được yêu cầu. Thời gian sẽ tốt hơn nếu bạn nhận được nó trước đó vài tuần. Nhưng chúng ta biết rằng tập thể dục quá sức có thể gây hại cho hệ thống miễn dịch. Và mặt khác, chúng tôi có bằng chứng tuyệt vời rằng tập thể dục vừa phải trong suốt cuộc đời của bạn thực sự cải thiện khả năng miễn dịch và phản ứng miễn dịch của bạn. Vì vậy, giống như mọi thứ, tôi nên ăn bao nhiêu?

Deon (18:19):

Đúng (cười).

Tiến sĩ O'Neal (18:19):

Tôi nên ... (cười) Bạn biết đấy, tôi nên uống bao nhiêu Coke trong chế độ ăn kiêng một ngày? Điều đó là bạn của bạn. Và bất cứ điều gì chúng ta làm trong thái cực đều là xấu, kể cả tập thể dục.

Deon (18:27):

Mm-hmm. Chỉ cần từ từ.

Tiến sĩ O'Neal (18:28):

Bình tĩnh.

Deon (18:29):

Lấy nó-

Tiến sĩ O'Neal (18:29):

Làm đúng.

Deon (18:30):

Tuyệt. Ừm, một cái gì đó khác, uh, bạn biết đấy, luôn có một cuộc tranh cãi. Ừm, và chúng tôi đã thấy, ừm, vào cuối mùa thu năm ngoái, tôi đoán đó sẽ là mùa giải phù hợp, ừm, các cầu thủ bóng đá, ừm, một số người rất, rất nổi tiếng, một số Đại sảnh Danh vọng trong tương lai. Ừm, cũng có một số cầu thủ NBA, ừm, tình trạng tiêm chủng của họ đã gây ra một số tranh cãi. Uh, chạm vào điều đó một chút, và bạn biết đấy, theo một cách nào đó, điều đó đã giúp định hình cuộc trò chuyện xung quanh vắc xin COVID.

Tiến sĩ O'Neal (19:21):

Thực sự thú vị khi xem mọi người chọn các nền tảng và xem mọi người sử dụng các nền tảng đó vì lợi ích của riêng họ. Cái gì, bất cứ cái gì đó có thể là.

Deon (19:29):

Hừ!

Tiến sĩ O'Neal (19:30):

Thật khó hiểu đối với tôi. Ừm, điều tôi quay lại là, bạn nhận thông tin của bạn từ ai? Bạn biết đấy, nếu tôi muốn nấu kẹo cao su, uh, tôi không biết rằng tôi đã từng nghe một vận động viên NFL nói với tôi cách nấu món này như thế nào, nhưng tôi chắc chắn sẽ tìm được một người Cajun.

Deon (19:42):

Đúng.

Tiến sĩ O'Neal (19:42):

Có lẽ ai đó có họ là Guillory, phải không?

Deon (19:45):

Đúng (cười).

Tiến sĩ O'Neal (19:46):

Và sau đó tôi sẽ nghe lời khuyên của bạn.

Deon (19:46):

Tôi có một người đồng nghiệp- Tôi có một người anh họ rất giỏi-

Tiến sĩ O'Neal (19:48):

(cười)

Deon (19:48):

... uh, làm một số kẹo cao su. Tôi sẽ nói bạn với họ.

Tiến sĩ O'Neal (19:49):

Đúng rồi. đúng rồi. Và nếu tôi muốn biết bất cứ điều gì về khu vườn của mình, tôi sẽ gọi cho bố mẹ tôi và tôi sẽ gọi cho trung tâm nông nghiệp nếu tôi thực sự cần giúp đỡ, phải không?

Deon (19:56):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (19:56):

Và nếu tôi muốn biết về y học, tôi sẽ gọi bác sĩ của mình. Và tôi sẽ truy cập trang web của bệnh viện địa phương nếu tôi không có, vì tôi may mắn có đủ sức khỏe nên tôi chưa cần đến bác sĩ, nơi có rất nhiều người. Nhưng tôi đang tìm lời khuyên của mình ở đâu? Và nó không phải là nền tảng của ai đó. Nhưng chúng tôi nhận thấy rằng những người có nhiều lượt thích và có một nền tảng lớn, ừm, đã tìm thấy tiếng nói của họ-

Deon (20:16):

Ừ.

Tiến sĩ O'Neal (20:16):

... và đưa ra ý kiến của họ. Và các ý kiến là rất tốt, nhưng chúng không phải là thông tin và chúng không phải là giáo dục, chúng là ý kiến. Và vì vậy, chúng tôi đã theo dõi đất nước của chúng tôi đối phó với điều đó, và tôi tiếp tục chỉ có thể đưa ra lời khuyên của riêng mình, đó là hãy tìm chuyên gia của bạn, cho dù đó là làm vườn, kẹo cao su hay vắc-xin.

Deon (20:31):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (20:32):

Tìm chuyên gia của bạn vì đó là người có mặt trong đó để giành được nó cho cộng đồng và nhóm của bạn. Và nếu bạn không biết họ cá nhân, họ không phải là một phần của nhóm của bạn, tôi không biết rằng họ quan tâm đến sức khỏe của bạn.

Deon (20:43):

Ừ. Và tôi nghĩ rằng đó, đó là chìa khóa, vào cuối ngày, là đảm bảo rằng bạn đang nhận được sự thật và thông tin phù hợp từ đúng nguồn.

Tiến sĩ O'Neal (20:56):

Đúng rồi.

Deon (20:56):

Ừ.

Tiến sĩ O'Neal (20:56):

Đúng rồi. Đôi khi khó tìm đúng nguồn. Bạn biết đấy ...

Deon (20:58):

Đúng.

Tiến sĩ O'Neal (20:59):

Có rất nhiều khi bạn Google một chủ đề, thật khó khăn.

Deon (21:03):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (21:03):

Ừm, nhưng, và đó là lý do ...

Deon (21:03):

Và có 100 trang mà bạn có thể-

Tiến sĩ O'Neal (21:03):
(cười) Đúng vậy. Đúng vậy .

Deon (21:05):
... có thể đi qua.

Tiến sĩ O'Neal (21:06):
Nhưng Google cũng không phải là một phần của cộng đồng của bạn.

Deon (21:08):
Đúng.

Tiến sĩ O'Neal (21:08):
Và thông thường, trong cộng đồng của bạn, một phần trong nhóm của bạn, bạn có thể tìm thấy ai đó có thể cung cấp cho bạn câu trả lời cho câu hỏi bạn đang hỏi.

Deon (21:15):
Mm-hmm. Và tôi, và tôi thích rằng bạn đã nói, bạn biết đấy, bất kỳ ai là một phần của cộng đồng của bạn đều có sự quan tâm tốt nhất của bạn.

Tiến sĩ O'Neal (21:19):
Chắc chắn rồi.

Deon (21:19):
Ừ. Ồ, tôi thích cuộc trò chuyện này.

Tiến sĩ O'Neal (21:21):
(cười)

Deon (21:22):
Uh, Tiến sĩ O'Neal, có điều gì khác không, ừm, bạn muốn nói cho thính giả của chúng tôi, ừm, chỉ về vận động viên và vắc-xin, nói chung?

Tiến sĩ O'Neal (21:33):
Bạn biết đấy, tôi, tôi nghĩ rằng hôm nay chúng ta đã đề cập đến rất nhiều điều. Một trong những điều tôi học được về các vận động viên mà tôi cũng nghĩ là vô cùng thú vị về sự lây lan của dịch bệnh, đó là, ừm, những người là bạn cùng phòng có nhiều khả năng lây bệnh hơn. Những người đi chung xe với nhau dễ lây bệnh hơn. Nhưng hành động thực tế của việc chơi một môn thể thao có tác dụng rất ít trong việc làm tăng nguy cơ lây lan. Chúng tôi đã rất lo lắng về sân bóng đá đó, hoặc bóng rổ đó-

Deon (21:57):
Ồ, đúng vậy.

Tiến sĩ O'Neal (21:57):

... trò chơi hoặc trò chơi bóng chuyền đó. Nhưng khi chúng ta thực sự lây lan các bệnh nhiễm trùng thì giống nhau, bất kể tôi là một vận động viên ưu tú hay chỉ lái xe từ sân bóng về nhà, vì tôi là một bà mẹ bóng đá, phải không? Đó là trò chuyện trong xe hơi trong khi tôi đang ăn Canes của mình, và, uh, ai đó hắt hơi, và sau đó tất cả chúng ta đều bị COVID.

Deon (22:11):

Đúng.

Tiến sĩ O'Neal (22:11):

Và vì vậy chúng ta phải tự bảo vệ mình, cho dù tôi là một vận động viên ưu tú hay người lái xe, hay người trên máy bay bằng cách nhìn vào nhóm của chúng ta và nhóm của chúng ta và nói, chúng ta đang tương tác như thế nào? Ai bị ốm? Ai cảm thấy tồi tệ? Và tôi học được rằng cuối cùng thì các vận động viên cũng không khác gì chúng tôi.

Deon (22:26):

Mm-hmm.

Tiến sĩ O'Neal (22:26):

Đó không phải là về trò chơi, mà là về đội của chúng tôi.

Deon (22:29):

Ừ. Và muốn đảm bảo rằng đội đó gần 100% nhất có thể.

Tiến sĩ O'Neal (22:35):

Chắc chắn rồi.

Deon (22:35):

Ừ. Tiến sĩ O'Neal, cảm ơn bạn rất nhiều vì cái nhìn sâu sắc và cuộc trò chuyện tuyệt vời.

Tiến sĩ O'Neal (22:39):

Chắc chắn.

Deon (22:41):

Và đó là một kết thúc cho ngày hôm nay. Cảm ơn bạn đã tham gia cùng chúng tôi. Chúng tôi hy vọng bạn đã biết được một số thông tin mới mà bạn chưa biết. Sắp có một tập mới, vì vậy hãy theo dõi để biết thêm.