

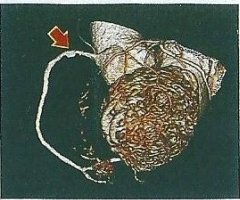
當心臟無法負荷運動量，潛藏的心臟問題可引致猝死，而猝死原因按年齡歸納為兩類：35歲以下，主要是先天性或結構性心臟病，例如心肌肥厚、冠狀動脈異常；35歲以上，則九成以上因為冠心病。徵兆包括不尋常氣喘、頭暈、胸悶、心痛或極度疲倦。

## 賽前驗心

為明年渣打馬拉松好，為未來一連串長跑比賽又好，總之競賽前就應進行詳細身體檢查，先可跑得安心！根據香港運動醫學及科學學會建議，跑手應先作自我評估，只要符合以下任何一項，就應該讓醫生徹底檢查。

- 進行運動時會感到胸口痛
- 會無故暈眩或差點暈眩
- 會因運動引起呼吸困難或過度疲勞
- 曾於心臟聽診時發現有雜音
- 家族中曾有親人在50歲前因心臟病而死亡，或家族中有人患遺傳性心臟病
- 曾患有心臟病、中風或周邊動脈阻塞
- 曾患有糖尿病、高血壓、高膽固醇及吸煙等冠心病高風險因素
- 屬45歲以上男士及55歲以上女士的冠心病高危人士

醫生會為跑手作基本心臟檢查，例如心臟聽診、血壓、脈搏檢查及靜態心電圖等，若有懷疑，就要因應年齡，作進一步檢查。  
(A) 35歲以下，建議作心臟超聲波檢查。  
(B) 35歲以上，則建議作運動心電圖或冠狀動脈電腦掃描造影。



電腦掃描發現德勝三條心血管有兩條收窄，其中一條更出現鈣化（箭頭）。

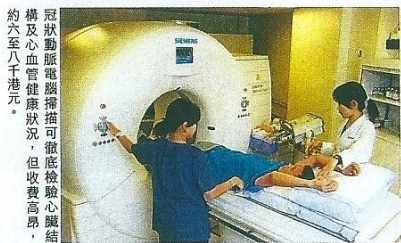
拉松的年長選手，即使表面健康、毫無病徵，逾半人主有心肌纖維化現象，反映長跑對心臟健康有長遠負面影響。」

麥醫生解釋：「這是由於長跑競賽期間，身體荷爾蒙例如腎上腺素分泌會暴升，引致心臟缺血，對心臟造成損傷，所以建議跑手比賽與比賽之間，應至少休息八星期，讓心臟有適度休息，修復損傷，否則會出現永久性纖維化。」

**不死谷 不傷心**

不過，麥醫生強調，恒常跑步絕對比零運動好，「只要抱着平常心參賽，了解自己能力，「死谷」就不會損害心臟。而新手參與長跑競賽，就更加需要充足訓練，一般而言，建議參加半馬及全馬賽事，分別至少訓練半年及一年。」

最重要一點是，必須在賽前甚至訓練前，接受心臟檢查。有鑑於近年長跑競賽中受傷及猝死個案上升，香港運

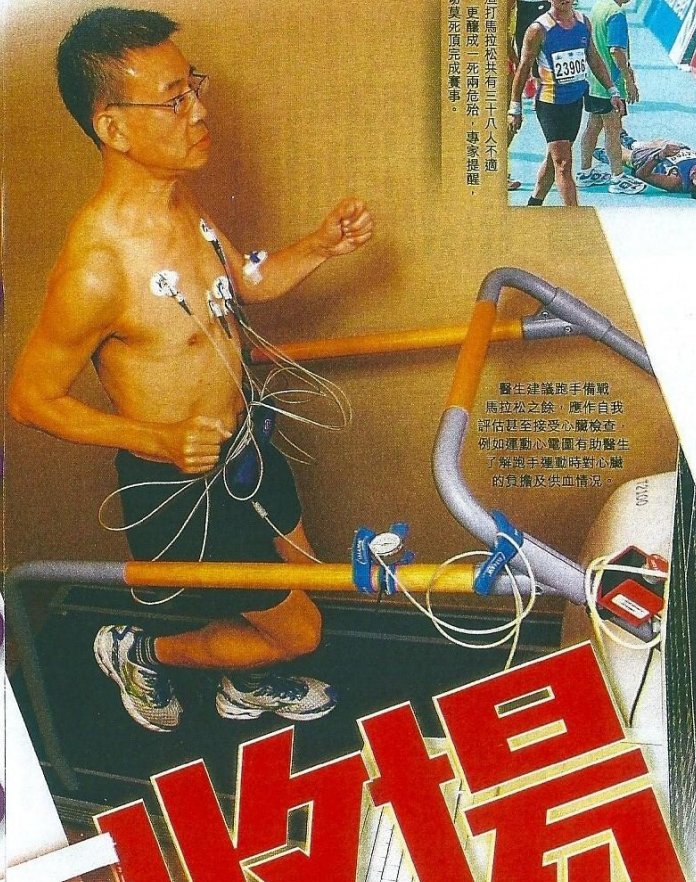


冠狀動脈電腦掃描可徹底檢驗心臟結構及心血管健康狀況，但收費高昂，約六至八千港元。



麥耀光醫生指出，心臟聽診可檢查心臟有無雜音，若有則必須作進一步檢查。

# 長跑死谷



上屆渣打馬拉松共有三千八百八十八人跑完，更釀成一死兩危殆。專家提醒，跑手切勿死頂完成賽事。

醫生建議跑手備戰馬拉松之餘，應作自我評估甚至接受心臟檢查，例如運動心電圖有助醫生了解跑手運動時對心臟的負擔及供血情況。

做好心臟檢查，以及保持平常心，就年年參賽都無問題。

唔想傷心猝死，無必要停跑，只要聽從專家指引，適度練跑。

初哥就更加危上加危！

進入備戰狀態，日跑夜跑的確，長跑有強身健體之效，毋庸置喙。但過猶不及，就算長跑老手一樣有可能傷心，兼帶來猝死風險。

「二〇一三年渣打馬拉松將於明年二月二十四日開跑，參加者大抵進入備戰狀態，日跑夜跑的確，長跑有強身健體之效，毋庸置喙。但過猶不及，就算長跑老手一樣有可能傷心，兼帶來猝死風險。」

**廿年長跑好手**

長跑了廿幾年，德勝頗有心得，「我現時每星期跑六日，累積時間和跑程約六小時和六十公里左右，好輕鬆，到接近渣打全馬開跑時先再加強訓練。」德勝熱愛跑步，自問純粹挑戰自我和保持身體健康。

「恒常跑步絕對有利心臟及整體個人健康，若只是輕鬆練跑，適可而止，問題不大，但若果牽涉競賽，就要好好小心，賽前必須做足訓練，以及接受檢查，以確保心血管健康狀況良好，否則未必適合參加長跑競賽。」心臟科專科醫生麥耀光指出：「研究發現，長期跑馬

# 猝死

**遺傳性心臟病風險**

「我弟第五十六歲時因心臟病發猝死，但我無想過自己會有問題，加上有恒常運動，以為自己心臟好健康。」德勝進一步接受冠狀動脈電腦掃描，卻證實自己是否屬高危個案。」

要做好賽前檢查的不只是新手，老手亦一樣，德勝由渣馬第一屆開始，參加無間斷，由當年十公里賽事，一直加碼至近年玩全馬！不過一做自我評估，八項已中了三項，膽固醇和血壓超標，現正接受藥物治療，另外一項，是有家族遺傳性心臟病風險。