



如何避免

運動猝死



馬拉松將跑手的心臟、肺部、內分泌及肌肉骨骼等系統功能推至極限。難怪西方傳說中，菲迪皮德斯於馬拉松戰役中由馬拉松平原跑回雅典報捷，途中從未停頓，最後衰竭至死。

醫學上，跑手有可能於馬拉松賽事中出現以下情況：

1. 高溫症：身體比平時產生多10至15倍熱力，尤其於炎熱天晴的日子
2. 低溫症：身體比平時散熱多10至25倍，尤其於寒冷的天氣
3. 缺水：水份補充不足
4. 水中毒：攝取過量水份，此情況大多出現於跑得較慢的運動員身上
5. 耗盡醣原或低血糖症(或稱為「撞牆」)：肌肉中的醣原在長時間運動下被耗盡，或賽事進行期間缺乏葡萄糖的攝取
6. 下肢或大肌肉受傷：跑40公里以上的賽事，跑手須跑30,000至50,000步
7. 上呼吸道感染或哮喘：因長時間運動令免疫力減低

其實跑手出現昏厥、心臟病發、突然死亡等嚴重情況也值得關注，每五萬名運動員中有一個心臟猝死個案，佔百分之0.002，比普通人猝死的比率高出16倍。最近本港有報告顯示，八成心臟病發人士事前並沒有任何心絞痛的徵狀。幸好，現時有新一代低輻射雙源心臟電腦掃描，令我們能評估隱性冠心病的風險，準確度接近百份之百，且安全性高而不帶創傷性。

新一代雙源256螺旋電腦掃描速度高，帶來兩項明顯優點：

1. 影像更清晰：拍攝時間需時四分一秒，病人只需閉氣三至四秒，甚至完全不用閉氣便能拍攝出清晰電腦圖片，拍攝難度大減，準確度相對大大提高
2. 輻射劑量更低：整體輻射量可低於1mSv，是上一代64螺旋電腦掃描的輻射量百份之十，亦是每人每年所接受天然輻射的三分之一，安全性高

誰應參與運動前心血管評估？

- 所有年齡較大的運動員：45歲或以上男性及55歲或以上女性；
- 有病徵的運動員：運動時感到頭暈或暈厥、胸痛、心悸(心跳異常)、心臟有雜音者；
- 家族中曾有50歲前猝死的病史；
- 吸煙人士；
- 「三高」人士：患有糖尿病、高血壓、高膽固醇

我們相信，馬拉松是有益健康的體育運動，但參加賽事前務必準備充足，例如進行適當身體檢查及訂立適合自己的訓練計劃。🏃