

三周內五中年漢運動猝死 男人要面頂硬上 馬拉松變鬼門關



【本報訊】渣打馬拉松7.3萬個名額早前全部爆滿，不少參賽者都已開始練跑備戰。本報發現過去三星期至少發生五宗運動猝死事故，死者全是中年男子，而過去同類事件的死者亦差不多清一色是男性。有醫生指是與荷爾蒙有關，加上男人愛逞強，在運動期間出現不適時亦會死頂，結果便跑進了鬼門關。醫生謂九成中年運動猝死者都有冠心病，強烈呼籲有心臟病病徵者在挑戰馬拉松前，應先諮詢醫生甚至接受心臟檢查免釀悲劇。

記者：梁偉權 張珮琪 馮國良 洪譚婷



■男性荷爾蒙難對抗心血管病變，致心臟病發年齡較女性早。資料圖片

距離渣打馬拉松尚有三個月，參賽者已陸續投入操練，但過去三星期已經有五名43至55歲的中年漢分別在打籃球、打壁球、跑步、行山及游水時猝死，馬拉松對體能要求比普通運動更高，風險不容忽視。

曾胸痛 昏厥 需檢查

香港運動醫學及科學學會會長麥耀光醫生直言，35歲以上運動期間猝死人士，估計九成以上都是冠心病病發，加上跑馬拉松可能對心臟造成一定損害，故他建議市民參賽前應根據八大指標作自我風險評估（見表），倘發現自己有一項或以上風險指標，如不明原因的胸部疼痛、昏厥、呼吸困難等，便應求醫及至少作三重心臟檢查，包括做問卷、驗血驗血壓及靜態心電圖。若經三項檢查後確認風險高，醫生會建議再作進一步心臟超聲波、運動心電圖或心臟電腦掃描，以確認如何治療及可否作激烈運動。

本報發現過去一年運動猝死個案中，10名死者清一色為男性，年齡多介乎40至60歲。麥耀光解釋，男性心臟病病發年齡一般是45歲以上，但女性的心臟病發年齡比男性遲10年，主因女性荷爾蒙對心血管病變有保護作用。

運動風險評估八大指標

- 運動期間曾胸部感疼痛或不適
- 曾有不明原因的昏厥或近乎昏厥
- 運動時呼吸困難或過度疲勞
- 心臟有雜音
- 有50歲前死亡的家族病史，或家族有遺傳性心臟病
- 已有心臟疾病、中風或周邊動脈的疾病史
- 帶冠心病四大危險因素：糖尿病、吸煙、高血壓及高膽固醇
- 45歲以上的男士或55歲以上的女士

註：如跑者符合一項或以上的指標，建議找醫生作心臟檢查

資料提供：香港運動醫學及科學學會會長麥耀光醫生