



麥耀光醫生  
心臟科專科醫生兼香港運動醫學及  
科學學會會長

## 渣馬賽前風險評估

text: Mullin photo: 邦 design: ET special thanks: 香港運動醫學及科學學會

### 渣

打香港馬拉松是一年一度的盛事，「萬」千名跑手報名，但我相信大家都希望開開心心安安全全完成比賽。當然，輕鬆的恒常跑步對心臟及整體健康絕對有益，但競賽性的長跑，跑手就不能掉以輕心，賽前必須有足夠及適當的訓練，舉例半馬及馬拉松參賽者，分別至少要花半年及一年時間訓練。跑手亦有責任進行賽前風險評估，以了解自己的身體狀況及能力。對於長跑選手，心血管健康質素尤其重要。跑手初步可根據香港運動醫學及科學學會建議的「賽前自我風險評估八大指標」進行自我評估，了解自己是否屬於高危一族。萬

一發現自己符合指標中任何一項就應該找醫生徹底作進一步心血管檢查。

### 「賽前自我風險評估八大指標」

- ① 進行運動時曾感到胸口痛
- ② 曾在無原故下暈眩或差點暈眩
- ③ 曾因運動引起呼吸困難或過度疲勞
- ④ 曾確診有心雜音
- ⑤ 家族史中曾有親人在50歲前因心臟病而死亡或家族有遺傳性心臟病
- ⑥ 曾患心臟病、中風或周邊動脈阻塞
- ⑦ 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
- ⑧ 45歲以上的男士及55歲以上的女士

其實「賽前自我風險評估八大指標」只可作為參考，跑手絕對有責任在賽前作詳細身體檢查，如果能夠清楚了解自己的身體，尤其是心血管質素，就更加跑得安心。

跑手找家庭醫生進行檢查時可參考香港運動醫學及科學學會委製定的「馬拉松賽前醫生檢查四部曲」：

- 第一步：**一般徵狀、家庭史及身體檢查
- 第二步：**針對55歲以上人士的冠心病風險評估
- 第三步：**靜態心電圖

經以上三步後若結果顯示為陰性，即屬較低風險，表示可以參加高強度運動。如結果顯示為陽性，即屬高風險，應找心臟病專科醫生跟進，進行第四步。

**第四步：**35歲以下應進行心臟超聲波檢查，而35歲以上則應該進行跑步機壓力測試或低輻射心臟電腦掃描。  
「賽前自我風險評估八大指標」及「馬拉松賽前醫生檢查四部曲」詳細資料可參閱：<http://www.hkasmss.org.hk/hkasmss.pdf>



Standard Chartered  
Hong Kong Marathon  
渣打香港馬拉松  
2013



WWW

