

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 聯合報 日期 97.5.19 版面 三版

廖風德症候群

假日運動 最忌心血來潮

記者詹建富／報導 記者陳立凱／攝影

運動時猝死 防不勝防

每隔一段時間，總會傳出有人運動時猝死。專家指出，這類意外雖然防不勝防，但如果檢出有心臟病史，運動時就要格外小心，尤其平時少運動的「假日運動員」，切莫逞強。

鑽研運動與健康的陽明大學運動健康科學研究中心主任陳俊忠指出，運動會增加肌肉的耗氧量，因此心臟必須提高搏動次數，肺臟也要增加呼吸量，才能供給適當的氧氣，這也是為何運動時心跳、血壓和呼吸都變得急速的原因。

先天心臟病 如未爆彈

對心肺功能正常的人而言，即使是比較激烈的運動，也不礙事，但對於某些先天性心臟病患者，由於心臟及

血管構造的異常，如冠狀動脈畸形、主動脈剝離等，如同身上有一顆未爆彈，只要運動稍微激烈一點，就可能在運動場上發生猝死的意外，臨床上這類病人通常以卅歲以下年輕人為主，唯有從家族史和早期檢查才可及早防範。

職業運動員 心肌肥厚

另一類在運動過程中猝死者，則屬於成年或中高齡人士，其中有的是職業選手，有的則是「假日運動員」，前者病因以肥厚性心肌病變為主，後者的病因則多半與冠狀動脈心臟病有關。

台大醫院心臟外科主治醫師周迺寬指出，根據研究，運動員猝死，有75%事後檢查證實其禍首就是肥厚性

心肌病變，這是由於長期運動之下，身體各部位的肌肉都會非常發達，連同心肌也因而慢慢變厚，但供應心臟的血液及養分有其極限，到最後心肌「虛胖」，除了直接拖累肺功能及腎功能，也隨時會因運動而突發心律不整，以致倒地不起。

周迺寬舉早年是健美先生、並成為美國巨星阿諾史瓦辛格為例，雖然擁有極為發達的肌肉，卻也因肥厚性心肌病變而導致主動脈瓣異常，如今轉投入政壇，其實是為了保命。因此，如果運動員在運動期間有過胸悶、昏厥、蒼白及突然不適等病史，就要及早接受心電圖及心臟超音波檢查。

突然去運動 隱藏危機

至於已出現冠狀動脈狹窄的心臟病

患，如果要運動，更要小心。陳俊忠強調，由於冠狀動脈是供應心臟本身血液循環的血管，只要一出現阻塞，血液就無法通過，因此「只要運動對身體是比較難以承受的負荷，它本身就是一種風險」。

尤其不少上班族或剛退休的人，因平常極少運動，只有趁假日才想到去跑步或登山，殊不知在運動前未好好暖身，又沒有注意保暖，很容易因心肺功能負荷過大，引爆猝死的危機。

那些人要注意？

- 家族中有人運動時或在40歲前突然死亡。
- 本人曾經在運動時昏倒或胸痛
- 心電圖檢查有異常者
- 曾不明原因昏倒者



平時有運動習慣的人，參加長跑、長泳等活動，仍要注意自己的身心狀況。本報資料照片

數字不騙人

馬拉松比賽 8萬人有1個猝死

近年運動風氣大為提升，但因運動突然引發心血管疾病的不少其人，像知名主播廖筱君的弟弟廖維德、前大同分局偵察隊副隊長馮照明等人，都在正值壯年之際，卻在運動場上倒地不治。

馬偕醫院資深醫師、大型活動緊急救護協會理事長張國頌指出，大部分在運動期間引起的突發心血管疾病，多半是身體潛藏冠狀動脈硬化性心臟疾病，這也是發生猝死的主因。另一

個可能引發猝死的原因，是因體內電解質不平衡，尤其是女性及馬拉松賽跑者特別容易發生低血鈉症。

根據統計，馬拉松比賽中，因心血管疾病導致死亡的比率，約八萬分之一，但某些可能潛在有心血管疾病風險的人，他們在社區籃球場或學校運動場，發生意外的案例也屢見不鮮。

張國頌表示，雖然運動有易健康，但對於沒有受過專業訓練、甚至平常少運動的民衆而言，即使是一般的路

跑、長途的馬拉松比賽，不論是心肺功能、身體對溫度及水分的調節，是一大考驗。尤其在過熱、直接在太陽下曝曬，或是在高海拔的山區路跑、日月潭晨泳，更要需提高警覺。

張國頌提醒，民衆在下場運動前，應注意暖身，尤其必須掌握自己的身體狀況可能引起突發心血管疾病的研，如果有感冒、熬夜、睡眠不足者，應切忌做激烈的運動，以防意外發生。