

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 中國時報 日期 89.11.06 版面 三十九版

醫學與藝術

女性運動員常見的三病徵

◎張天鈞

法國畫家賈加(一八三四至一九一七)於一八七〇年

寫生看到強光後，要三個星期左右才會恢復。當時的眼科醫師Laidon要他休息、避免強光和戴墨鏡。現在的眼科醫師則推斷當時他得了視網膜病變。

由於害怕強光的刺激，因此他不再像當時的印象派畫家一樣，做戶外風景寫生，轉而注重室內人物的描繪，而其中以芭蕾舞為主題的作品，更是世界有名(見圖)。有趣的是他的題材常常不是芭蕾舞者很正規的表演，而是上課、彩排、休息時不經意的動作。這種捕捉瞬間印象的特色，也流露在他描繪女子沐浴或洗衣婦的圖畫中。

女性芭蕾舞者為了精彩的演出，必須不斷的練習，並且保持苗條的身材。若方法不當，有時必須付出嚴重的代價，也就是所謂的「女性運動員三特徵」，包括不正常的飲食行為、無月經和骨質疏鬆。這種現象不只是見於芭蕾舞者，體操選手、馬拉松選手也可能發生。

根據文獻報告，在女性大學運動員，約有十五至六十一%的人有異常的飲食行為，而三、四%至六十六%的女性運動員出現無月經現象，但在相似年齡的一般民眾，只有二至五%會無月經。

為了維持苗條的身材，芭蕾舞者或體操選手對自己理想身材的要求可能異於一般人，因此比較不敢吃，或是大吃，然後催吐或是吃瀉藥，結果導致營養不良。

而體重減輕、營養不良，加上運動過度，會影響下視丘——腦垂腺——性腺軸，也就是腦垂腺分泌的濾泡促素和黃體促素減少，造成卵巢的動情素和黃體素分泌減少，因此會出現無月經的現象，如果正在發育的少女，則會讓初經延後。

由於動情素與骨質的生成有密切的關係，初經延後的少女比較容易發生脊柱側彎、骨質減少，也容易發生骨折。

而已經有正常月經的女人，因為停經，同樣的也容易導致骨質疏鬆。

為了及早發現和治療，若選手有倦怠、臉色蒼白、憂鬱的現象，而問病史又發現無月經時，就要想到此症。這時應請營養師做飲食指導，訂出正常的體重標準，然後每星期增加體重〇.二三至〇.四五公斤，直至到達標準。此外，運動量也應減少十至廿%。

至於初經延遲或無月經的現象，雖然在飲食正常、運動量減少後也會慢慢的恢復，但為讓骨質疏鬆的問題儘量解決，可以考慮使用女性荷爾蒙來補充，特別是動情素和黃體素已事先依照生理週期配置的藥片，如Diva。此次可以服用維他命D和鈣。

雖然傑出的舞者或選手，需要天分和不斷的練習，但健康的維護也十分重要，這樣才能維持較長久的巔峰。

(作者張天鈞為台大醫學院內科教授)

