

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動醫療 來源 民生報 日期 840309 版面 二一版

猝死 藉運動逼無聲殺手現身

胸痛、呼吸窘迫等警訊往往會在運動中出現 多注意身體徵兆 及早檢查

記者 呂秉原／報導

●從老牌影星林翠因突發氣喘猝死以來，不少人對猝死這個無聲殺手心慌。醫師指出，在各種引發猝死的病因中，心臟疾病佔最多數，但不少心臟疾病連定期體檢也無法發現，難以事前預防；醫師呼籲，民眾應多運動，心臟病變的輕微症狀才有機會顯現，以便及早進一步檢查。

台北醫學院附設醫院急診部醫

師黃國泰指出，除了氣喘外，急診中發現，病人猝死的原因尚有中風、心肌梗塞、心律不整，以及異物梗塞或藥物過敏引發的呼吸道阻塞，其中又以心臟病人佔大多數。台北榮民總醫院心臟內科主任王石補即指出，英國醫學界曾統計猝死病人的解剖資料發現，七成死者都因心臟疾病突發才導致猝死。

王石補表示，容易令人措手不及而致人於死的突發性心臟病，除了患有心肌梗塞、心律不整舊疾者可以控制血壓、按時服藥等方法預防外，一些心臟結構缺損、心臟組織病變的疾病，即使勤於定期體檢，也難以發現。因此，有心臟科醫師甚至感嘆：「可能醫師才告訴病人檢查結果一切正常，病人一出診間即倒地身亡」。因此，王石補建議民眾多運動，在運動過程中注意自己的身體狀況，或許因而發現心臟疾病的警

訊；他說，從事一般活動時，心臟僅需使用25%的能量，各種心臟缺損和病變的症狀不會顯現，但運動時心臟耗能達80%，各種存在的毛病使心臟無法負荷，胸痛、呼吸窘迫等症狀便可能出現，這些警訊可能促使病人至醫院接受詳細的檢查，這樣也等於搶回救治的機會。

至於其他導致猝死的病因，黃

國泰表示，病人若控制血壓、血脂於正常範圍，天冷時也注意保暖，發生猝死的機率即可大幅降低。另外，台北榮總神經血管科主任胡漢華強調，其實中風突發後，病人約一到兩個小時內未予急救才會死亡，因此，他建議避免讓有猝死危險的病人獨處，以防突然病發時無人送醫，造成難以挽回的遺憾。

