

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動醫學 來源 大成報 日期 860816 版面：四版

《運動與健身新知》

過度激烈的運動 易導致心肌受損

記者 高正源／特稿

過度激烈的運動，可能損害到心肌及造成心臟病的潛在因素，大家不得不防。

由於夏威夷鐵人三項運動，再增加兩項成爲鐵人五項運動，引起美國一群醫學界的關注，他們根據醫學的實際研究，建議大家還是不要輕易嘗試做這樣激烈的運動，因爲這很可能在日後引發心臟疾病。

根據醫學的測驗，在長距離的游泳、騎自由車、跑步、登山等比耐力的運動中，負荷量最大的莫過於鐵人三項運動，而夏威夷的鐵人三項運動爲在海中游泳三、八六公里、騎自由車一百八十八公里及跑四十一、八一公里，主辦單位要再增加登山及划船兩項，使得研究運動醫學者，紛紛建議一般人不要輕易嘗試。

根據他們的研究指出，他們選擇了三十八歲的男女參賽者二十三人，他們在比賽前，都沒有心臟病，血液中的肌鈣蛋白也與正常人一樣，比賽後立刻進行檢驗的結果，有四人的兩種肌鈣蛋白均達到可診斷爲心肌梗塞的水準，另有四人的肌鈣蛋白T輕度升高，而肌鈣蛋白I正常，顯示心肌已有受損的現象。

肌鈣蛋白分爲兩種，當人們心肌因冠狀動脈梗塞而缺血壞死時，肌鈣蛋白T及肌鈣蛋白I會分別超過 0.15 NG/ML 及 0.33 NG/ML ，其中肌鈣蛋白T的升高比肌鈣蛋白I更敏感，這是醫學界判斷心肌是否受損的重要指標。

雖然因激烈運動後造成的損傷情況，在休息片刻後會恢復，但反復的造成損傷，長時間累積下，一旦無法恢復時，損傷就成爲永久的傷害了，這是運動醫學界懷疑

提倡鐵人三項運動對身體健康有多少好處的原因，因爲沒有隨時留意自己的身體狀況，很可能日後就帶來了心臟疾病。

因此美國夏威夷醫學界建議大家不妨用這一套方式，檢測自己是否已運動過量，一般人能承受的耐力在對心臟安全範圍內的公式是，六十%至八十%的工作心率加上基礎心率；工作心率是二二〇減年齡，基礎心率是早晨起床前的心率，只要不長期從事超過這個安全範圍的心率的耐力運動，才能避免心肌受損。