

医生吁马拉松新手先接受心脏评估

王佳慧 报道 jiahuio@sph.com.sg

●24小时新闻热线：1800-8227288/91918727

WhatsApp/WeChat传照片：91918727

猝死是运动相关死亡案例的主要原因，10年间本地共记录72例猝死病例，当中七成涉及年长者。随着马拉松赛事越来越受欢迎，医生呼吁新手在挑战这种剧烈运动之前，先咨询心脏专科医生。

经查询，今年相信会有至少11项包括马拉松、铁人三项、高强度综合体能Hyrox等耐力赛事，这些赛事包含了长短不一的跑程。

康灵心脏心血管中心心脏科高级顾问医生柯杰利受访时说，若没有经过循序渐进的训练，就突然开始长距离跑步，那可能导致猝死、心脏病发作、心肌损伤等情况。

新加坡国立大学心脏中心心脏内科高级顾问医生杨智榆助理教授也指出，长距离跑步最严重的风险就是突发性心脏骤停，这可能导致死亡，而这样的情况更常见于男性之中。

根据樟宜综合医院的一项研究显示，猝死是运动相关死亡案例的主要原因，2005年至2015年间本地共记录了72例猝死病例，当中70.8%案例是年长者。其主要原因是冠状动脉粥样硬化（Coronary Artery Disease，简称CAD），即动脉狭窄或阻塞导致心脏供血减少，使心脏缺氧，进而引发致命的心律失常，造成心脏停止有效泵血，最终导致心脏骤停。

柯杰利说，虽然每年运动员猝死的案例只占极少数，但大多数案例都源于未确诊的潜在心脏疾病。

他建议超过35岁、患有糖尿病、高血压和高脂血症等心血管风险病症、平时感受到胸闷气短或有相关家族病史的男性提前接受评估。

“无论距离长短，长时间不断跑步都会给心脏带来很大的压力。跑马拉松期间以及跑完之后，也应监督心脏跳动的频率，长距离应维持在最高心率的54%至75%之间，以避免过早疲劳。”



医生指出，长距离跑步最严重的风险是突发性心脏骤停。（示意图）

公众可保持警惕 突发情况伸援手

杨智榆强调，提高心脏骤停患者生存率的最有效和重要的方式之一，就是及时识别、进行心肺复苏法（CPR）和使用自动体外除颤器（AED）。其他参赛者、观众和路人也可以保持警惕，在发生有人突然丧失意识等情况时，尽快伸出援手。

“一旦确定是心脏骤停，应马上开始做心肺复苏法，另一个人去取临近的自动体外除颤器，也应尽快联系赛事医护团队和急救人员，以便最快对患者进行救治并送往最近的医院。”

经验不足者 更易蒙受肌肉骨骼损伤

奥迈骨外科中心矫形和骨外科医生蔡克祥说，马拉松跑步中最常见的肌肉骨骼损伤通常涉及膝盖和脚部，包括俗称跑步膝（Runner’s Knee）的“髌股关节疼痛综合症”（patellofemoral pain syndrome）、足底筋膜炎、脚踝关节扭伤、跟腱病，以及应力性骨折。

他根据从业经验指出，缺乏经验的跑步者贸

然进行长跑的话，最常造成跟腱病（Achilles tendinopathy）和应力性骨折。

“因为他们的肌肉骨骼组织耐受力不足以应对高强度耐力运动带来的重复性压力，所以更容易受伤。许多业余跑者还会犯各种训练错误，例如突然挑战马拉松或过快增加跑步距离，这会导致组织负荷过重，超出其承受能力。”