

導致心臟猝死 成因

1. 心臟問題

- 心臟結構異常：如肥厚性心肌病變、左心室出口狹窄、主動脈瓣狹窄等。
- 患有致命性心律不整：如心肌炎後遺症、陳舊性心肌梗塞或電解質嚴重失調等等所誘發的心室頻脈，甚至心室顫動等致命性心律不整，導致猝死。

2. 血管性問題

- 血管的主要問題為冠狀動脈心臟病急性發作，也就是急性心肌梗塞。
- 腦血管梗塞(梗塞性中風)、主動脈剝離、腦出血(出血性中風)等，也是應注意的狀況。以主動脈剝離為例，由於運動時血壓會有生理性的上升，所以如果本身體內的血管硬梆梆、缺乏彈性，就有可能在運動時，因血壓起伏過大，而導致主動脈剝離。

3. 慢性病

- 患有慢性病患者：如糖尿病、高血壓、高血脂者，其實也是需要注意的一群人，如果控制不良，會是冠狀動脈心臟病的好發族群，不可不慎。
- 本身缺乏運動習慣的慢性病患者：更需注意避免突然進行高強度運動，最好經醫生評估、定期健康檢查，在良好控制慢性病的情況下，漸進式地增加運動時間、強度與頻率，才能安全地達成身體健康的目的。

4. 藥物交互造成

- 有時心臟問題也可能是藥物交互作用造成，尤其是有些致命性心律不整的發作，可能是因為同時服用部分抗組織胺類藥物，與部分抗生素時所引發。

運動猝死 拆解元兇

渣打馬拉松昨晨舉行，一名30歲男子賽後離開，在港鐵天后站月台暈倒，送往律敦治醫院搶救後不治，死因有待調查。運動有益身心，不過原來運動亦有猝死風險。因此，本報整理了有關運動猝死的相關資訊，為大家拆解如何避免運動猝死及了解其徵兆，幫助大家知悉是否屬於運動猝死的高危人士。

運動猝死機率最高的運動是？

答案就是「跑步」。據研究顯示，跑步的運動猝死機率高達33.98%。對此，心臟科專家提醒，跑步猝死原因與脫水和電解質失衡有關，呼籲市民若跑步時出現3種徵兆，一定要即刻補水，否則恐難逃猝死危機。

3種常見的徵兆包括「極度口渴」、開始感到「頭重腳輕」，甚至有天旋地轉的感覺、以及「心悸」，可能會感受到心臟跳動或重擊胸前的感覺。在激烈運動的過程中出現上述3種症狀代表身體在告訴自己，應暫緩運動和補充水分，一旦忽略這些徵兆，易引起心律不整，甚至造成心臟猝死。



■ 跑步的運動猝死機率高達33.98%。



評估心血管健康5大檢測

血液檢驗：

可了解心臟冠狀動脈相關疾病各個風險因子的數值，並評估脂蛋白形態、血管是否有異常發炎等的狀況。

心臟超聲波：

了解心臟結構是否有異常，如是否有肥大、瓣膜、先天性心臟病、陳舊性心肌梗塞或升主動脈大小等問題。

運動心電圖：

透過運動來評估冠狀動脈血流是否受阻造成心肌缺氧，且運動激發交感神經張力，還可評估是否有心律不整的狀況。

頸動脈超聲波：

了解供應腦部血流的頸動脈群有無動脈粥狀硬化斑塊或血管狹窄等異常。

動脈硬化儀：

藉由脈動波流速檢測血管硬化程度，了解血管因缺乏彈性而爆裂的風險。

■ 市民運動時若出現極度口渴，應立即補充水分。
網上圖片



根據心率計算運動安全強度

心率是判斷運動強度的重要方法。安靜狀態下成年人的心率为60至100次/分鐘，一般身體活動允許的心率叫「最大心率(220減去年齡)」。對於絕大多數人來說，心率超過了最大值就會喘不過氣或頭暈，這些症狀是在提示你運動過度了，需要休息而別硬撐。

那麼，只要心率低於「最大心率」就一定安全嗎？也不是！首先，我們把最大心率的50%至70%劃為「中低等運動強度區間」，最大心率的70%至85%劃為「劇烈運動強度區間」。出於安全考慮，健康的普通人運動時盡量別超過「劇烈運動強度區間」，而那些有糖尿病、高血壓等慢性病的人，「中低等運動強度區間」更合適。

實例個案講解

Q：我父親有輕微的心血管疾病，但是他很喜歡跑馬拉松，請問從事這樣的運動安全嗎？會不會有猝死可能？

A：在心血管疾病得到良好的控制情況下，當然要鼓勵父親運動，不過從事的運動建議以有氧運動較為適合，像是快走、游泳這類較緩和的運動為佳，盡量不要選擇需要衝刺的跑步、舉重、鍛煉肌肉這類的無氧運動。

至於馬拉松雖然是項很好的運動，但由於距離或持續運動時間可能較長，因此仍然必須提醒病人，即使心血管疾病控制良好，還是有一定的風險存在，只要發現自己有一點點不舒服，諸如胸悶、氣促、喘等情況，千萬不要勉強，應馬上停下來休息，必要時尋求醫生的幫忙。