

骨科醫生教路 安全樂享馬拉松

一年一度的渣打馬拉松舉行，這場賽事是體能與耐力的挑戰，亦是對身體狀態的全面考驗。長跑雖然能鍛煉心肺功能，提升身體素質，但同時也容易引發運動創傷，特別是膝關節、腳踝及足底筋膜炎等部位，稍有不慎，便可能令身體承受長期痛楚。作為骨科專科醫生，筆者希望透過這篇文章，提醒各位跑手如何預防受傷、應對突發不適，以及在賽後如何讓身體迅速恢復，確保大家可以安全地享受跑步的樂趣，並順利衝線。

賽前準備：了解身體狀況 有計劃訓練

馬拉松屬於高強度耐力運動，參加者必須了解自身健康狀況，特別是曾經有膝關節或足踝傷患的跑手，更應在賽前諮詢醫生或物理治療師，確保關節與肌肉狀態良好。準備馬拉松並非一朝一夕的事，最理想的方式是提早三至四個月，透過有計劃的訓練逐步適應長跑強度。訓練過程應包括有氧耐力、核心肌力及腿部肌肉強化運動，以提升關節的穩定性，減少因長時間跑步導致的過度使用傷害。

比賽當日，熱身運動亦是不可或缺的一環。適當的熱身能有效增加血液循環、提升肌肉柔軟度，並預防

抽筋或關節受傷。建議跑手在比賽開始前進行動態伸展，例如高抬腿、弓步壓腿等，以活化下肢關節及肌肉。而賽後則應進行靜態伸展，如小腿拉伸、大腿前後肌群伸展等，以幫助肌肉放鬆，加速恢復。



▲跑手在比賽開始前應進行動態伸展，例如弓步壓腿等。

▲馬拉松是體能與耐力的挑戰。



文浩然
骨科專科醫生

比賽後：補充水分及營養至關重要

衝線後，許多跑手會選擇立即停下休息，但其實比賽結束後仍需要讓身體逐步適應靜止狀態。建議跑手在衝線後以快步行走幾分鐘，讓心跳及血液循環逐漸回復正常，避免突然停下導致頭暈或血壓驟降。

另外，補充水分與營養對於身體恢復至關重要。跑手應確保賽後適量攝取水分，並補充足夠的蛋白質及碳水化合物，以加快肌肉修復及能量回復。若比賽後出現肌肉痠痛或關節腫脹，則可採取冷敷方式，以減少發炎及不適。對於仍然感到明顯痛楚或關節僵硬的跑手，建議於賽後數天內尋求醫生或物理治療師的評估，以確保沒有潛在傷害。

馬拉松是一場體能挑戰，亦是一種身心鍛煉的過程。適當的訓練、正確的跑步姿勢、合適的裝備與充足的恢復時間，都是確保跑手能夠安全完賽的重要因素。希望各位參加渣打馬拉松2025的跑手，在享受跑步帶來的樂趣之餘，也能以健康為首要考量，確保身體無恙，順利完成這場馬拉松盛事。

如對運動傷害有任何疑問，建議尋求醫生或物理治療師的專業意見，讓身體保持最佳狀態，迎接每一次挑戰。

比賽途中：應對突發不適與運動創傷

馬拉松賽道環境變化多端，部分路段涉及上落坡、彎道及不同路面材質，因此跑手應隨時留意自身狀態，避免過度用力或動作不當導致運動傷害。其中最常見的問題是腳踝扭傷（俗稱「拗柴」），由於賽道可能有凹凸不平的路面，一旦步伐不穩便容易扭傷腳踝。輕微扭傷可透過冰敷、抬高手脚減少腫脹，但如果疼痛劇烈，甚至無法負重行走，則應立即尋求賽道醫護人員的協助，以免勒帶或骨骼進一步受損。

另一種常見傷患是「跑者膝」，即髕股疼痛綜合症。由於馬拉松長時間重複使用膝關節，部分跑手可能會在比賽途中感到膝蓋前方疼痛，甚至伴隨腫脹及關節聲響。如果情況輕微，可以嘗試調整步伐，減少對膝關節的壓力，但若疼痛加劇，則應考慮暫停比賽，以免傷勢惡化。此外，足底筋膜炎亦是長跑運動中常見的問題，特別是長時間跑步或穿著不合適的鞋履，都可能導致足底筋膜炎。若在比賽期間感到足底疼痛，可短暫休息

或換用支撐力較佳的運動鞋，以減少對足底的壓力。

比賽途中出現肌肉抽筋的情況亦屢見不鮮，這通常與身體缺水或電解質流失有關。為此，跑手應記得適時補充水分及電解質，避免因體內鹽分流失過多而導致抽筋。如果感到某個部位抽筋，應停下來輕輕拉伸受影響的肌肉，讓肌肉

得以放鬆，切忌強行繼續跑步，以免造成更嚴重的拉傷。



▲比賽途中，跑手記得適時補充水分。

流感並非普通感冒 併發症影響各年齡層 接種疫苗有效降低重症風險

健康人生

每逢天氣轉變，流感病毒便伺機而動。近日流疫情勢嚴峻，令人關注流感的嚴重性。究竟香港的流行情況如何？流感為何會奪去生命？今期「健康人生」將同大家分享，幫助大家更了解流感的特性、潛在風險及預防方法。

在香港，流感通常有兩個高峰期，分別是冬季（約1月至4月）及夏季（約7月至8月）。冬季流感高峰通常因氣溫驟降、人們長時間處於室內環境、空氣流通較差等因素，使病毒更易傳播。而夏季流感則與高濕度環境有關，流感病毒在潮濕的環境下仍能存活並快速傳播。



▲預防流感的最佳方法是接種流感疫苗。

分高風險人士感染流感後，可能會引發嚴重炎症反應，甚至導致全身性敗血症，使病情迅速惡化，嚴重時更可能危及生命。

併發症嚴重或危及生命

流感的併發症可分為輕微與嚴重類型：

較輕微的併發症包括：中耳炎、鼻竇炎。

較嚴重的併發症包括：

肺炎：肺部感染可能導致呼吸困難；

心肌炎：病毒可能影響心臟，引發心臟

衰竭；

腦炎：病毒影響中樞神經系統，導致頭痛、意識混亂、癲癇發作。

最嚴重的後果是因為併發症導致多器官衰竭或敗血症，這種情況多見於免疫力較弱的患者，例如長者或慢性病患者，甚至可能在短時間內惡化至危及生命。因此，若流感患者出現持續嚴重症狀，應及早入院接受治療，以降低併發症風險，確保病情受控。

雖然任何人都可能感染流感，但以下高風險群組更容易出現嚴重併發症：

長者：免疫力較弱；

5歲以下幼童：呼吸系統尚未發育完全；

孕婦：懷孕期間免疫系統改變，感染流感後併發症風險較高；

慢性病患者：包括心血管疾病、糖尿病、腎病患者。

這些群組的人士如感染流感，應特別留意病情發展，及早求醫，以免引發嚴重併發症。

對症治療與抗病毒治療

感染流感後，治療方法主要分為對症治療與抗病毒治療。

對症治療：建議患者充分休息，補充足夠水分，並使用適當的藥物來舒緩流感引起的不適。例如，可服用退燒藥（如撲熱息痛）來減輕身體不適。

抗病毒治療：若患者屬於高風險群組或出現嚴重症狀，醫生可能會處方抗病毒藥物，以減低併發症風險並



▲在香港，流感通常有兩個高峰期，分別是冬季（約1月至4月）及夏季（約7月至8月）。

縮短病程。然而，需注意的是，抗病毒藥物可能帶來不同程度的副作用，並非適用於所有人。因此，患者在服用前應諮詢醫生，確保治療方案適合自身情況。如有任何疑問或不適，應及早尋求專業醫療意見，以免延誤病情。

此外，亦要提醒大家，抗生素主要用於對抗細菌感染，並無法殺死病毒，因此流感並不適用於抗生素治療。若確診流感，應遵從醫生的指引，使用適當的抗病毒藥物或對症治療，而非自行服用抗生素。醫生會根據患者的病情，處方合適的藥物，以幫助緩解症狀並減少併發症的風險。

日常生活做好防護措施

預防流感的最佳方法是接種流感疫苗，以應對當年流行的病毒。疫苗不僅能有效降低感染風險，即使不幸染病，也能減輕病情嚴重程度，並大幅減少出現併發症的機會。一般而言，6個月以上的嬰幼兒至成人人士皆適合接種，切勿因為年輕或身體健康而忽視疫苗的重要性，因為流感的併發症可影響任何年齡層，並不會因年輕而降低風險。

此外，日常生活中亦應注意以下措施：

- 1 勤洗手，尤其是在觸摸口鼻或進出公眾場所後，確保雙手清潔以減少病毒傳播風險。
- 2 流感高峰期或身體不適時，應佩戴口罩，以降低飛沫傳播的機會。

3 養成良好的個人衛生習慣，避免用手觸摸眼睛、鼻子和嘴巴，以減少病菌進入口腔或呼吸道的機會。

4 保持環境清潔，定期消毒常接觸的物品表面，如桌面、門把手與手機，減少病毒殘留的風險。

5 均衡飲食並適量運動，有助於增強免疫力，提升身體對抗病毒的能力。

6 減少吸煙與飲酒，有助於維持良好的免疫系統功能，進一步降低感染流感的風險。

流感並非「普通感冒」，嚴重時可導致致命併發症，特別是高風險群組更需格外留意。接種疫苗、保持良好衛生習慣，及早求醫，是防範流感的關鍵。希望大家都能保持健康，安全度過這個流感季節！

▼勤洗手，確保雙手清潔以減少病毒傳播風險。



楊葭淪

家庭醫學專科醫生
富樂醫療集團