

高強度運動的可與不可

文、攝影／江家瑜

五十二歲的黃先生是名馬拉松跑者，天天維持慢跑十公里的訓練，自認身體很健康，卻在參加太平洋縱谷馬拉松時倒下，而且是心肺功能突然停止，幸好醫護團隊搶救而活了下來。

「有運動習慣，就代表身體很健康嗎？」

花蓮慈濟醫院家庭醫學部主任葉日式認為，若有高血壓、高血糖和高血脂等問題，或患有慢性疾病，或曾在運動中出現身體不適的民眾，在進行重度運動前，最好能為自己安排健康檢查，請醫師評估，保護自身的健康。

運動曾胸悶或胸痛 先查出原因

原則上，鼓勵人人都要運動，但運動過程中若出現身體不適，或者對自身健康有疑慮的時候，建議到醫療院所安排心、腦、肺、骨骼等相關檢查，釐清身體不適的原因。葉日式說，特別是有運動習慣的人，若是運動時身體出現胸悶、胸痛等症狀，到醫院檢查，找出原因，再去運動是比較安全的。

「沒有運動習慣的民眾，不建議突然做高強度的運動。」葉日式提醒，尤其是年紀愈大，或是患有慢性病等共病



花蓮慈濟醫院家庭醫學部主任葉日式表示，若是三高、慢性疾病如高血脂、糖尿病，或是運動中曾出現身體不適的民眾，建議進行高強度運動前先諮詢醫師的意見與建議。

的民眾，建議他們在打算參與激烈運動前，先做健檢評估自身狀況。

可否高強度運動 諮詢醫師意見

對於四十歲以上的糖尿病患者、或是不到四十歲但已有糖尿病達十年的病友，以及患有其他慢性病的病友，葉日式建議，想進行高強度運動前，包含重訓、馬拉松等，請先向醫師諮詢，了解身體能負荷的運動強度；患有高血壓、高血脂的病人，血管阻塞的風險較一般人高，想做激烈運動之前，可先做心臟血管相關檢查。

葉日式也指出，有些人一運動就頭暈，可能是心血管、腦部的問題，或是有嚴重的貧血，可經由醫師評估可否加重運動負擔；另外，部分民眾在運動後，出現下肢疼痛、無力等異樣時，可能是膝關節、脊椎、骨骼等問題，可就醫依據症狀做相關檢查。最後，葉日式補充，運動需循序漸進，過程中一旦發

現身體不適，須立刻停止，不要逞強，避免憾事發生。

針對在馬拉松因心肌梗塞倒下來的黃先生，經心臟放置支架治療復原後，是不是就不能運動了？葉日式說，建議這類型病友仍須保持運動習慣，出院後可到復健科做心臟復健運動，由專業的治療師量身訂製復健訓練，並視病友的身體狀況調整合適的運動量，如此能兼顧心臟的安全。

在衛生福利部公布的二〇二一年臺灣十大死因，心臟疾病排在第二位，腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病也高居第四、五、六位；三高是引起腦血管和心臟血管疾病的重要因素，猶如體內的恐怖分子，平時不容易出現症狀，一旦發病就極可能奪走寶貴的生命。葉日式建議民眾可透過定期健康檢查，了解個人的血壓、血脂、血糖的指數，若出現異常可就醫評估、定期追蹤，並依照醫囑進一步控制，可避免或減緩惡化。🌱

