

運動猝死事件的預防

2006年3月25日，在河南大學承辦的CUBA西北賽區比賽中，西北大學身高2.06米的張寶順同學在比賽當中的球隊席上，突然感到呼吸困難，經大會醫生和120醫生以及河南大學校醫院的搶救最終無效，最後聯合宣佈心臟突停，也就是猝死。面對這突如其來的打擊西北大學全隊上下乃至整個賽會都難以接受，在處理完該同學後事以後，帶著團團疑問，開始探討研究猝死問題。

筆者在探討有關猝死的問題中不斷傳來不幸的消息，2006年6月北京體育大學的一名學生在剛上完籃球課後猝死、新疆某機關工作人員，2006年7月在一場機關之間的籃球比賽後猝死。還有在2004年的國際足球聯盟的球賽中，喀麥隆球員維安福猝死賽場，一時之間運動猝死的話題鋪天蓋地來到了面前。懷著對已故隊員個案深入瞭解的初衷和解讀運動猝死緣由的迫切心態、著手對此問題進行探討，目的之一就是為未來開展工作減少障礙，為選拔運動員和開展高校競技訓練以及全民健身計畫服務。

資料顯示，儘管運動猝死與其他運動性性疾病如骨折，肌肉、韌帶損傷等相比，發生率並不高，但由於運動猝死大都發生在年輕而又身體健康的人群裏，故給人們的印象較深，震動較大。從國際奧會醫療委員會在2004年12月10日洛桑舉行的有關預防因心血管疾病—運動猝死會議的有關文件中得知，由Erik J. Meijboom教授領導的專家小組指出，超過百分之九十的運動員非創傷猝死與已存在的心臟病變有關。

研究方法

國際奧會醫學委員會的研究報告顯示，在12到35歲的運動員中，每10萬人中就有2人發生猝死事件。在美國的成年人中，大約5%的猝死是在劇烈運動時發生的。案例包括美國女子排球選手海曼(1986)以及馬拉松選手費斯(1984)等人。臺灣學者林正常指出：即使是奧運冠軍，也不是每一個人的身體都是正常的；少部分心血管具有先天上異常的年輕人，以時下學校實施的健康檢查，或到醫院進行一般的體檢，其實不太容易篩選出來(資料查詢法)。

走訪了河南大學醫院的醫生以及死者的父親等，瞭解到死者母親在其6歲時也因心臟突停而亡(訪談法)。

張寶順、男、山東籍、1983年出生、西北大學經濟管理學院94級學生、校男籃隊員206cm、瘦、四肢細長、胸廓較窄、性格內向、平時寡言。日常訓練很努力，有10年的籃球訓練經歷，在日常的大運動訓練量面前沒有出現任何異常現象。賽前無任何不良症狀。

2005、10月右胸在比賽時被撞，軟組織有些損傷，經省人民醫院檢查心臟沒問題，一個半月後恢復訓練。其母在他6歲時也因心臟突停而亡。出事經過是：賽前做準備活動時說今天比較熱，有隊員風趣地說你高距離太陽近；第一節沒有上場，第二節打了全場，第三節打了8分鐘比分與對手較大換下場，第四節沒有安排上場，也就是說第三節都在球隊席休息。在此之間沒有任何異常反應，在離比賽結束尚有不足1分鐘時，做其旁邊的同學說教練大寶暈倒了，領隊、大會醫生趕緊上前，其舌頭向內抽搐，瞬間小便失禁，經搶救無果。

運動猝死的研究現狀

運動猝死是運動訓練、比賽最為嚴重的問題之一，長期以來一直受到各國學者的關注。西元前492年，古希臘戰士Phidipides將勝利的消息從馬拉松平原帶回雅典廣場後突然倒地死亡，可能是國際上已知的最早一例運動猝死。

六月你們最大啦——生日快樂



炳雄
06 / 08



立哲
06 / 23



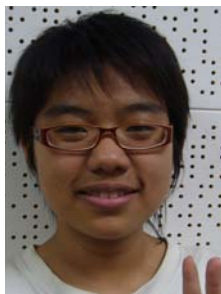
德茂
06 / 10



岱麟
06 / 22



玉芬
06 / 08



慧閔
06 / 23




季唯
06 / 10



子森
06 / 26

六月大事

- 06/08 端午節放假 
- 06/16 全校週會(民生校區大禮堂)
- 06/21 畢業典禮
- 06/20-26 大一、大二、大三期末考週
- 06/27 畢業生開始辦理離校手續
- 06/27 大一、大二、大三集中週(暑假開始)



號外 號外

今年端午節，本系系員組了男、女龍舟隊。



男生在東港、女生在愛河

請有空的系員們去為他們加加

油、打打氣喔！



丫要去的時候記得樓上邀樓下、爸爸邀媽媽喔！帶著你的家屬去幫忙加油喔！



預祝：你們旗開的勝





頭暈——身體發出的警訊



「醫師！我頭暈！」一般人只要感到頭腦不舒服，就會告訴醫師：「頭暈」。事實上，頭暈的種類千奇百怪，常見症狀有：快昏倒的感覺、頭重腳輕，站不穩、天旋地轉、昏沈沈頭腦不清楚。一般人也常把其他不舒服以頭暈來表達，例如：頭痛、疲倦、噁心、耳鳴、視力不清、四肢無力等。

◎頭暈的原因，大略分為：

●耳鼻喉系統：暈車或暈船，是內耳的平衡系統無法適應外界快速變化引起，在數小時內會改善。

感冒前後出現的頭暈，是前庭及耳咽管的平衡功能變差，在頭部轉動時會加重，數天內可以解除。若伴隨著聽力的喪失，或是長期耳鳴、漸漸加強的頭痛或耳痛症狀，須馬上就醫。

●視覺系統：如視力出了問題，像是配戴不合度數的眼鏡，會造成頭暈。眼部肌肉出問題，眼球不能如常轉動，造成對焦錯亂，也會導致頭暈。

視覺系統的頭暈在閉上眼睛後會改善。若視野缺少了某一部份，或視力迅速變差，可能是視網膜或視神經出問題，須馬上檢查。

●神經系統：腦部短暫缺血可出現頭暈。若突然有意識改變、眼皮下垂、嘴角歪斜、口齒不清、單側肢體無力，可能是腦中風，須速至急診。

頭部外傷後的頭暈須注意：腦傷初期沒有異狀，但可能數天到數週後，進展成顱內出血。另外，頭暈若伴隨頸部僵硬及發燒，須懷疑是腦膜炎。

●心臟血管系統：心臟或血管功能不良，血壓過高、過低，可引起頭暈。特別是長期高血壓、糖尿病、高血脂患者，突然坐起或站起，易產生姿態性低血壓的頭暈。

嚴重的心血管問題，如頭暈伴隨著胸痛、喘、冒冷汗，可能是心肌缺氧；心跳不穩定（心律不整），造成血流供應不穩定，也會造成頭暈。患者會感到心悸或胸口的嚴重不適，宜速就醫。

●其他：飲酒、貧血、氣候改變、長期疲倦、注視螢幕、壓力過大、緊張、睡眠不足、營養不良、血糖過低或過高、藥物、電解質不平衡等，都會引起頭暈。

長時間在密閉空間工作，疲倦加上工作場所的不良氣體，也會頭暈。少數頭暈是腫瘤引起的，這時應注意是否有體重變化、容易疲倦，或是其他身體不適。

◎頭暈的處理原則：

●頭暈時，應先到通風良好環境，補充水份、小憩片刻。

●老人家頭暈尤其需要注意安全，因頭暈摔倒發生意外，時有所聞。

●就醫時，宜詳述頭暈的症狀、特徵、時間長短，及當時併發的症狀。並回想看看，最近生活的改變是否可能引起頭暈？同時攜帶服用的藥物供醫師參考。

●頭暈症狀若在休息及服藥後未改善，需持續追蹤，找出頭暈的原因。

（作者分別為彰化基督教醫院家庭醫學科醫師、主任）



榜 單



- 恭賀 李冠毅 錄取國立屏東教育大學體育學系運動科學組碩士班
- 恭賀 黃立婷 錄取國立屏東教育大學體育學系運動科學組碩士班
- 恭賀 謝志杰 錄取國立高雄師範大學體育學系碩士班
- 恭賀 吳祥聖 錄取國立嘉義大學體育與健康休閒碩士班
- 恭賀 黃立婷 錄取國立新竹教育大學體育學系碩士班
- 恭賀 黃立婷 錄取國立台南大學體育學系碩士班
- 恭賀 夏綠荷 錄取國立高雄大學高階經營管理碩士班
- 恭賀 夏綠荷 錄取國立台灣體育大學體育舞蹈學系碩士班



公 告



2008 年體育運動史學術研討會
 詳細辦法請致：「台東大學體育學系網站」<http://dpts.nttu.edu.tw/dpe>

97 年度屏東縣體育會桌球委員會 C 級裁判講習會
 時間：97 年 6 月 13 日至 6 月 15 日(星期五、六、日)共三天。
 地點：屏東縣立體育館內(屏東市勝利路 9 號)報名日期：自即日起至 97 年 6 月 4 日(星期三)止

2008 FISAF Taiwan 培育體適能菁英獎助計畫
 日期：第一階段—2008 年 7 月 21 日至 26 日、第二階段—2008 年 7 月 31 日至 8 月 3 日
 詳細辦法請致：<http://www.fisaf-taiwan.com>



97 年初級體適能指導員培育研習會
 報名截止日：至 97 年 6 月 20 日(星期五)止
 詳細辦法請致：<http://www.fitness.org.tw>



健康運動城市地圖調查〈一周〉，
 請有幫忙的同學們加油囉！
 全體系元會以你們為榮，
 功勞莫過是你們最大了。加油！

