

TALK版

簡易自我評量 預防運動猝死

運動健身已成為現代人的重要休閒活動，如果能在運動前就先知道自己身體狀況，事先做好自我評量或是測試心肺功能，愛好運動的民衆，就能動得更安心。

整理／羅怡如 資料來源／衛福部、國健署、台北市立聯合醫院

近年台灣運動風氣興起，騎鐵馬、路跑和健身深受民衆喜愛，但

「猝死」的狀況也時有耳聞，像知名藝人高以翔於錄製大陸競賽綜藝節目

奔跑途中突然暈倒，經急救後不幸離世，據報導死因為「心源性猝死」，

年輕的青壯者發生心源性猝死，比較大的機率是惡性心

律不整所引起。醫

什麼是心源性猝死？

心源性猝死 (SCD) 是在症狀出現後一小時內由心血管原因引起的死亡。當心臟停止跳動或跳動不足以維持灌注和生命時，就會發生心臟驟停。



師提醒，從事激烈運動前，應對自己能承受多少的運動強度有所了解，如果能接受心肺運動測試，對自己的生命安全將多一層保障。

進行心肺運動測試

二〇二二年《新英格蘭醫學期刊》

曾刊登一份針對全美二〇〇〇

二〇一〇年間全馬或半馬賽事死

亡者的分析研究，總數一〇九〇

萬名跑者當中，有五九位發生突

發性心跳停止（總體發生率僅大

約二〇萬分之一），其中有四二人

死亡（致死率七成）。這些事件平

均年齡四一歲，有八六%（五一

位）是男性。

所謂激烈有氧運動的定義為大

於六 METs 的身體活動（METs

代表靜態坐著時的能量消耗），近來頗為流行的路跑、馬拉松或鐵人三項都包含在內，但從長期來看，經常運動或體適能較佳的人，發生心血管疾病

的危險性仍比缺乏運動的人低。

衛福部也提出六大危險因子和族群

更應該在從事劇烈運動前進行篩檢，

其中包含「四五歲以上的男性或五

歲以上的女性、有兩個以上心血管主

要危險因子、已知有冠狀動脈疾病症

狀、運動時會不明原因胸痛或喘、糖

尿病及周邊動脈阻塞疾病」，有以上

問題者，在從事高強度的運動前都應

透過心肺運動測試儀器，進行「最大

心肺運動測試」。

所謂心肺運動測試儀器，就是受測

者騎上腳踏車、戴上面罩後，在運動

常、心肌是否缺氧缺血、血壓等都能精確檢測。心肺運動測試可以預知在運動中尚未產生症狀之前，是否心臟、呼吸功能已經出現不正常的變化，經由精密儀器的檢測，加上專業醫師依測試結果提供個人化的運動處方，民衆才能安全又有效率運動，除運動者，患心血管疾、糖尿病、小中風等疾病者，也適合透過儀器檢查。

不適合就說「NO」

運動時出現喘不過氣、暈眩、失溫、中暑等警訊，就是身體告訴你應該停下來了。台北市立聯合醫院和平婦幼院區災難醫學科主任郭鐘太指出，心跳驟停在十分鐘內搶救回來的機率較高，若第一張骨牌倒下，便會引發一連串無法挽回的遺憾。

急診每天面對各式意外狀況，郭鐘太說，又以心血管疾病最為緊急，因為其他器官發生問題，都有一段時間可緩衝，心臟卻會在幾分鐘內出現戲劇性變化，與大部分猝死事件最為相關。雖然運動可促進健康，但須衡量個人狀況及環境，當身體有一些狀況，像是疲累、感冒、休息不夠、中年以上，或是天



氣急劇變化，對自己的評估要愈保守愈好，不適合運動的時候，有權利說「不」。

運動強度該如何拿捏？國民健康署建議，國人每天運動至少三十分鐘，分段累積的效果和一次做完相同，但每次至少要連續十分鐘。運動強度方面，持續從事十分鐘以上，無法邊活動，邊跟人輕鬆談話，屬費力運動；若還能順暢對話，但無法唱歌，屬中度運動。不太費力的輕度活動，則不能列入每週一五〇分鐘的運動累積量。

郭鐘太表示，要活就要動，近年有些研究顯示，身體的軟組織和骨骼等，

與免疫系統息息相關。他了解有些人喜歡挑戰運動極限，但健康不只為自己負責，也要為家人負責，如果運動時出現喘不過氣、暈眩、失溫、中暑等警訊，就要適時喊「卡」停下來了。

不強迫身體過度負荷

根據統計，急性心肌梗塞來不及送醫而不治的病人，男多於女，郭鐘太分析，可能與社會文化要求男性要堅強有關，雖然教育鼓勵大家堅持到底，不過也應有踩煞車機制，運動應回歸個人狀態，自覺到達臨界點，不強迫身體過度負荷也是一種合理選擇。

郭鐘太強調，身體素質的訓練相當重要，也能透過運動累積年老後的生理儲備性，但並非每個人都一樣，超過臨界線，可能造成身體機能受損，有些受損可復原，但萬一不能復原，往往都是人生遺憾。除了自身的煞車板以外，更



身體活動簡易自我評量表 (適用於 15 ~ 69 歲)

問題	是	否
1. 醫師是否告訴過您，您的心臟有些問題，您只能做醫師建議的運動？		
2. 當您活動時是否會有胸悶的感覺？		
3. 過去幾個月以來，您是否有在未活動的情況下出現胸悶的情況？		
4. 您是否曾因暈眩而失去平衡或意識的情況？		
5. 您是否有骨骼或關節問題，且可能因活動而更惡化？		
6. 您是否有因高血壓或心臟疾病而需服藥（醫師處方）？		
7. 您是否知道您有任何不適合活動的原因？		
評估方式：		
◆ 勾選 1 個「是」以上，增加活動量或做體能測定前，應先詢問醫師意見。		
◆ 所有問題都答「否」，先做體能測定評估，繼而規劃增加活動量的方法。		
◆ 有下列狀況請暫緩增加活動量：感冒、發燒、懷孕。		

※ 資料來源／國民健康署網站

量方法，可用來掌握自身狀態及規劃適合的運動。超過六九歲且不常活動，增加活動量前應先詢問醫師意見。

預防運動傷害大補帖

在準備動起來的時候，保護自己不會受到運動傷害是非常重要的，國健署也提出以下貼心的小叮嚀：

1. 個人的正確運動

要有開始管理自己健康的準備，並且培養自己正確的運動觀念。

2. 環境的重要 (Equipment)

要準備適合自己的運動裝備，並且注意運動的環境條件。

3. 活動前要暖身 (Activity)

一開始的暖身後，即進入主要的活動，活動後不要忘記還是要做暖身運動。

每一步驟缺一不可，所以要為自己

4. 運動傷害的知識 (Sport injury prevent)

安排合宜的身體活動流程，才能讓身體徹底運動，並且保護到身體。

要隨時補充處理緊急事件的知識，

才能在發生傷害的時候，可以進行正確的緊急處理。



應建立社會文化的煞車板，避免因群體壓力，造成個體對自身的錯誤身體使用。一旦進入急救或醫療流程，往往都是超過臨界線的第二道關卡，而第二道關卡的不確定性更大，例如不見得現場有急救設備或是某些醫療或場域限制，這些問題都可能面對更大的身體風險。

民衆可參考國民健康署根據加拿大運動生理協會的身體活動準備度問卷，這是一份已翻譯為中文的簡易自我評

個人

Personal

要有開始管理自己健康的準備，並且培養自己正確的運動觀念。

環境

Equipment

要準備適合自己的運動裝備，並且注意運動的環境條件。

活動

Activity

一開始的暖身後即將進入主要的活動囉！活動後不要忘記還是要做暖身和運動。
 每一步驟缺一不可，所以要為自己安排合宜的身體活動流程，才能讓身體徹底運動，並且保護到身體。

運動傷害

Sport injury prevent

要隨時補充處理緊急事件的知識，才能在發生傷害的時候，可以進行正確的緊急處理。