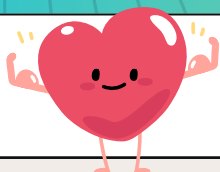


聯合立場聲明： 長跑運動前參賽者評估 (2024)

1



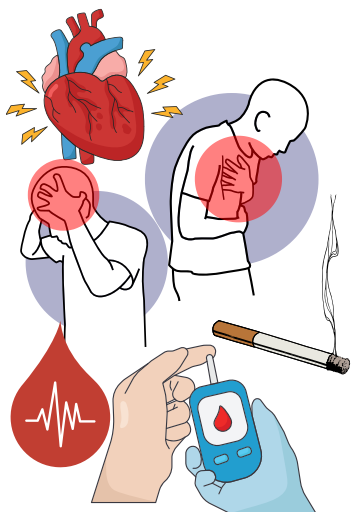
定期跑步有助於心血管和整體健康。

2



參加競技長跑，例如馬拉松，要求參賽者具有適當的訓練和高度的心血管健康。

3



所有具潛在風險*的跑步者應考慮在參加長跑運動前諮詢醫生，評估其體能是否適合參加比賽。

*潛在風險指標包括：

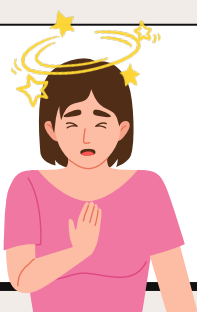
- 心血管疾病史或不明原因死亡的家族病史；
- 運動期間的相關症狀（如胸痛、胸悶或不適；頭暈；失去意識；過度氣喘；心悸或疲勞等）；
- 冠狀動脈疾病相關的高風險因素（如女性年齡55歲或以上，男性年齡45歲或以上，吸煙，高血壓，糖尿病和血脂異常等）。

4



參賽前的評估旨在檢測潛在的心血管疾病，可能有助於預防運動相關的心臟不良事件。

5



跑步者應注意在運動過程中，如出現胸痛、心悸、頭暈或過度氣喘等症狀，應立即停止運動並尋求醫療協助。