

運動與醫學

◎長庚體系運動醫學團隊總召集人 林瀛洲醫師

隨著運動風氣的提升，健康養生的意識抬頭，國內規律運動的人口正在穩定的增加當中。根據教育部體育署 104 年度委託臺北市立大學所做的調查，規律運動的人口已增加到 33.4%，尤其是在過去規律運動人口比例相對偏低的 25 歲至 44 歲「職工」及「婦女」族群，規律運動的比例也分別提升到 25% 及 18.3%。如此興盛的運動風氣，由國內所舉辦的大型路跑活動，只要一推出就立即「秒殺」，就可知端倪！而運動風氣的盛行，因運動而衍生出來的健康問題也越來越多，運動醫學對國人健康影響也更形重要！可惜的是國內的醫療照護體系目前並無運動醫學的專科制度，因此許多民眾在尋求相關問題的解決途徑時，常會感到不得其門而入！

在運動的過程中，其實身體承受了許多外來的壓力，也讓身體曝露在危險中。但是，不運動對健康的風險更高！因此，如何預防在運動中產生傷害與危險就顯得非常重要！近年來，國際上的趨勢重點放在如何預防運動中猝死及針對專項運動設計預防傷害的熱身操。從 2013 年的喀山世界大學運動會開始，世界大學運動總會就針對所有參賽國的運動員進行大規模的心臟超音波檢查，

在 2015 年的光州世大運也從善如流。在即將到來的 2017 臺北世大運，主辦國也被要求持續進行這項計畫。目的就是希望透過大規模的檢查，提早找出可能在運動中猝死的高風險運動員，設法防範悲劇於未然。

專項運動傷害的預防，重點在建立健全的運動傷害登錄及資料庫建置。透過長期監控專項運動傷害發生的狀況，才能清楚知道各專項運動最常發生的傷害是哪些，同時針對易受傷的部位去設計預防傷害的體能訓練。透過訓練過程中的長期追蹤，了解運動傷害的盛行率是否因此而下降，如此才能確定是否有達成預期的成效。這些工作都是非常重要且刻不容緩的！

臺北世大運將於今年 8 月 19 至 30 日盛大展開。長庚醫療體系的運動醫學團隊成員在過去的 16 年中，總共有 8 次參與世界大學運動會的經驗。也就是從 2001 年起，每兩年舉辦一次的世大運，臺灣代表隊的團隊中都有長庚體系醫師參與其中，這真是一個非常難得且寶貴的經驗。而長庚醫療體系的「運動醫學整合照護小組」是一個跨院區跨科系的運動醫學團隊。自從 2014 年成軍以來，已經肩負起照護國家頂尖運動選

手的責任。筆者擔任團隊總召集人，已有 8 次世大運隊醫的經歷。副總召集人葉文凌醫師目前更是世界大學運動總會運動醫學委員會之委員，負責督導本屆世大運的醫療業務。本團隊的醫師包括體系四大院區，超過 60 位醫師。這樣堅強的團隊勢必在臺北世大運期間扮演重要的角色。除了例行照顧好台灣代表隊職員的健康，做好後勤支援外，相信在臺北市政府籌辦世大運的過程中，也可以將過去的寶貴經驗提供給組委會參考！

本期的長庚醫訊將針對 2017 臺北世大運的運動醫療相關議題作一次深入

探討，希望臺北世大運能在天時、地利、人和狀況下圓滿完成。🌿



▲ 2015 年世界大學運動會於南韓光州舉行，長庚醫院運動醫學團隊守護中華健兒，全力備戰，當時世界跆拳道錦標賽金牌莊佳佳（右 4）、吊環王子陳智郁（左 5）、台灣桌球一姐鄭怡靜（右 5），特別抽空出席記者會，以感謝長庚運動醫學團隊長期以來的支持與照護



三秒一失智～ 當心失智悄悄找上你



許多民眾誤以為健忘就是罹患失智或老人常健忘是正常老化等等，殊不知其中潛藏大腦危機。隨著台灣老年人口增加，失智人數亦往上攀升，我們更要小心失智可能正悄悄接近你，此次由長庚醫院與中國時報共同舉辦的健康講座，將邀請長庚失智症中心專業的主治醫師群來解析失智，現場由徐文俊主任主持，讓我們一起警覺失智並開始預防。

時 間	4 月 22 日（六）下午 1：30～16：00
地 點	林口長庚醫學大樓第二會議廳（郵局對面）
講 題	● 如何知道我罹患了失智症？——徐榮隆主治醫師 ● 健腦保智一起來——陳怡君主治醫師 ● Q&A 時間——徐文俊主任、徐榮隆主治醫師、陳怡君主治醫師
報名電話	中國時報 0800-033-088