

伤病、晕倒甚至猝死 马拉松亟须医疗保障

马拉松热背后的隐忧

□本报记者 王春露

核心提示:

马拉松,这项古老的长跑比赛项目近年来风靡中国,越来越多的普通百姓热衷于“跑马”,越来越多的城市希望通过举办马拉松赛事来打造城市名片。

来自中国田径协会的数据显示,2015年全国共举办134场马拉松赛事,今年上升趋势持续,预计将超200场。而在平顶山境内,已经举行过两场马拉松赛事:2015年9月的尧山超级马拉松和今年5月的

舞钢环湖马拉松。各地市的线上马拉松更是风起云涌,越来越多的鹰城市民开始加入到“跑马”行列。

然而,马拉松并非人人适合。在马拉松的热潮中,跑友出现伤病、晕倒甚至猝死的事件不断发生。马拉松赛事的医疗保障问题开始引起国家相关部门的重视。目前,我市急救专家武秀昆应国家卫计委有关部门的委派,正在起草我国第一部《马拉松赛事医疗保障工作指南》。

鹰城“跑马”队伍越来越大

市民丁付涛是一位资深“跑马”爱好者。他瘦高个,看起来很精神,从2007年至今,他参加了十届郑开马拉松,而且每年都跑完了全程,他很可能是目前鹰城唯一一个郑开马拉松的“荣誉跑友”。

丁付涛有正式工作,跑步只是业余爱好。他“跑马”的最好成绩是2014年跑郑开马拉松时的3小时33分,接近330。330是很多业余跑马爱好者追求的目标,即用3小时30分跑完马拉松全程42.195公里。

除了郑开之外,丁付涛还参加过北京、秦皇岛、太原、鄂尔多斯、武夷山、六盘水、清原等多个地方举办的马拉松。现在,他每天坚持锻炼,每周至少跑50公里以上。

丁付涛说,他刚开始跑郑开马拉松的时候,我市参加者也就几十个人。随着近年来马拉松赛事热热的出现,鹰城“跑马”的人越来越多,队伍也随之壮大。他估计目前全市热爱“跑马”的人至少有200多名。

丁付涛的估计与我市跑步健身协会掌握的数字基本一致。6月7日,市跑步健身协会会长王栋对记者说,2015年郑开马拉松,通过协会团体报名的跑友有160多人,县(市、区)还有不少个人报名,加起来应该有200多人。

王栋说,随着喜欢跑步的人越来越多,从今年春季开始,市跑协开始组织“线上四季马拉松”,春季赛(4月16日举行)在白鹭洲国家城市湿地公园环湖举行时,提前报名及现场临时参与的有500人左右。明天,夏季赛将举行,目前报名已达70多人,预计当天参与“跑马”的将会突破400人。

第一次“跑马”,他晕倒在离终点200米的地方

网友“峰之乡”是一位跑步爱好

者,也是一位退伍兵。他有着在西藏珠峰下服役20年的经历,几年前转业回到平顶山。能在氧气稀薄的高原上服役20年,其身体条件及坚强的毅力可想而知。然而,2015年3月郑开马拉松,经过精心训练准备的他第一次“跑马”,就在距离终点200米时颓然倒地。

“峰之乡”将自己首次“跑马”失败的经历写进了博文《马拉松的尊严》,被跑友大量转载评论。文中他分析了失败的几个原因,并这样写道:“35公里以后,温度升高,感觉特别累,迈不开步子,已经开始靠毅力坚持。到39公里左右的时候,我已经开始有点产生幻觉,由于比赛经验不足,这时候如果慢下来,而不是去为了330的目标冲刺,可能不会那么严重。等我醒来,已经在医院的抢救室里了。刚开始大脑一片空白,根本不知道怎么来到这个地方的。当时我以为要死了,短暂的清醒只是回光返照,我马上请求医生护士,我要立下遗嘱,趁着清醒,我不能不明不白地死去……”

对于那次惨痛的记忆,6月11日,“峰之乡”对记者说:“我倒地的时间应该是3小时28分,由于太想去追求330那个成绩,结果因为电解质紊乱晕倒了。”不过所幸,他被救了回来。由于膝盖疼,他现在仍处于休息调整期。

“峰之乡”说,刚开始锻炼身体是为了减肥、降低三高。结果“跑着跑着,就忘了初心”。正如他在文中反思的:“锻炼的目的就是为了健康,为了享受跑步带来的快乐。争成绩也是可以的,但毕竟不是专业运动员,一定要适可而止。在追求成绩的时候,千万不能忘记马拉松的尊严!”

线上马拉松的医疗保障尚属空白

王栋说,“线上马拉松”是一种比较宽松的马拉松比赛形式,全



5月,首届舞钢环湖马拉松雨中开赛(资料图片)。本报记者 彭程 摄

程、半程、迷你10公里都有,参赛选手可以根据自身情况来选择。王栋说,虽然是线上赛(通过网上跑步软件来计成绩),但也提前设计制作了奖牌,完赛选手可通过抽奖来领取商家提供的纪念奖品。

打开微信公众号“平顶山悦跑e族”,可以看到“线上四季马拉松——平顶山站(夏季赛)开始报名”的消息,明天这场民间赛事将在白鹭洲国家城市湿地公园举行。记者注意到,在报名相关事项的后面,附有“特别提示”。

“特别提示”有以下疾病患者不宜参加比赛:先天性心脏病和风湿性心脏病患者;高血压和脑血管疾病患者;心肌炎和其他心脏病患者;冠状动脉病患者和严重心律不齐者;血糖过高或过低的糖尿病患者;其他不适合运动的疾病患者。

其实,有上述疾病的患者,知道自己有病一般是不会参加的,可怕的是那些根本不知道自己生病的跑友。王栋坦言,正规严格的马拉松赛事,报名条件都有限制,赛前要对选手进行体检,或者要求选手出具三级医院的体检证明,但是线上马拉松这种民间跑友自发组织的赛事,无法达到这些要求。他们最多是通过一些俱乐部,为跑友赠送一份意外保险,有一些商家会为跑友提供一些饮用水及应急的药品。

为了避免比赛中出现意外情

况,王栋说,他们只有在赛前和赛中不断地提醒跑友:如果发现肌肉痛、关节痛及极度的疲劳感等不适,请量力而行,必要时放弃比赛,以保证人身安全。“很多跑友并不具备急救知识和技能,目前很需要这方面的培训。”王栋希望能够得到专业的急救技能培训方面的帮助。

急救专家:参赛选手莫逞强

鉴于国内马拉松热潮的出现,为了减少猝死和突发事件,我市急救专家、市急救指挥中心主任武秀昆受国家卫计委医管中心委派,曾于2015年9月—12月先后赴沈阳、长沙、杭州、广州考察观摩了四场马拉松赛事的医疗急救保障工作,并于观后提供了全面系统的考察评估研究报告。目前,应国家卫计委医管中心的委派,他正在起草我国第一部《马拉松赛事医疗保障工作指南》。

谈到业余跑友参加马拉松比赛应该注意的问题时,武秀昆说:“生命在于运动是尽人皆知的道理,体育运动有助于身体健康也是不争的事实。但任何事物都有一个因地制宜、因人而异的问题,凡事得有个度。就马拉松比赛而言,无论是全程还是半程并非适用于所有报名参赛选手,国际和国内频繁发生选手猝死的现象足以说明这一点。”

“42.195公里这样长距离的跑步运动,挑战的是人体的生理极限。从以往发生猝死的选手来看,几乎都是男性,这说明男性更逞强好胜,有时甚至不惜伤及自身而逞一时之勇,以致最终跑进天国。”武秀昆说,疾病的发生有一个量变到质变的过程,有报道称31%的猝死发生前都有胸闷、心绞痛、头痛、眩晕、晕厥或极度疲乏等相关症状。参赛选手应在奔跑过程中自己把握,当出现不适且持续加重尤其是极其难受时,不要勉强坚持,应放慢节奏退出比赛,就近向工作人员或医疗站求助求救,以免病程发展、病情恶化而发生不测。

对于举办马拉松赛事的主办单位,武秀昆还有许多的提醒,比如,对报名参赛选手实行严格科学的赛前普查,防止潜在的类似定时炸弹式的“猝死者”参加比赛;体检项目要针对性强,体检结果要科学界定;对参与医疗保障的全体人员以心肺复苏为主的规范化培训,经考试合格后方能参加保障工作,各站点的设置应有AB角即替补人员;救护车的设置应随着距离终点越近越密的原则来进行……更多内容,他会写进《马拉松赛事医疗保障工作指南》之中。

武秀昆认为:“深入研究与马拉松有关的医疗保障问题,意义重大,影响深远,而且富有挑战性。”因此,他将倾力而为。

平顶山日报传媒集团葡萄酒专卖店

甜蜜结婚季

平顶山日报传媒集团
葡萄酒专卖店
婚酒火热预订中

甜型葡萄酒



【优质红】
原价:150元/箱
婚宴团购特惠价
120元/箱

干型葡萄酒



【名媛】
原价:408元/箱
婚宴团购特惠价
326元/箱



【优酿赤霞珠干红】
原价:228元/箱
婚宴团购特惠价
182元/箱



【M优选赤霞珠干红】
原价:288元/箱
婚宴团购特惠价
230元/箱

预订热线:7026855

地址:鹰城广场对面平顶山日报传媒集团大门东30米