

厦门半程马拉松比赛两人猝死

近3年马拉松赛事已有14人猝死 专家建议不要盲目参赛

12月10日上午,2016厦门(海沧)国际半程马拉松赛鸣枪开跑。在比赛过程中,多名参赛者看到有跑者瘫倒在地,旁边有医护人员施救,但没有救活。当日下午,组委会发布通告证实有参赛者死亡。通告称,本次比赛途中,有两位参赛选手倒地,后经抢救无效死亡。专业马拉松教练表示,近年马拉松比赛日益流行,参赛者众多,但马拉松还是属于竞技运动,建议参赛者根据自身情况量力而为。

A 事件

● 两人分别在终点和离终点4.5公里处倒地

12月10日上午8点,2016厦门(海沧)国际半程马拉松赛起点处,一声枪响,18万名参赛选手从跑道冲出。据此次比赛的志愿者叶女士介绍,当天上午10点左右,她看到有男子躺在地上,闭着眼,头侧向一边,周围围了很多人,后来就被担架抬上救护车了。

网友拍摄的视频显示,一位身穿深蓝色短袖和黑色短裤的男子晕倒在路边,一位女选手跪在地上,两手按压其心脏,为其做心脏复苏,但是该男子并未苏醒。

此后多个跑步微信群传出消息,本次比赛有两名跑者猝死,记者联系组委会,对方表示稍后将有公告。

当日下午,厦门(海沧)国际半程马拉松赛组委会在官网发布公告称,跑者林某某在距离终点4.5公里处倒地,邻近的医疗志愿者和骑行AED(自动体外除颤仪)医师在两分钟内赶到现场,发现该跑者心脏骤停、呼吸停止,立即开展心肺复苏、电除颤。120接警后,迅速赶往现场继续抢救,并送往海沧医院抢救。

跑者吴某某在到达终点后倒地,心跳停止、呼吸微弱、瞳孔放大,现场医疗点医护人员立即开展心肺复苏、电除颤等抢救措施,并迅速送往海沧医院继续抢救。

公告称,两位跑者送抵医院后,经组委会组织的市、区医疗急救专家全力抢救无效后死亡。组委会对死者表示沉痛哀悼,对其家属表示深切慰问,下一步将积极做好相关善后事宜。

官方资料显示,2015年作为厦马配套赛的半程马拉松赛,2016年首次启动独立办赛模式,升级为“厦门(海沧)国际半程马拉松赛”。

据介绍,本届厦门(海沧)国际半程马拉松赛共吸引了国内外24961人报名参赛,远超赛事预设规模的18万人。最后赛事组委会通过抽签的形式确认了参赛的18万人,其中境外选手257人,厦门本地选手9923人,福建省外选手3391人。

● 仍有两人留院观察

记者昨天从厦门(海沧)国际半程马拉松赛组委会获悉,在12月10日赛事活动期间,共有10名跑者送医治疗,截至目前,除两人因抢救无效不幸离世外,另外8人中的6人已于10日出院,两人仍在当地医院留院观察。记者了解到,已经出院的6名跑者均系皮外伤或跑后劳累送医,目前仍在留院观察的两名跑者生命体征平稳,已无生命危险。

记者从厦门市相关部门获悉,本届赛事共设置了6个医疗站点、9个120急救站点以及10名骑行AED医师,相当于每公里设置一个医疗救护站点或120急救站点,并在医疗救护站点和120急救站点中间,设置骑行AED医师一名,确保两分钟内到达事发地点。每个医疗站点配备了10名医护人员,其中包括两名心血管医师、两名急诊医师以及1名麻醉医师。

记者还了解到,此次入院治疗的10名跑者的医疗费用均已由保险公司支付,两名离世跑者的相关善后事宜也正在处理中。

● 近3年马拉松比赛猝死14人

中国田径协会官网显示,截至2016年11月,通过中国马拉松信息平台在中国田协注册的全国马拉松及相关运动赛事,2016年共计306场。

记者通过查询了解到,追溯至2014年,马拉松赛事中,经媒体报道的共有14人在比赛中猝死。其中,2014年5例,2015年5例,2016年4例(包括此次事件),超半数以上是在半程马拉松比赛中猝死。近3年的猝死案例中,在终点附近的猝死概率超过80%,大部分是不超过35岁的年轻人。

这些马拉松赛事组委会的官方通告称,这些参赛者均是在跑步途中出现心脏骤停的反应,现场医疗救护人员对其开展心肺复苏和电除颤等抢救措施,并送往医院开展急救,最终经抢救无效死亡。

公开资料显示,北京、广州、上海、厦门、昆明、合肥等马拉松比赛中均出现过选手猝死的情况。



12月10日,参赛选手在起点出发。当日,2016厦门(海沧)国际半程马拉松赛鸣枪开跑。

新华社记者 林善传 摄

B 追问

终点附近为何频现猝死?

专家认为将到终点,跑者易亢奋,忽略身体状况

北京体育大学科学健身理论与运用专业的王正珍教授认为,从运动中猝死的调研数据中解读,依据年龄可以以35岁为猝死原因分界线。35岁以下的青年,在运动中猝死,可能因为先天性心血管异常,而35岁之后则由于动脉粥样硬化引发猝死。

但在跑步过程中为何会猝死,还需要根据每个人的具体情况而定。除去个人没有通过定期检查等方式知晓自身心血管问题的原因之外,当天的身体情况也是诱发猝死的因素之一,比如是否休息妥当、按需补水,体温升高等。但最终准确的医学判断,需要进行尸体解剖,才能为参赛者猝死原因下定论。

专业马拉松教练吉新黎认为,

在终点附近频发猝死的主要原因,可能由于参赛者体能接近极限,在终点处,选手容易亢奋,周围人的鼓励和叫喊也可能让其运动超过自身的身体极限,一旦加速冲刺,心跳加速越快,血氧跟不上,就会引起心肺功能衰竭,出现心脏骤停的现象。尤其在出现心慌、头晕、心悸的时刻,应该调整速度,慢跑或者快走,不然确实有猝死隐患。

北京体育大学的体能教练朱宸烁解释,半马普通跑者大概需要2小时至2.5小时,对于整个马拉松来讲,最容易出问题的是前半程和最后冲刺阶段这两个时间段,强度较高,跑者亢奋性较强,处于高风险期。

马拉松比赛有哪些要求?

须出具体检报告方可报名参赛:
比赛中要有急救医生和志愿者

朱宸烁称,马拉松、铁人三项等挑战体能项目,组织方必须要求得到参赛者的医院体检报告,以及曾经的跑步成绩,才可参赛。这个体检报告包括医院平板心电图试验、心电图心血管风险评估,医生必须签字盖章作为审核。也就是说,业余运动员必须出示健康证明。

作为参赛选手,也应该对自身负责。马拉松也算是竞技赛事,需要科学的训练。比如在医院里或者体测机构做平板心电图测试,平日循序渐进地锻炼,学会监控自己心

率,了解跑步的急救知识等。

吉新黎表示,两三年前,在马拉松比赛中相应配备的医疗救援还不完善。近年来,由于全民健身热情高涨,马拉松比赛比较流行,参赛人数众多,每次大规模的比赛中,负责赛事急救的医生和志愿者,还有配备的AED救护站等一系列急救措施和人员都能立刻为伤者展开应急救援。目前救援设备和应急方案较为完善。但因为这属于行业内的规范,一些小的地方性赛事可能还未引起重视。

C 建议

如何预防 马拉松 运动性猝死?

就记者同事参赛经验而言,参赛者跑前必须做个全面的、有针对性的体检,咨询专家和医生包括心肺功能、心电图在内的各项跑马所需指标,做到健康参赛。

吉新黎建议,参加马拉松的人群要了解自己的身体,跑马最重要的不是跑得多快,跑出多好的个人时间,而是知道什么时候停下来。在赛前一两天多吃高碳水化合物、低脂肪的食物,避免油炸或含油较多的食物。比赛中如果单纯补水会导致体温升高,甚至出现“水中毒”,最好喝电解质饮料,除含各类矿物质和糖分外,还能矫正口味及补充能量。

天坛乐跑的发起人天海原教练告诉记者,参赛者不要盲目参加马拉松。业余选手需经过长期的体能训练再参赛更为合适。从时间上来看,半程马拉松需3个月的系统性跑步训练,每个月最好能保证100公里的训练量。

保证赛前休息充分,做好热身运动,起跑时尽量不要跑快,在跑步途中,一旦发现下肢抽搐疼痛、腹部胀痛,尤其是胸腔的疼痛或者肿胀,后背发麻等症状,都应该停止跑动,申请救助。(赵蕾)