

附件 1:

## 路跑运动员赛前体检指导意见

适量运动能够显著提高心肺功能、降低心血管疾病的发生率及死亡率，但高强度的运动也可能使心源性猝死（sudden cardiac death，SCD）和心肌梗死（myocardial infarction）等恶性心血管事件发生率大幅度提升。

路跑运动项目中，尤其是马拉松、半程马拉松属于高强度运动，且近年来的研究显示大部分的马拉松猝死选手既往都有心脑血管病史，主要为：冠心病、心肌病、高血压、猝死遗传基因等方面。因此路跑运动员赛前体检十分必要，尤其在新冠疫情恢复后，对于运动风险存在着很多不可预知性，所以为最大程度地保障参赛运动员的健康安全，确立“超前预防”思想，特制定此指导意见。

### 一、赛前体检的基本要求

（一）赛前运动员必须时刻了解自身的身体健康状况，尤其是赛前突发的感冒、发热、病毒性感染等疾病，同时也需要了解自己的既往病史：冠心病史（尤其是心梗）、高血压病史及猝死家族史等。

（二）赛前运动员须提供 12 个月内二甲以上医院的体检报告。主要包括血压、常规心电图或 24 小时动态心电图

或运动平板试验（三项之一即可），如血压过高或心电图明显异常（例如显著心动过缓等）需加做心脏彩超。

（三）需要注意的是：不能用选手之前的完赛证明来代替体检报告；心电图和心脏彩超不能相互替代。

## 二、以下情况不建议参加路跑赛事尤其针对马拉松及半程马拉松运动员：

（一）血压检查（必检）：血压明显高于正常范围：收缩压（90mmHg--130mmHg）舒张压（60mmHg--90mmHg）且与年龄明显不匹配。

（二）心电图检查（必检）：常规心电图或24小时动态心电图或运动踏板实验（三者选其一即可），出现以下结论不建议参赛：

1. 心率明显超出正常范围（60-100次/分）且与长期运动没有相关性。

2. 运动平板试验阳性。

3. 频发性、多源性室性早搏或成对出现、呈二联律、三联律等危险性心律失常。

4. R-on-T 综合征。

5. 病态窦房结综合症。

6. 明显的心肌缺血、损伤等冠心病征象。

7. 预激综合征。

8. 长Q-T 综合征等。

（三）心脏彩超（非必检项目）：

心脏彩超出现以下诊断的运动员不建议参加路跑赛事：

1. 主动脉夹层。
2. 肺动脉高压。
3. 左心室收缩/舒张功能明显减退且与年龄不符。
4. 心脏结构异常等明显的心脏器质性病变。

（四）选手自我评估方面：选手有猝死家族史、冠心病史（心梗）、严重高血压病史、重度糖尿病史等不建议参赛。

附件：

## 路跑运动员赛前体检表

### Physical Examination Report

姓名 Name			照片 Photo
证件号 ID Number			
性别 Gender	出生日期 Date of Birth		
<b>自述项目 Self-Reported Items</b>			
病史 Medical History	心梗 <input type="checkbox"/> 高血压病史 <input type="checkbox"/>	其他冠心病史 <input type="checkbox"/> 糖尿病史 <input type="checkbox"/>	
有无猝死家族史 Family History Of Sudden Death			
<b>必检项目 Physical Examination Items</b>			
血压 Blood Pressure		心率 Heart Rate	
心电图诊断 ECG Diagnosis			
<b>推荐检查项目 Recommended Physical Examination Items</b>			
心脏超声诊断（彩超） UCG Diagnosis Ultrasonic Cardiogram			医保 项目
体检医院 Signed By Hospital (盖章)	检查日期 Date		

体检医院要求：能开展相关项目有资质的二甲以上医院（含专业体检机构和社区医疗机构）。