

[正體](#)[簡體](#)[站內資料庫](#)【類別】：[熱門資訊](#) → [熱門報導](#) → [生活百科](#)[線上諮詢](#)

2769人觀看

[回 生活百科](#)

延伸閱讀

運動傷害

【幸運只靠兩個字】

[台北捷運資訊](#)[老年人怎麼運動才健康](#)[老年人的運動](#)[提臀運動](#)[老年人的運動與健康\(](#)[老年人的運動與健康\(](#)[更年期保養 飲食、運](#)[更年期保養 飲食、運](#)[測試心肺 選擇適合運](#)[老人運動 須暖身10](#)

最多瀏覽

[腦震盪](#)[月經與懷孕](#)[胃痙攣](#)[胃脹氣與脹痛](#)[痔瘡 內痔 外痔](#)[香港腳防治](#)[梨狀肌症候群](#)[愛滋病](#)[急性骨盆腔發炎](#)[牙部疼痛](#)[彰化世外桃源庭園咖啡](#)[性病疣「菜花」新藥](#)

運動傷害

運動性暈厥：

大多發生在劇烈運動時。主要症狀：兩眼發黑、呼吸困難、意識障礙等。其原因有：運動時過於緊張激烈、突然改變體位、長時間大運動量使體內血糖消耗過多等。如果發生暈厥。應立即將患者平臥，注意保暖，並予以糖水飲用或注射葡萄糖。

運動性頭暈：

往往出現在運動之中或運動之後，症狀為頭暈目眩，嚴重者噁心嘔吐、全身發軟。其原因是：運動過量或運動要領掌握不好。預防的方法是正確掌握動作要領，運動量逐漸增大。

運動性貧血：

指運動後人體血液中的紅細胞和血紅蛋白均減少至正常值以下。其原因一是運動量過大，使體內代謝物乳酸大量產生，當乳酸濃度增大時，血液pH值下降，結果造成紅細胞被破壞，血紅蛋白被分解；二是因劇烈運動，出汗過量，使造血原料鐵元素大量流失，又不能得到及時補充，引起缺鐵性貧血。

預防的辦法是：

根據自身的體質選擇相適應的鍛煉專案，飲食要保證足夠的蛋白質和鐵質供給。如果已經出現運動性貧血，應暫停運動，在醫生指導下進行治療。

※小叮嚀：投稿或引述文章內容請記得註明出處，以示尊重其著作財產權利，倘有疏漏之處也歡迎來信指教，謝謝。

[投稿信箱](#)[補充意見](#)

低調奢華輕旅行-理想旅遊

2-6人Mini Tour,精選高檔飯店,享受自己決定的旅遊組合,說走就走.

華航精緻魅麗樂遊~五福最便宜

華航精緻旅遊~機票+酒店到哪玩都方便!



有話要說

共有 0 筆回應 · 合計 0 頁 · 正在第 0 頁

匿稱：

內容：

(1千字內) 請輸入驗證碼：



S



IKEA 任你配 都搶眼

選我選我！IKEA百搭幸福家，配出你的居家創意指數！再抽限量手工包！...<詳全文>



免費送!

送★巧虎音樂如廁學習機

陪伴孩子輕鬆學會上廁所,還有音樂和鼓勵語讓寶寶開心學習!免費送快來參加!...<詳全文>

HOT

S

- 做為食療的話可能要很長期才會..
- 沒想到草莓也有此效用感謝分享..
- 我聽說是沒有徵兆的..



本站入圍衛生署95年度優良健康資訊網站

台灣醫療網 版權所有

© 2006-

2012 TW16 Network! Taiwan Inc. All Rights Reserved. 客服信箱