

以足球作為高血壓的治療

- 利用足球治療與生活方式有關的疾病

根據一篇剛剛發表、針對活動程度低的高血壓男性所做的研究實驗證實，只需短短的 3 個月、每週兩次的足球練習，就可以使血壓、靜止時的脈搏數，及體脂肪百分比顯著地下降，而且比醫師針對健康飲食和運動所提出的一般建議更有效。其他以女性和男性為對象所進行的平行實驗進一步證實，經常參加足球比賽對於許多心血管疾病風險因素的影響，例如最大攝氧量、心臟功能、血管系統的彈性、血壓、膽固醇和脂肪量，遠遠超過如重力訓練等活動，並與跑步相當。

每項實驗都是隨機對照研究，將踢足球的實驗組與其他運動實驗組和活動程度低的控制組進行比較。這些足球實驗是一項在哥本哈根大學、四間丹麥大學醫院、瑞士聯邦理工學院，及蘇黎世的 Schulthess 診所進行、針對足球及健康的大型研究計畫的一部份。

計畫負責人，同時也是哥本哈根大學的副教授 Peter Krstrup 概略地描述研究結果：「根據我們的研究顯示，足球是一種多方面、激烈形式的運動，對於一大群未接受過訓練的男性及女性之心血管風險因素，均可產生正面的影響，」同時，他繼續說道：「根據研究結果，可建議將足球當成高血壓治療的一部分，也可以當作一種廣泛的心血管疾病預防方法。」

小比賽，大益處

當未受過訓練的兒童、青少年、成年人和老年人踢足球時，他們的脈搏數保持在很高的狀態，而且他們進行了多種激烈的動作，像是短跑、轉身、踢球及阻截。

「我們的分析還指出，在只有 4、6、8 或 14 人制的小場比賽中，脈搏數和活動狀態都是一樣的。換言之，在踢足球的過程中，很容易結合有氧和肌力訓練。」Krstrup 做出以上的結論。

丹麥 Gentofte 醫院的運動心臟科門診研究夥伴 Lars Juel Andersen 認為，這些研究結果對於全球數百萬名飽受高血壓之苦的人而言，實在是一大福音。「身體缺乏活動是發生心血管疾病的重要風險因素，這是眾所周知的事實，但是愉快的團隊運動如足球，可以有效地治療高血壓，這就是新知道了。」此外，Gentofte 醫院的副教授 Peter Riis Hansen 表示，足球對於血管系統可能還有其他有利的影響，即減少動脈硬化，這點與改善心血管結果有關。

關於這項計畫

在哥本哈根大學運動與體育科學系的 Peter Krstrup 及 Jens Bangsbo 教授帶領下，50 名來自 7 個國家的研究人員已經研究足球對於生理、心理和社會方面所造成的影響，研究成果顯著。幾篇由這項計畫衍生出的科學文章，已發表於 2010 年 2 月 2 日，在哥本哈根大學舉行的研討會上，而《Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports》在本月下旬將刊載一份特刊，標題為〈踢足球有助於健康 (Football for Health)〉，內含 14 篇來自本足球研究計畫的科學文章。這項研究計畫是由國際足球協會 – 醫學評估及研究中心 (FIFA - Medical Assessment and Research Centre (F-MARC))、丹麥文化部 (The Danish Ministry of Culture)、TrygFonden、丹麥工人聯盟 (United Federation of Danish Workers (3F))、丹麥足球協會 (Team Denmark)、丹麥體育協會 (The Danish Sports Confederation) 所資助的。

進一步的研究計劃：

研究人員已經擬定具體的計劃，希望能研究足球對於其他患者族群的影響，例如糖尿病和癌症患者。該研究小組也正在計劃一項追蹤研究，以探討足球對於高血壓和骨質疏鬆症初期階段的長期影響。一項由英國、意大利、葡萄牙、瑞士、德國、挪威、瑞典、美國、肯亞和伊朗等國家的國

際研究人員參與的共同研究計畫，將針對活動程度低及過重的兒童和活動程度低的老年人，研究足球及其他球類比賽 (如籃球、手球、排球、曲棍球) 對於心血管和肌肉骨骼的影響。

聯絡方式：

計畫負責人 Peter Krstrup

行動電話 +45 26 15 43 41

電子郵件信箱：pkstrup@ifi.ku.dk

照片及影片

如需獲得更多與本研究計畫有關的資訊、照片和影片及相關的計畫，請造訪 www.ifi.ku.dk/english/soccerhealth。