



應試分類精練 聆聽理解 強化練習二

聆聽資料二

近年來，報章上經常出現港人猝死的報道，情況令人擔憂。

醫學界將現今的猝死案件，分類為「運動猝死」及「生活猝死」。事實上，兩類猝死的案例在香港均不罕見，但近年，這兩類案例不但數量日漸增加，猝死者更有年輕化的趨勢。

運動猝死的原因有很多，其中最常見的，是因為突然過度激烈的運動，導致心血管系統無法負荷，並引發內臟出血等致命情況而導致死亡。

另外，運動的環境惡劣、運動者的身體狀況欠佳、熱身運動不足、情緒壓力欠佳等原因均會造成運動猝死。然而，近年來卻有不少人是平日參與運動，健康狀況一直良好，有些甚至是運動健將，但仍然出現猝死的情況。至今，醫學界仍在尋找身體強健者運動時猝死的原因。

生活猝死則是指常人在日常生活中突然死亡。部分死者在睡眠或午膳時猝死，也有在工作中猝死的情況發生。近年就有的士司機在駕駛期間，突然感到身體不適在車上死亡的事件發生。醫院診斷後發現猝死者患有隱性心臟病，致使患者在發病身亡前，完全沒有任何先兆，可說是防不勝防。

其實，只要我們遵從醫生的吩咐，維持良好的生活方式，改善不良的生活習慣，避免長期日夜顛倒、休息不足和飲食不均等會導致身體狀況欠佳的情形發生，就能減低猝死的可能性。此外，我們應減少食用高油、高脂的食物，減少吃夜宵的頻率，讓腸胃在夜間得到休息的時間。當然更重要的就是定期進行身體檢查，以便瞭解自身的情況，保持身體機能的健康。