

第五屆香港移植及透析人士運動會

參加者體檢安排

以下參賽者需提供心肺測試結果，測試需於比賽前半年內完成 (10/4 - 20/7)，報名時提交 (截止報名日期 20/7/2024)。

1. 心臟或肺臟移植者 (由心移植團隊處理)
2. 確診或懷疑冠心病患者
3. 所有 50 歲以上移植人士欲參加高負荷量運動比賽
4. 50 歲以上男及 55 歲以上女透析病人欲參加乒乓球比賽

低負荷量	中負荷量	高負荷量
法式滾球	乒乓球	跳高
擲木球		跳遠
競步		跑步
保齡球		羽毛球
門球		游泳
飛鏢		公路賽
草地滾球		

參賽者體檢建議可安排選擇如下:

1. 由個別醫院單位自行處理 (第 1、2、3、4 類)
2. 參加由東華學院提供之體檢 (第 3、4 類)
3. 參加由香港大學運動中心提供之體檢 (第 3、4 類)
4. 參加由心臟科專科曾振峯醫生提供之體檢，匡喬醫療集團 (第 2、3、4 類)

第五屆香港移植及透析人士運動會

1. 東華學院:

負責人: 黃振浩 (物理治療系講師)

地址: 何文田衛理道 31 號馬錦燦紀念大樓七樓

檢測時間: (星期一、二、五) 晚上 6:00-8:00 (由 26/4/2024 開始)

人數: 每節 4 人

費用: 免費

* 現場做心電圖

報名: 先到先得

2. 香港大學運動中心:

負責人: Kevin Tang

地址: 西環皇后大道西 460 號翰林匯 1 樓 (香港大學站 B1 出口)

檢測時間: 29/5 及 5/6 (星期三) 下午 1:30-4:00

人數: 每節 20 人

費用: \$200 (大會資助\$100)

報名: 先到先得

* 需先於覆診醫院單位完成心電圖

3. 匡喬醫療集團:

負責人: 曾振峯醫生 (心臟科專科醫生)

地址: 尖沙咀彌敦道 132 號美麗華廣場 A 座 26 樓 2601-11 室

檢測時間: 由診所通知

* 提議第 2 類病人(確實或懷疑心臟病參賽者) 使用

收費: \$500 (大會資助\$250)

第五屆香港移植及透析人士運動會

程序:

1. 參賽者請諮詢覆診單位參加運動會之體檢安排及索取所需文件。
2. 參賽者如欲參與大會提供之體檢, 請 whatsapp 香港移植運動協會 (HKTSA) (電話: 55445321 謝小姐), 說明選擇之體檢地點。
3. 如覆診單位未有提供文件, HKTSA 將 whatsapp 體檢資料及同意書 (附件 a), 及病歷資料 (附件 b) 及此安排文本予參與者。
4. 參賽者填好病歷資料, 經覆診單位加簽 +/- 心電圖 (香港大學運動中心需有心電圖), whatsapp 回 HKTSA。
5. HKTSA/HKTDG 確認參賽者適合, 將根據空檔安排檢測, 並 whatsapp 病歷資料連同檢測日期予參與者 (參與匡喬醫療集團檢測將由集團直接通知)。
6. 檢測日期的一星期前, HKTSA whatsapp 檢測者名單及病歷予檢測單位準備。
7. 參賽者需於檢測日準時帶同體檢資料及同意書 (附件 a), 及病歷資料 (附件 b) 到達檢測地點 (** 請服食/攜帶所需血壓藥, 確保血壓穩定)。
8. 到達檢測地點, 量血壓, (如參加東華學院檢測, 會進行心電圖, 由 HKTDG 醫生確認)。
9. 如血壓穩定, 心電圖確認, 參與者簽署同意書, 進行檢測, 並根據結果, 提議可參賽項目 (** 請留意如血壓或心電圖不正常, 將不會進行檢測)。
10. 檢測結果一份交予參與者帶返覆診單位, 以便醫生填報參與者資料, 一份由 HKTDG 保留 (比賽後將被銷毀)。
11. 如需付款, 參與者先付, 留取收據證明。
12. 如需索取資助, 請通知 HKTSA 已完成檢測, 確實後, HKTSA 將安排退款。

留意:

1. 檢測前, 勿飲酒, 勿過飢過飽, 充分休息, 穿著舒適衣服, 量血壓, 攜帶所需血壓藥。
2. 檢測後可能疲倦, 最好有親友陪同。

第五屆香港移植及透析人士運動會

附件 a

運動測試參考資料及同意書

目的: 為準備參加第五屆香港移植及透析人士運動會之運動員提供心肺功能測試，以協助選擇合適的比賽項目。

以下參賽者需提供測試結果，測試需於比賽前半年內完成 (10/4-20/7)。

1. 心臟或肺臟移植者
2. 確診或懷疑冠心病患者
3. 所有 50 歲以上移植或透析人士欲參加高負荷量運動比賽
4. 50 歲以上男及 55 歲以上女透析病人欲參加乒乓球比賽

低負荷量	中負荷量	高負荷量
法式滾球	乒乓球	跳高
擲木球		跳遠
競步		跑步
保齡球		羽毛球
門球		游泳
飛鏢		公路賽
草地滾球		

程序: 測試期間，參加者在跑步機步行或在單車騎行。單車的速度、跑步機的斜度及步行的速度會逐漸增加，直到參加者的心跳達到或接近最高年齡預測心跳率之 85%。如測試期間參加者有任何不適或不正常徵狀，測試亦會停止。

參與者的責任: 參與者需提供基本病歷及準備參賽的項目。若測試期間感到任何不適，需即時通知醫護人員。

風險: 運動測試有一定危險性。測試期間醫護人員會監察心跳的變化，並盡力將風險降低。這個運動測試的風險比運動心電圖為低，但其本身的風險暫時並沒有參考數據。

運動心電圖可能引至：

- 嚴重心率不正常，例如室性心動過速，心室纖顫，心肌梗死及中風 (1:5,000)
- 死亡率：大約 1:20,000(0.005%)

第五屆香港移植及透析人士運動會

參與者使用:

1. 本人已閱讀並理解有關運動測試的參考資料。
2. 醫生/治療師已經向本人解釋，而本人亦理解運動測試的原因、效益、風險和測試程序。
3. 本人 * 同意 / 不同意 進行此運動測試。

簽署

姓名

日期

醫生/治療師使用:

我已向參加者解釋過有關運動測試的原因、效益、風險和測試程序。

簽署

姓名

日期

見證人使用:

簽署

姓名

日期

第五屆香港移植及透析人士運動會

姓名: _____ 覆診醫院: _____

測試結果 85% HR Max (age predicted):

Resting	BP		HR	
	RPE		S/S	
	ECG	N/Abn	Dr's Endorsement: _____ Dr's Name: _____	
Stage 1 ___ MET	2nd min	HR/RPE		
	3rd min	HR/RPE		
Stage 2 ___ MET	2nd min	HR/RPE		
	3rd min	HR/RPE		
Stage 3 ___ MET	2nd min	HR/RPE		
	3rd min	HR/RPE		
Stage 4 ___ MET	2nd min	HR/RPE		
	3rd min	HR/RPE		
Stage 5 ___ MET	2nd min	HR/RPE		
	3rd min	HR/RPE		
Stage 6 ___ MET	2nd min	HR/RPE		
	3rd min	HR/RPE		
Recovery	BP		HR	
	RPE		S/S	

MET: _____

PT's Signature: _____

PT's Name: _____

第五屆香港移植及透析人士運動會

各項比賽項目之體能 (MET) 要求

跑步:	7.5 min per mile (8 mph)	11.8
	8.5 min per mile (7 mph)	11
	10 min per mile (6 mph)	9.8
	12 min per mile (5 mph)	8.3
跳高:		6
跳遠:		8
游泳:	蝶式	13.8
	蛙式	10.3
	自由式	9.8
	背泳	9.5
羽毛球:		7
乒乓球:		4
保齡球:		3.8
法式滾球:		3.5
草地滾球:		3.3
飛鏢:		2.5

建議:

根據你的測試結果，你可以參加的項目有:

- | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 跑步 | <input type="checkbox"/> 跳高 | <input type="checkbox"/> 跳遠 | <input type="checkbox"/> 競步 |
| <input type="checkbox"/> 擲木球 | <input type="checkbox"/> 羽毛球 | <input type="checkbox"/> 游泳 | <input type="checkbox"/> 乒乓球 |
| <input type="checkbox"/> 草地滾球 | <input type="checkbox"/> 法式滾球 | <input type="checkbox"/> 飛鏢 | <input type="checkbox"/> 保齡球 |
| <input type="checkbox"/> 門球 | <input type="checkbox"/> 公路賽 | | |

結果:

1. 參與者適合參加所有準備參加之項目。
2. 參與者未能達到部份參賽項目要求，建議選擇較低運動量之比賽。
3. 參與者未能達到部份參賽項目要求，可考慮選擇匡喬醫療集團作更詳盡體檢。

第五屆香港移植及透析人士運動會

運動測試參加者基本病歷

附件 b

姓名: _____ 性別: _____

出生日期: _____ 年齡: _____

* 請圈出適用者

* 移植: 心 / 肺 / 肝 / 腎 / 骨髓 / 眼角膜 移植年份: _____

* 透析: 血液透析 / 腹膜透析 (如適用)

* 病歷: 高血壓 / 糖尿病 / 心臟病 (曾通波仔/支架/搭橋) / 其他 _____

* 心電圖: 完成 / 未完成 (選擇香港大學運動中心者必須先完成心電圖)

* 選擇體檢地點: 東華學院 / 香港大學運動中心 / 匡喬醫療集團

* 準備參賽項目:

低負荷量	中負荷量	高負荷量
法式滾球	乒乓球	跳高
擲木球		跳遠
競步		跑步
保齡球		羽毛球
門球		游泳
飛鏢		公路賽
草地滾球		

宣言:

本人確認上述資料正確無誤

簽署: _____

姓名: _____

日期: _____

聯絡電話: _____

覆診醫院: _____

醫院負責人簽署: _____

HKTSA / HKTDG: * 確認, 通知參與者日期 _____

(official use) * 不符合體檢, 處理: _____

TWC _____ 體檢日期/時間: _____

HKU _____ 體檢日期/時間: _____

匡喬 _____ 體檢日期/時間: 由匡喬醫療集團通知