

動在艷陽下

皮膚更要顧

## 一位皮膚科醫師參加三項鐵人競賽的經驗談

文／台北分院 皮膚科主任 張小平

**自**從去年7月第一次參加在苗栗舉辦的「三項鐵人」競賽之後，我又陸續參加了9月梅花湖三項鐵人、10月台東123公里三項鐵人、11月太魯閣半程馬拉松、12月屏東大鵬灣三項鐵人、今年1月台南古都、3月墾丁與台北國道的全程馬拉松。在接二連三的賽事中，發現這類耐力運動除了容易中暑、熱衰竭、皮肉傷與肌肉拉傷，還可能產生許多皮膚問題。在此以一位皮膚科醫師身體力行後的感想與大家分享。

## 細說三項鐵人競賽的源流

首先介紹三項鐵人，三項鐵人其實是一個美麗的誤稱。一般鐵人比賽是指ironman triathlon，這是有國際協會註冊的226公里比賽，包括游泳3.86公里、騎自行車180.25公里與全程馬拉松42.195公里，依序且不間斷地完成。其中，各單項比賽都有限時，也就是所謂的「關門時間」，



家人一直是我的啦啦隊！（作者提供）

若未於規定時限內分別完成游泳、自行車及路跑，就會喪失比賽資格。由於不是只有比賽總時間有時限，所以三種運動都要均衡發展。

國內目前舉辦的三項鐵人，大都是以奧運標準賽程51.5公里為主，包括游泳1500公尺，自行車40公里與跑步10公里。偶而會有總長113公里半程鐵人賽或123公里長程的三項運動賽事，但是不多見，參賽者都算是重度自虐一族。如果只有自行車+跑步，那就是所謂的二鐵（不是台鐵+高鐵喔！）。半程鐵人賽則是指標準賽程的一半距離，亦即游泳750公尺、自行車20公里與跑步5公里的賽事。還有較具趣味的「鐵三角」，3人一組，分別接力完成游泳、自行車與跑步，合作比賽，適合不會游泳或只擅長某一單項運動的人找好友一同報名參加。

所以，奧運標準距離的51.5公里比賽，只能算是三項運動triathlon，而不是真正226公里的鐵人ironman。不過，本文還是沿用大家習慣的「三項鐵人」運動來稱呼，可不是自己往臉上貼金自稱鐵人。

### 參賽選手的皮膚保養須知

#### 防曬

在台灣的夏天參加比賽，最重要的就是防曬，即便入秋後仍有強烈陽光，此時參賽照樣不能輕忽。根據我參加多次三項鐵人與馬拉松的觀察，目前參賽者很多都是平日待在辦公室或科技業無塵室的「白斬雞」，往往因為平時少曬太陽而容易曬傷。尤其是三鐵的運動服在後背上方與肩胛骨是裸露的，也是自行塗抹防曬產品較難擦到的部位，該處又是朝上方受陽光直射，曬傷多半最為嚴重，在賽後紅腫脫皮甚至起水泡乃司空見慣，所以防曬產品非用不可。另一方面，馬拉松或長程比賽往往天未亮就開賽，天氣狀況也是瞬息萬變，尤其台灣天氣預報向來僅供參考，防曬是千萬不能少的，除非您是冠軍選手會在2小時內完賽，那就不容易曬到太陽！由於三項鐵人運動會下水游泳與大量流汗，防曬產品應該挑選抗水性的，並於轉換區再度擦拭。路跑途中最好能戴帽子，並帶防曬乳補擦。市面上也有賣帽子後方加上遮陽布的產品，可以預防後頸與上背曬傷，值得參賽者參考。

若不慎曬傷，原則上當天完賽發現皮膚紅通通，便應於第一時間口服類固醇或強一

也有盲人參加馬拉松比賽（作者提供）

點的止痛消炎藥，以減輕曬傷程度。至於國人愛用的蘆薈凝膠，要當心有些人塗抹後會發生接觸性過敏，尤其是第一、二次使用者更要小心，若有皮膚不適，請帶著產品尋求皮膚科醫師診斷。另外，防曬產品也可能有光敏感性，可以導致接觸性皮炎，參賽者要注意。

### 口唇型皰疹

我個人曾於完賽後第二天，全天看門診，沒有休息，第三天就發生嚴重口唇型皰疹。身為皮膚科醫師，我很快地診斷並使用自費藥物，例如Famvir或Valtrex，讓皰疹得以儘快痊癒。此病發作原因是單純皰疹潛伏在我們皮下神經中，當激烈運動、強烈日曬，或嚴重感冒、天氣寒冷、免疫力低下時，比較容易爆發。治療的黃金階段在第一天，甚至4小時之內就應該用藥物，才能抑制病毒增生，讓病灶縮小也痊癒較快。口唇型皰疹在出現前，患者通常會自覺疲累，唇部有輕微紅、腫、癢感，這時就應該吃抗病毒藥物阻斷它的大發作。畢竟在現代社會，人與人互動頻繁，很多人（不只皮膚科醫師！）都要靠臉吃飯，萬一像某位高官在第一次訪問中國博鰲論壇期間口唇長皰疹，從此Goole或網頁搜尋該次破冰之旅的照片，都可以見到他明顯的嘴唇結痂，算是滿尷尬的「教學相片」，並且網路照片可是會永遠流傳呢！若能迅速用藥，通常不會有很明顯的傷口，也會比較快痊癒，值得「愛面族」花些錢投資。

### 腳趾甲下的出血



跑步跑出的黑趾甲（作者提供）

另外，腳部趾甲可能會在完賽後1週內出現黑色斑塊，請勿緊張，這往往是鞋子尺寸不合產生摩擦而導致的趾甲下出血，而不是真正的指／趾甲黑色素細胞癌。若無法區別，可以請皮膚科醫師以皮膚顯微放大鏡來協助檢視判斷。

### 對磨疹與香港腳

對磨疹也很討厭，穿上三鐵服之前，記得在乳頭、腋下與胯下擦點凡士林，可以預防對磨疹，以免「比完三鐵，雙腳開開」。其他常見的運動後皮膚病還有腳底水泡，或原本的香港腳惡化，甚至產生蜂窩性組織炎，這時可能需要皮膚科醫師的專業診斷與治療。

### 鉤端螺旋體感染

在開放水域游泳則要注意皮膚傷口感染的問題，除了一般常見細菌外，少見者如鉤端螺旋體，可經由皮膚傷口、結膜或黏膜侵入而造成感染。這種情形常見於農畜牧業從業人員或遭遇水患後的居民，但是在野外活動露營或於開放水域游泳，例如從事三項



參加比賽永遠要堅持到最後一刻（作者提供）

運動，也是有可能發生的。臨床表現為發高燒，可以合併黃疸、急性腎衰竭或呼吸衰竭，因此若發病前曾從事三項運動，患者與家屬一定要讓醫師知道，醫師對於有此類表現的患者也要提高警覺。

至於較老鳥的三鐵參賽者，則應注意長期曝曬部位的皮膚黑色素變化與慢性潰瘍傷口，畢竟慢性日曬與皮膚癌，例如黑色素癌、基底細胞癌、鱗狀上皮細胞癌，都有強烈關係。

### 從耐力運動看到自己的成長

身為皮膚科醫師而「愛」上三項鐵人，跟我之前喜歡衝浪一樣，實在是一件辛苦的嗜好！皮膚科醫師因為個人「賣相」很重要，所以多半不太參與會強烈曝曬的戶外活動。我個人遇到的情況是兩三週前才比完三鐵，曬得烏漆麻黑，卻在此時應廠商邀請演講「美白」，真的是mission impossible，還好平時美白有心得與偏方，才沒有被打槍。

我參加三項鐵人與馬拉松賽的感想是：人到中年能完成一件平時不容易完成的事情，這種機會真的不多，因為我們都像9大行星一樣在固定的軌道運行多年，漸漸不喜歡改變與衝擊，所以如果能在生活中找到一些變化，透過每天一點一滴累積的努力，看到自己的進步，有助於度過中年憂鬱期的怔忡不安，何樂而不為呢？

再說，人生不可掌握的事情太多了，付出不一定會有收穫（例如投資股市、買彩券...），唯有這類耐力運動大多是自己可以掌握的行為，從日積月累的練習中看到進步，所得到的成就感往往可以相當程度地平衡工作上或人生中的不愉快。另一方面，在耐力賽的後段，往往內心會有一種禪定狀態出現，能增加我們對於人生的體悟，或想些平時沒有機會好好思考的問題，值得大家有機會時嘗試一下！🕒