

奧運選手也使用高壓氧

巴黎奧運已進入最後階段，香港運動員勇敢面對挑戰，堅毅不屈表現出色，成為全城熱話。談起運動，大家知道高壓氧治療（HBOT）對運動員的益處嗎？

近年愈來愈多頂級運動員，通過使用高壓氧療法來促進體能恢復和提升表現。例如，NBA 球星勒邦占士就曾經在社交平台 Instagram 分享自己在高壓氧艙內進行治療的畫面。當下巴黎奧運的賽事中，一些地區的運動員醫療團隊；如台灣，就特地把高壓氧艙運到巴黎，目的是為了加速

運動員身體細胞組織修復，消除疲勞，協助盡快回復最佳狀態。可見高壓氧治療的使用在運動員當中已經逐漸普及。

什麼是高壓氧治療呢？它是一種無痛、非入侵性的療法。其原理是通過讓人處身於一個高壓純氧的環境中，提升他們體內氧氣濃度，從而幫助促進新陳代謝，以及細胞組織和器官的修復。這方法已被廣泛應用於治療不同疾病，例如糖尿病潰瘍、中風等。

研究指出，運動員的身體在進行訓練

或比賽後，體內的乳酸會大量增加，導致身體容易疲倦，出現肌肉僵硬或痠脹等情況。而高壓氧治療的作用是通過讓高濃度氧氣進入他們的血液和組織當中，幫助清除乳酸，修復微損傷，達到肌肉恢復的效果。事實上，運動損傷，像骨折、肌肉拉傷或韌帶撕裂等，透過高壓氧治療可以促進血液循環、血管生長、肌肉和骨頭細胞修復，加速身體康復過程。

高壓氧治療看來可以替我們的身體帶來很多好處，然而這方法未必適用於所有人士。在接受治療之前，謹記向醫生或有關專業人士查詢。

作者為腦神經心理學專家
www.drsamng.com