

# 女孩骑“动感单车”健身20分钟 尿变酱油色,住院近半月

## 医生提醒:过度锻炼可能会造成急性肾衰竭

本报记者 李思璇  
通讯员 方琳

健身、减肥以保持身材对很多年轻人尤其是年轻女性来说是一件大事,但是你知道吗,健身虽好,但不可太过盲目,且有很多注意事项。今年以来,浙江省中医院下沙院区已收住了多个年轻人,“罪魁祸首”都是“动感单车”等健身运动。

### “动感单车”踩了20分钟,出现了“酱油尿”

近日,下沙姑娘小凡(化名),本着减肥瘦身又想锻炼身体的想法去了健身房。到了那里,教练推荐“动感单车”的减脂效果比较好,小凡心痒痒想尝试一下,于是她就骑了20分钟的“动感单车”,由于长久不锻炼,她从车上下来就开始下肢肌肉酸痛,不能行走了。

回家后,小凡上厕所时吓坏了,尿液的

颜色很深,像酱油一样,到浙江省中医院下沙院区一检查,发现肝酶的指标明显升高,特别肌酸激酶高得吓人,最高有10万多U/L,而这种肌酸激酶正常参考值是不超过170U/L的。最后被诊断为“横纹肌溶解症”,住院治疗了近半个月才出院。

记者了解到,动感单车是在充分激活身体的运动细胞后,在消耗能量的同时达

到减脂的目的,是健身房中运动量最大的器械之一,对体能的要求也非常高。

近年来,除了动感单车以外,包括其他户外素质拓展等在内的很多运动都可导致横纹肌溶解症,究其原因,是因为很多人平时不运动或很少运动,且运动前没有充分热身,机体无法适应突然的增强的负荷和强度所致。

### 医生说,过度锻炼可能造成肾衰竭

那么,什么是横纹肌溶解综合症呢?

浙江省中医院感染科叶卫江主任医师告诉记者:横纹肌溶解综合症通常发生于肌肉严重受创之后,如大地震后有大量患者因被石块压砸而产生横纹肌溶解综合征,进而造成急性肾衰竭。其他原因,还包括运动过度、高压电击、酗酒、食用“洗虾粉”、服用过量安眠药导致长期维持某一睡姿造成局部肌肉压迫、某些药物等。另外有些少见情形如大量蜂蜇、毒蛇咬伤等也

会引起。

记者从医院了解到,临床上,时常能接诊横纹肌溶解的患者,大部分患者的病情都是由于不当运动引起的,其中大多是一些突击运动的年轻人。这类人群平时很少运动,长期不运动后的突然剧烈运动,一旦超出身体承受极限,易导致肌肉细胞坏死、细胞膜破裂,释放出的大量钾离子和肌红蛋白进入血液,造成心律不齐,严重者还会出现急性肾衰竭及多脏器

功能障碍等并发症。

那么,出现这种症状该如何治疗呢?

叶卫江告诉记者:“处理的关键是早发现,早诊断,早治疗。治疗方法首先是去除病因阻止肌肉进一步损害;其次给予液体水化,碱化尿液,维持水电解质平衡,并及时处理并发症;对于严重患者,应尽早第一时间开始连续性血液滤过治疗,减轻或避免肌红蛋白对肾小管的损伤,避免急性肾衰竭的发生。”

### 专家建议:开始运动前,最好在医院做体检

叶卫江认为,对于有运动基础的人来说,运动后出现问题的情况不多。但对于很少运动或者很长时间不运动的人来说,如果要突然开始运动,最好到医院做一次体检,找专家开一个运动处方,避免出现类似以上案例的意外。

他建议,运动一定要遵循适量的原则,从少到多,循序渐进,“有些人从未运动过,看到别人跑马拉松,自己也去跑,这样就有可能跑出生命危险;有些人在微信上晒步

数,一天走两三万步,年轻人还可以,如果是年纪大的人,很有可能造成关节炎,因为对关节的负担太重了。”

正确的健身及减肥方式应该是在健身专家的指导下,制定一个适合自己身体状况、循序渐进的减肥计划。

健身要循序渐进,尤其像长跑、做下蹲、引体向上这类运动,做的过程也要适当休息和补充水分,尤其是劳动或运动后出现肌肉酸痛,应该马上休息,多喝盐水,补

充电解质。如果发现小便异常,一定要立刻去医院。

特别提醒市民,在运动时,一定要避免同一项目的过度长时间、高强度训练,提倡适当进行交叉训练;在运动前、运动中、运动后,应补充足够的水分和电解质,保持体液电解质平衡;注意科学、系统训练,劳逸结合,尤其避免连续大量高强度的专项训练。一旦出现明显的肌肉酸痛,一定要及时就医检查,以免耽误病情。

## 热心公益的吴大妈老伴病了 社工党员轮番来探望

在伊萨卡社区有一位吴大姐,是社区的热心志愿者之一。吴大姐是社工们对她亲热的称呼,她本名叫吴丽华。2013年,她和老伴跟着在开发区工作的儿子住进了伊萨卡小区。退休后,吴大姐希望发挥余热,社区有什么志愿活动都积极参加。碰到楼上楼下有邻里纠纷了,就当起和事佬。去年G20峰会巡逻,公交车站执勤,出租房信息排查、志愿者清洁等活动都有她的身影。有时候,她还会拉上老伴参加活动,两口子在社工和志愿者中都是“熟脸”。

7月初,吴大姐的老伴不小心摔了一跤,脑梗塞发作住院了。

长时间接触下来,新老社工早就把吴大姐和他的老伴杨鑫龙当做半个亲人了。想起他们在社区活动中乐于奉献的身影,



大家一起来看望康复中的杨大叔。

又想到杨大叔的病,心里有点担心却知道也帮不上什么忙。于是,顾晓春就和社区党支部书记唐浩带着慰问品一起去医院看望杨大叔,表达一下关心。

后来,经过手术和1个多月的治疗,杨大叔的情况好转了很多,出院在家里进行

康复。8月25日伊萨卡社区党支部的党员固定日上,唐浩就把杨大叔生病的情况告诉了党员们,大家一合计,决定一起去看杨大叔。当天,吴大姐和老伴都很感动,他们说,社工真的把自己当亲人一般。

本报记者 林雨晨 通讯员 应慧红