

又到这种病的高发期！ 健身超负荷，小心横纹肌溶解综合症

不久前,姜文导演的新作火热上映,片中男神彭于晏雕塑般的身材也让不少人羡慕。杭州的黄先生,也想在炎炎夏日甩掉肚腩。为了快速减肥,他天天往健身房跑,但没想到,还没练成彭于晏的马甲线,自己反倒进了医院,差点丢了命!到医院就诊后,被确诊为横纹肌溶解综合症。

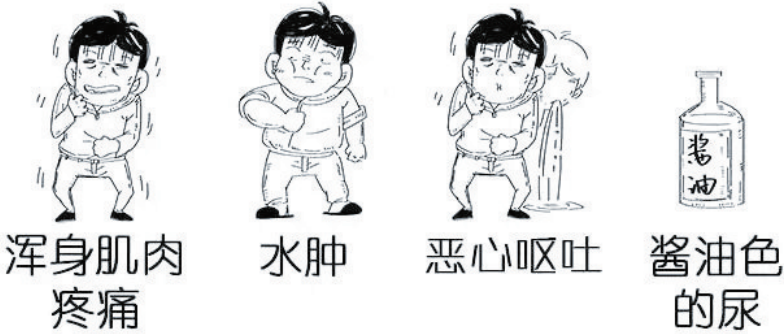
天气一热,大家对自己的身材也越发关注,不少人走进健身房加大训练强度。据悉,近两个月,杭城各大医院已收治多位过量运动后横纹肌溶解的患者。

突击健身小便成了酱油色

平时身体健康的黄先生,这两天突然发现尿液变成了酱油色,吓出一身冷汗。

“我今年28岁,做行政工作。大学刚毕业时还挺瘦,这几年天天坐班,外加宵夜,体重直线飙升,啤酒肚也出来了。”近段时间,身边几个朋友都在健身房挥汗如雨,黄先生也火速报名,给自己制定了“健身速成计划”。

从来不运动的黄先生,突然加入健身大军,他感觉有些吃不消,但也咬牙坚持着。几天过去,黄先生体重倒是掉了3、4斤,但感觉精疲力



竭,浑身肌肉酸痛,便消停了两天,特意买了维C泡腾片来吃,“估计是练伤了,坐着都双腿打颤,一上厕所竟然还尿血了。”

黄先生赶到杭师大附院肾病科挂了号,坐在了鄢巨振主任面前。“血清肌酸激酶和肌红蛋白都明显升高,

加上肌肉痛、乏力、尿色异常的症状,以及近期剧烈运动的经历,这是横纹肌溶解综合症。”鄢巨振表示。

幸运的是,黄先生就诊及时,还没有发展为肾功能损伤、酸中毒,如果等到诱发多脏器功能损伤时再来看,说不定小命都保不住了!

公司户外拓展,11人横纹肌溶解

像黄先生这样的患者,最近不少。上周,省中医院下沙院区急诊室,也接诊了两位20岁出头的年轻小伙。两人入院时走路十分困难,尿液成了酱油色。

一查,肌酸激酶指标都超过100000U/L,远远高于26-140U/L的正常值,其他指标也超过正常参考值的10倍以上,是典型的过量运动

导致的横纹肌溶解综合症,被收入肾内科治疗。

医生事后了解到,两人所在的公司组织了为期4天的户外拓展训练,公司38位新员工分组进行抗圆木深蹲、俯卧撑、抬圆木绕圈跑等,训练结束后,其中11位员工出现了横纹肌溶解。

鄢巨振表示,人体的肌肉分为心

肌、平滑肌及骨骼肌。心肌和骨骼肌是有横纹的,横纹肌溶解综合症通常就发生在与肢体运动相关的骨骼肌。“这是一种由于各种原因导致横纹肌破坏或崩解,大量肌红蛋白、肌酸激酶等细胞内成分进入血液循环,引起人体内环境紊乱,导致急性肾损伤的临床综合征。”鄢巨振说,肌肉酸痛、乏力、酱油尿是三大典型病症。

平时缺乏锻炼别短期加大运动量

横纹肌为什么会溶解?原因与过度运动、挤压伤、高热、某些药物或毒物、自身免疫病或缺血、代谢紊乱疾病、感染、遗传等因素都有关联。但患上运动性横纹肌溶解综合症的人,主要以青壮年为主。

“尤其是平常缺乏体育锻炼,

身体素质较弱,或在身体不舒服的情况下进行短时间高强度的剧烈运动,最容易引发横纹肌溶解。”鄢巨振说,横纹肌发生溶解、坏死后,最常感受到的就是肌肉酸痛肿胀。

肌肉酸痛、乏力、酱油尿是横

纹肌溶解三大典型病症。运动后出现上述三种症状一定要及时就医。此外,鄢巨振建议,运动要循序渐进,突击式锻炼不可取。最好的健身方式还是坚持有规律地、经常性锻炼。

(通讯员 柴悦颖)

夏日健身巧补水

本报综合报道



炎炎夏日,流汗量加大,运动健身时合理补充水分更显得尤为重要。

首先,锻炼之前先要进行补水,在保持日常良好饮水习惯前提下,一般可在运动前20至30分钟补水500毫升左右。这种预防性的补水对于增加体内的水合作用,保持锻炼过程的运动能力十分重要。

其次,在运动中补水也不可少。方法是少量多次,可以每隔20分钟补水120毫升左右,如果总的运动时间在60分钟之内,补充纯水就可以了,但若超过60分钟,则应补充糖盐水或含有电解质和糖的运动饮料。

此外,不要小看运动后补水的作用,补足运动的丢失水量,使机体重新达到水平衡,有利于消除身体疲劳,帮助你尽快恢复体力。一般认为运动后补水量以体重减轻数为依据,叫作流多少汗,喝多少水。但要切记:补水不可过于集中,一次暴饮,解一时之渴,会引起胃扩张,同时还会加速尿和汗的排出,延缓机体的复水过程,也会造成电解质进一步丢失,所谓越喝越渴。

早起不如“晚练”

本报综合报道

相对于晨练需要早起,不少人更喜欢在晚上运动。晚上的空气清新、运动环境清幽安静,的确是个不错的选择。但关于晚上锻炼,有几点需要注意。

首先,晚饭后不可立即运动。刚吃过晚饭,血液会往消化系统聚集,这个时候如果开始运动,血液就会流向身体的每一个角落。所以吃饱饭了之后,最好保持静止的状态。如果害怕发胖,可以靠墙站立,帮助食物消化,防止食物囤积。

此外,不少人锻炼之后,会感觉饥肠辘辘,想到吃东西。适当的饥饿可以忍耐,而在很饿的情况下,忍住不吃,反而会因此难以入睡。所以,适当地吃一些健康的食物也未尝不可。比如水果、牛奶、无糖饼干等都是不错的选择。

晚上运动,时间不可过于靠后。运动会引起心率过高,如果运动到很晚,过高的心率会导致失眠。至少在睡前2个小时不要做剧烈运动。锻炼时,要尽量去宽阔、明亮,车少、人多的地方,不要去没有人烟、没有灯光、道路坎坷的地方。凡事都要以安全第一。

工作健身两不误 教你5个“小动作”

本报综合报道

对于很多上班族来说,白天工作繁忙,下班以后只想赶紧回家休息,运动健身的时间总是不那么充裕。其实,运动不用花太多的时间,只要每天在办公室花上几分钟坚持做以下这些简单的小动作,同样能



起到健身的效果。

起立蹲下(60秒)
双脚与肩同宽,双手放在脑后,蹲下时盆骨向后,就像坐在椅子上一样,尽量下蹲,背部挺直,然后回到原始位置。

伏地挺身(30秒)
身体向下,双手与肩同宽,肩膀、膝盖、脚尖在一条直线上。双臂弯曲,身体慢慢下压,手肘尽量靠近身体,然后回到原始位置。

登山式(30秒)
身体向下,双手与肩同宽,肩膀、膝盖、脚尖在一条直线上,腹部

用力,右腿抬起拉到胸前,然后回到原始位置,换腿继续运动。这项运动能够快速燃烧卡路里,锻炼腹部肌肉。

弓箭步(60秒)
双脚与肩同宽,双手放在腰部,左脚向前迈步并蹲下,大腿和小腿要呈直角,右膝尽量接近地面,回到原始位置,换腿继续运动,记得背部挺直。

开合跳(45秒)
立正站好,跳起来时双脚与肩同宽,双手举起,再跳回立正姿势。这项运动能够增强体能和耐力。