

这个生活误区 为您提醒  
城铁好生活

## 每天疯狂瘦身两小时,肾“衰”了

### 准新娘为穿上婚纱制定“疯狂减肥健身表” 运动过了头竟致运动性横纹肌溶解症

#### 案例 || 每天疯狂瘦身两小时,竟致肾衰竭

小静今年26岁,一个月后就要举行婚礼,为了穿上心仪的婚纱、展现曼妙的身材,爱美的她拼命减肥瘦身,3000米跑步、45分钟有氧操,再加半个小时瑜伽,最近她为自己制定了一个“疯狂减肥健身表”,几乎每天都要进行2个小时的高强度有氧运动。

大幅度的运动量让她在坚

持了3天后,身体开始出现了不适,除了感觉疲惫外,还有头晕。“当时以为是锻炼后的正常现象,应该坚持一段时间适应就好了。”小静说。直到有次锻炼回来,晚上她感到大腿肌肉酸痛明显,睡觉时大腿出现了抽筋现象。第二天早上起来上厕所,她发现小便颜色变成和

普洱茶一样的深红色,家人被吓坏了,赶紧把她送到医院挂了急诊科。

检查报告显示,小静的肌酸激酶值达到了正常人最高限的279倍,转氨酶也显著升高。医生诊断,她是因为长时间剧烈运动引发了“运动性横纹肌溶解症”,需要立即入院治疗。

#### 建议 ||

#### 锻炼要循序渐进,不能过猛

“很多年轻人自以为年纪轻,就随意地生活。出行坐车,熬夜吃夜宵,不锻炼,长此以往,就导致体质很差。不少人锻炼身体都是3分钟热度,运动起来就玩命儿的锻炼,这种做法非常不可取。”张国胜建议,年轻人平时要适当进行一些体育锻炼,但在进行体育运动后要多休息、多喝水、多排尿,促进体内的肌红蛋白排出。

“锻炼身体是好事,但是锻炼跟饮食一样,不能暴饮暴食,也要讲究循序渐进、量力而行,不要过量。尤其是长跑、下蹲、引体向上这些运动后会出现肌肉的异常酸痛,如果出现小便变少,颜色变深,身体浮肿等状况时很可能是比较严重的横纹肌溶解症,要立即去医院。”

张国胜提醒,年轻人进行运动也要循序渐进、量力而行,切勿突然过量。尤其是长跑、下蹲、引体向上这些运动后会出现肌肉的异常酸痛,如果出现小便变少,颜色变深,身体浮肿等状况时很可能是比较严重的横纹肌溶解症,要立即就医。



#### 病因 || 过度运动易致横纹肌溶解综合征

许多人知道横纹肌溶解症,都源于小龙虾。其实,它是因肌细胞产生毒性物质而导致肾损害的一种疾病,俗称肌肉溶解。

“肌肉分解产生的肌红蛋白对人体有害,需要通过肾脏排出体外,但由于它的个头很大,在排出的过程中容易堵塞,造成肾脏滤过功能下降,肌酐超标,严重者将变成急性肾功能衰竭。”郑州市中医院肾病风湿科副主任医师张国胜

说,小静患的运动性横纹肌溶解症是因过度运动导致的骨骼肌损伤,多出现在年轻人身上,临床表现为肌痛、肿胀、无力、棕色尿等,严重的会导致急性肾功能衰竭。“有些患者平时缺乏锻炼,突然的大运动量,肌肉无法承担给它的压力,就容易引起此病。”

据了解,像这样的病人并非小静一人。前一段时间,一名20岁的女大学生在参加学校的运动

会时,跑了1000米后就出现了相同的症状。一名IT男,为了锻炼身体,跑了个3000米,结果也患上了横纹肌溶解症。

对于早期运动性横纹肌溶解症,可通过静脉补充碱性液体来增加尿量,改善病情。如果没有及时就医,到了晚期,发展为急性肾衰竭,需要进行透析。同时,高肌红蛋白血症还会损害血管、心脏和肝脏功能。

#### 支招 || 每周三四次,每次1小时为宜

防止运动过度的办法很简单,就是要注意运动量。当出现感觉更加疲惫或是睡眠减少、失眠的症状时。比如整日昏昏欲睡提不起精神,或者经过一天的忙碌拖着疲惫的身体却睡意全无,这很可能说明你已经处于过度运动状态。此外,内分泌失调是过度运动的一个主要副作用,如果

近期你经常生病或者女性朋友月经期出现不规律状态,也有运动过度的可能。

对于所有运动,一般持续时间最好不要超过1小时,每周进行3~4次即可。在健身房里锻炼的朋友,可以通过心率表控制自己的运动量,建议普通健身者在无专业教练指导下,运动

过程中以保持人体最大心率的60%~75%为最佳状态。自行锻炼的朋友如果感到呼吸急促、大量出汗、头晕,就表示快要达到运动的最大强度了,此时应该放慢速度,或是稍微休息一下。

小静(化名)26岁,不喝酒、不泡吧、不熬夜,生活习惯良好,为了一个月后的婚礼,最近她还为自己制定了高强度的瘦身计划,然而锻炼到第三天,突然紧急入院,被查出患上了运动性横纹肌溶解症。这种病,会导致急性肾衰。到底是哪里出了错?小静百思不得其解。专家表示:“这样的病例我们最近碰到好几起,病人都年轻体壮,病因是运动过了头。”专家提醒,锻炼当循序渐进,适合的才好。  
郑州晚报记者 李鹏云

## 郑州天伦医院

### 诊疗科目:

预防保健科、内科、外科、妇产科、妇科专业、计划生育专业、生殖健康与不孕症专业等

(豫)医广【2013】第10-30-492号

电话: 0371-65621111  
地址: 郑州市城东路136号

## 河南省现代医学研究院中医院

### 诊疗科目

耳鼻咽喉科  
中西医结合科

(豫)中医广【2014】第07-31-079号

电话: 0371-60926226  
地址: 郑州市桐柏南路28号  
(桐柏南路与航海西路交叉口向北300米)

## 郑州济华骨科医院

### 诊疗科目

内科 外科  
中医内科专业  
中医外科专业  
中医骨伤科等

(豫)中医广【2013】第03-29-034号

地址: 郑州市红专路106号院  
联系电话: 0371-96995

## 河南大学眼科中心普瑞眼科医院

### 诊疗科目

宇航飞秒激光治近视  
白内障专科 儿童眼病专科  
眼底病专科 青光眼专科  
角膜病专科 眼外伤专科

(豫)医广【2013】第06-19-296号

0371-60195888 www.p0371.com  
医院地址: 郑州市东明路与纬四路交汇处

## 河南曙光医院

### 诊疗科目

肛肠科 妇科 男科  
耳鼻喉科 胃肠科

咨询热线 0371-6352 3333

官方网址: www.120sg.com  
详细地址: 文化路73号(省财经学院斜对面)

## 郑州新视界眼科医院

### 诊疗科目

白内障青光眼专科  
屈光手术专科  
眼底病专科  
眼表泪道专科  
医学验光配镜部  
斜视及儿童视光专科  
眼整形专科

电话: 0371-60600120 网址: www.zzeyey.com  
关注官方微信: yanke0371 医院地址: 郑州市二七区陇海中路91号(陇海路大学路东100米路南)

## 郑州中大肝病医院

### 诊疗科目

内科 临床体液、血液专业  
中医内科专业 临床微生物学专业  
超声诊断专业 临床化学检验专业  
心电图诊断专业 临床免疫、血清学专业  
中医儿科专业 临床预防保健科专业  
X线诊断专业

(豫)中医广【2013】第12-04-151号

电话: 0371-5568 5568 网址: www.zdgbyy.com  
地址: 郑州市城东路东大街交叉口向南20米

## 中国·郑州集美美容医院

### 诊疗科目

外科门诊 口腔科门诊  
皮肤科专业门诊 医疗美容科  
中医科门诊 医学检验科  
麻醉科 X线诊断专业  
心电图诊断专业 超声诊断专业

(豫)医广【2014】第09-30-438号

0371-60907777  
Add: 郑州市西大街238号(与管城街交汇处)  
Http: www.jmzx.com