

# 一男子环山骑行百公里 第二天他的肌肉“溶解”了



骑行正逐渐成为  
一种新兴的健身方式。28岁的小刘(化名)作为一名体育运动爱好者,隔三岔五就要外出骑一趟。没想到,这次他直接骑进了医院。

## 骑行六七个小时后 第二天出现了“酱油尿”

小刘喜爱健身,以前常在健身房里练动感单车。自从户外骑行流行后,他也加入了骑行大军。他每周都会和骑友一起在北仑一带骑行,每次三四小时。

几天前,趁着天气不错,他和骑友组了个“大局”,准备突破一下来个百公里骑行。当天早上,做好了充分准备的小刘出发了,足足环山骑了六七个小时。前半程他感觉还行,可后来为了完成约定,即使体力不支,他还是强行骑完。他浑身大汗淋漓,双腿胀痛,但想着这是运动后的正常反应,也没在意。

然而,这种不适逐渐加剧,到了当天晚上,他感觉大腿梆梆硬,试图屈腿时疼痛难忍,就连坐马桶都需要支撑着,小便颜色也明显加深,浓得就像酱油。体力不支的他倒在床上早早睡去,等到第二天醒来时,双腿已经无法正常行走。意识到不对劲,小刘立马去北仑区人民医院(浙大一院北仑分院),一查发现肌酸激酶7100U/L,高出正常值近40倍!

接诊的肾内科医生王竹君根据小刘自诉的发病

过程与血生化检查结果,诊断为横纹肌溶解综合征导致的急性肾损伤,当即就为他安排住院治疗。在他就医前的24小时内,他始终没有排出小便。好在及时对症治疗,症状逐步缓解。4天后,小刘双下肢疼痛消失,尿色转清,尿量恢复。

## 体育锻炼要循序渐进 逐步增大运动量和运动强度

王竹君解释道,横纹肌溶解综合征并不是说肌肉真的被“溶解”,横纹肌指的是包括附着在骨上的骨骼肌和构成心脏的心肌,它由多核而成束状排列的横纹肌纤维组成,因在显微镜下呈现明暗相间的横纹而得名。

横纹肌溶解综合征是多种病因导致包裹肌纤维的细胞膜出现破损,破损后细胞中的物质以及大量钾离子被迅速释放到血液中,这些物质通过血液循环堵塞肾小管,严重的可以导致肾衰竭、心律失常、代谢紊乱,甚至猝死。

小刘这次的环山骑行超出了以往的运动量,导致肌肉细胞被损害。肌红蛋白被释放入血,过多的肌红蛋白堵在肾小管部位干扰肾功能的正常运转,先可见到颜色加深,继之出现尿量减少等一系列急性肾损伤的表现。

“这段时间以来,因为过度骑行导致横纹肌溶解综合征的患者不在少数。”王竹君表示,身体过度劳累、肌肉长时间受挤压,药物和毒物的作用,病毒、细菌感染以及内分泌疾病等,都是横纹肌溶解综合征的常见诱因。一般来说,横纹肌溶解综合征表现为典型的“三联征”:即肌痛、肌无力、浓茶色尿(可乐尿)。此外,还表现为血清肌酸激酶(CK)增高超过参考范围高值的5倍或>1000U/L;肌红蛋白血症或肌红蛋白尿;心电图提示肌源性损害,肌肉活检提示非特异性炎症。王竹君指出,通常情况下,符合“三联征”、血清肌酸激酶增高超过参考范围高值的5倍或>1000U/L,即可确诊横纹肌溶解综合征。

对此,王竹君建议,体育锻炼必须循序渐进,科学安排,逐步增大运动量和运动强度,尤其是平时锻炼较少和体质较弱的人要注意;天气环境因素对运动安全的影响也不容小觑,尤其避免在阳光直射、炎热潮湿的环境下进行大运动量锻炼;当身体出现不适尽量不要运动,腹泻、发热、上呼吸道感染等症状会增加运动性横纹肌溶解症的发生风险;运动前、运动中、运动后都要及时补充水分、电解质及维生素,避免脱水情况的发生。

据宁波晚报

# 男子洗锅被钢丝球扎伤手差点没命

原来是由创伤弧菌感染引起的创伤弧菌脓毒症

假期里,为了迎接儿女团聚,老父亲准备家宴时,被清洁钢丝球扎伤了右手掌,不幸感染致命创伤弧菌,引发感染性休克。

日前,在武汉市第一医院ICU内刚度过危险期的詹先生(化名)看着右手掌的创面仍觉后怕。

## 钢丝球扎伤手掌疼了一夜 医生:这个“小伤”不一般

78岁的詹先生家住武汉,10月3日凌晨起,他的右手掌疼痛持续加重并逐渐红肿,难受得一晚未能合眼。3日一早,詹先生在老伴的陪同下前往武汉市第一医院骨科门诊求诊。

黄自锋副主任医师接诊时,詹先生因为疼痛身体已经开始发抖。仔细询问病情得知,2日白天因为孩子们要回家团聚,詹先生买了新鲜的鲈鱼,准备做道清蒸鲈鱼,备好鱼后用钢丝球清洗蒸锅时,被钢丝扎到右手掌。

根据丰富的临床经验,黄自锋医生认为这个小伤不一般,立即将詹先生收入医院,给予抗感染、消肿止痛等治疗。

治疗刚安排上不久,詹先生开始不清醒,老伴叫他勉强能睁眼,但不能应答。骨科医护团队紧急申请ICU急会诊,考虑菌血症可能,建议转入ICU。



## 进ICU连夜抢救保命保肢 骨科专家清除感染坏死组织

刚转入ICU,詹先生的生命体征急剧恶化,感染指标迅速飙升,手部肿胀向上臂蔓延。

经过一夜抢救性治疗,詹先生的生命体征稳定下来,骨科专家在彩超指引下为其行床边急诊切排减压,清除右手掌感染坏死组织。

ICU保命,骨科保肢,经过通力合作,詹先生目前已基本度过危险期,感染得到了控制。黄自锋

介绍,待进一步康复后,詹先生还需进行创面修复手术,修复右手掌部的相关软组织和皮肤。

## 细菌培养揪出“祸首” 医生提醒:48小时内可致命

细菌培养结果显示,詹先生感染的是创伤弧菌。黄自锋介绍,像詹先生这种由创伤弧菌感染引起的创伤弧菌脓毒症,起病急,进展迅猛,50%~70%的患者在48小时内死于脓毒性休克和多脏器功能衰竭。日常生活中受点小外伤是常有的事,受伤后被创伤弧菌感染,是小概率事件,也正因为此,被延误诊治的案例时有发生。

创伤弧菌感染,常见于生食牡蛎等贝壳类海鲜后,病原体通过胃肠道入血,暴发脓毒症,主要表现为急剧发热寒战、休克和典型血性大疱样皮损。再就是创伤感染,往往是由于身体创口接触带菌海水或被海生动物刺伤而感染,表现为肢体局部的皮肤、肌肉坏死等,亦可迅速发展为继发性脓毒症,危及生命。

黄自锋提醒,避免生食海鲜,做家务时避免受伤,特别小心海鲜刺伤、鱼钩挂伤等,受伤后如果疼痛肿胀严重的,一定要及时就医。

据武汉晚报