

# 突击运动 当心肌肉被“溶解”

近日，笔者所在的急诊科接诊了一位双腿肌肉酸胀疼痛，不能走动的女大学生。据了解，患者平素很少运动，前日与同学在健身房骑了一小时动感单车后引发。主治医生初步考虑是过度运动所致肌肉酸胀疼痛，随即给患者进行了血清酶学、肾功能、电解质及尿液的相关检查，根据异常肌酶与尿检结果，确诊其为因运动过量导致的运动性横纹肌溶解症。经过补液扩容、碱化尿液、局部按摩及中药外敷等中西医结合治疗，数天后患者好转出院。

## 什么是横纹肌溶解症

横纹肌溶解症是由于肌肉损伤引起横纹肌破坏和崩解，细胞膜完整性改变，细胞内容物（如肌红蛋白、肌酸激酶、小分子物质等）释放进入细胞外液和血循环中所引起的一系列临床综合征，多伴有急性肾功能衰竭及代谢紊乱。

### 横纹肌溶解症病因有哪些

1. 创伤性损伤 如挤压综合征、事故、自然灾害或剧烈运动，会导致直接肌肉损伤和肌膜破裂。
2. 非创伤性损伤 如酗酒、感染、中毒、低钾血症、药物（如降脂药等）均可引起。

### 横纹肌溶解有哪些临床表现

1. 局部表现 主要表现为肢体肿胀、无力、疼痛，并迅速加重，一般持续 4~5 天。严重者可有皮肤变硬、张力增强、运动失灵、受损皮肤周围可出现水泡、远端皮肤灰白、发凉等。早期伤肢脉搏多可触及，以后才逐渐减弱乃至消失，但是约有 50% 患者

可无肌肉损伤症状，甚至出现急性筋膜间室综合征的表现。

2. 全身表现 全身乏力、发热、心动过速、恶心、呕吐等。
3. 急性肾衰表现 深色尿（肌红蛋白尿）、尿色素管型、少尿、无尿及氮质潴留。横纹肌溶解综合征最经典的三联征是肌肉疼痛、肌肉无力、出现茶色尿或血尿，这三种症状通常并列出现。

### 如何避免发生横纹肌溶解

1. 运动时要循序渐进、量力而行，从小运动量开始，并根据自身情况逐渐增加强度，避免长时间高强度运动。
2. 训练前、训练中、训练后，应补充足够的水分和电解质，尤其钠、钾离子。治疗横纹肌溶解综合症的方法是打点滴（补水）、喝盐水（超级补水）、上厕所（排水），利用自身新陈代谢让肾脏重新健康运作。
3. 忌高温高湿环境锻炼，应注意保持通风，避免高温下持续作业，一旦中暑及时降温处理。



## 久坐族 做做臀部锻炼防疼痛

久坐和单侧用力容易导致臀部不适。通过仰卧时控制骨盆，可以有效增强下背部、臀部和大腿的力量，是一种非常好的反向运动。

### 为何关注臀部健康很重要

在日常生活中，我们往往忽视臀部健康，特别是在没有感到疼痛的情况下。然而，如果长时间久坐，定期活动骨盆区域会带来很多益处。髋关节是一个球窝关节，每天都需要进行各种运动。步行或骑车时，髋部会自然地前后移动，但它也需要更大范围的伸展、收缩和旋转。

### 激活休眠的臀肌

髋部问题通常源于活动量不足和单侧用力过度。尽管使用升降桌可以减少久坐对背部的压力，但如果站立时膝盖锁死或单侧臀部支撑体重，也会影响背部和臀部健康。

### 处理臀部疼痛

如果你感到臀部外侧有灼痛感，通常是由于滑囊炎引起的。这种情况在女性中较为常见。对于严重的疼痛，医生可能会开止痛药，但在疼痛缓解后，锻炼是防止炎症复发的关键。仅靠拉伸和简单的活动不足以缓解疼痛，力量训练尤其重要。

### 久坐族，试试仰卧骨盆控制运动

对于经常久坐的人来说，仰卧骨盆控制是一项非常有效的运动。这种运动可以激活休眠的臀肌，并缓解下背部的紧张。以下是运动方法：



1. 仰卧，双脚平放在地面，膝盖弯曲，双手放在身体两侧。
2. 激活核心肌群，双手轻触地面，将臀部抬离地面。
3. 保持膝盖并拢，伸直一条腿，支撑另一条腿，确保臀部稳定不晃动。
4. 放低伸出的腿和臀部，然后换另一条腿重复上述动作。

为了增加难度，在重复间隙不要将臀部放低至地面。每条腿重复 10~15 次。

雨晴 编译自芬兰 Hyv•tervey 杂志

## 运动保持身材 降低患高血压几率

高血压家族病史一直被医学界视为个人患高血压几率的重要参考指标，不过，一项新的研究显示，就算父母有高血压，如果子女靠适度运动保持好身材，与那些很少运动的人相比，他们患高血压的几率也可降低 34% 以上。

发表在《高血压期刊》上的这项研究称，适度的运动——每周快步走 150 分钟，尤其对那些有高血压家族病史的人的健康有很大的益处。

美国南卡罗来纳州大学公共卫生学院的研究人员对 6000 名健康成年人的身材情况进行了 5 年的跟踪研究，其中约 1/3 的人父母患有高血压。研究发现，父母有高血压的人，较易出现高血压，如果考虑到其它影响高血压的危险因子，如年龄、吸烟、高胆固醇以及体重，患高血压的几率会增加近 20%。

研究还发现，不管是否有高血压家族病史，身材的好坏（运动量的多少）是影响高血压的关键因素，那些身材较好（运动量大）的人患高血压的几率比其他人（很少运动）低了 46%，而一般身材（适度运动）的人则为 26%。研究人员指出，父母遗传、身材与生活习惯这三者对高血压形成的影响都不容忽视。

张森

## 办公室健身七招

工作时间太久容易导致身体疲劳，引起颈椎、腰椎等部位劳损，不妨试试办公室健身的 7 个方法，让身体随时随地得到锻炼，增强自身体质。

开个“散步会议” 避免局限在狭小的办公区内开会，可以和同事一边散步一边进行头脑风暴，商讨工作。如果需要做会议记录，请提前预定远一点的会议室，夹着笔记本电脑走向会议室的来回路上就得到了锻炼。

站着接电话 站着打电话要比坐着接电话多燃烧 2 倍的热量。如果你再进一步采取屈膝微蹲的动作，就能多燃烧 225 卡的热量。

用小杯子喝水 这种方法自然而然增加了到饮水机旁接水的机会。如果公司办公区有好几层，建议你每次都到不同楼层的洗手间方便，热量消耗绝对

增加。

办公桌下放个踏步器 坐着办公，脚底下别闲着，在不影响工作的前提下，踏步器能让你在短短的 20 分钟里燃烧 91 卡的热量。

到远处去扔垃圾 每天下班后会有些纸张文件等办公垃圾，不要随手扔在身边的纸篓里，抽出几分钟把垃圾扔到办公楼另一端的垃圾桶里，也是不错的锻炼。

每周有一天不用微信 走到同事旁边，亲自告诉他你需要转告的信息，在密切同事关系的同时又让身体得到了充分锻炼，何乐而不为呢！

和同事成为健身伙伴 与一个关系不错的同事成为健身伙伴，可以增加锻炼的动力和竞争力。与朋友一起锻炼和单独锻炼相比，能取得更大的进步。

吴微微