

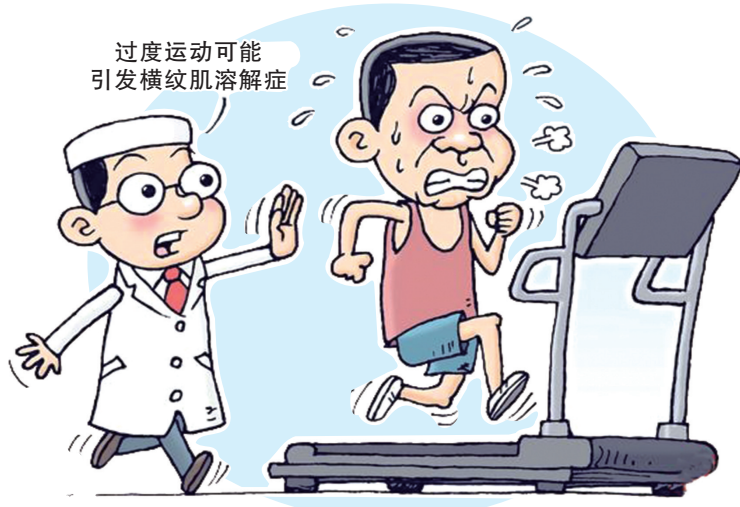
# 小伙健身太猛 肌肉突然“溶解”

医生提醒:运动要循序渐进不能操之过急

“25岁小伙小军(化名)做完一次高强度运动后,双下肢肌肉酸痛,当晚还出现“茶色尿”。在医院检查,他的多项身体指标超标,医生诊断为横纹肌溶解症。

医生提醒,锻炼身体,改善体质是一个循序渐进的过程,不能一时心血来潮突然进行高强度的运动,这会让身体吃不消,甚至出现问题。

■记者 叶楚榕



## 运动过度危害大 严重可致肾损伤

杨贤义立即为小军制定治疗方案。通过两次血液净化治疗,清除了小军体内过量的游离肌红蛋白等代谢产物,同时采取碱化尿液、保护肝肾、营养支持等一系列治疗,小军的身体指标慢慢恢复正常数值。半个月后,小军复查,身体无恙。

“类似小军的病例并不少见。上周,我们科室收治了一位小伙,他刚办了健身卡很兴奋,第一天疯狂训练,回家后浑身酸痛,第二天无法下床行走,而且出现‘茶色尿’。”杨贤义介绍,“临床上,超过一半的横纹肌溶解症患者都是由运动不当引起的。”

杨贤义提醒道,在进行高强度运动训练前,要从短时间、小强度、舒适的环境和温度开始,慢慢调整,给身体一定的适应时间。不要带伤运动,更不要吃止痛药后运动。避免在高温、高湿、无风、缺氧的环境中进行大运动量训练。运动前后,要给身体补充充足的水分和电解质,也不能喝酒,否则会增加运动性横纹肌溶解症的风险。

不是只有运动不当,才会造成横纹肌溶解症。杨贤义说,它的病因很多,常见的还有挤压、创伤、药物、中毒、感染等。临床上,除了过度运动外,最常见的病因是药物,比较典型的是他汀类药物,如常见的降脂药物:阿托伐他汀、辛伐他汀、普伐他汀等,此外还有贝特类药物、抗感染的喹诺酮类药物等。服用这类药物后,如果出现肌肉酸痛、“茶色尿”等症状,应及时就医。

## 运动后出现“茶色尿” 小伙紧急入院治疗

春节假期结束,一些人“每逢佳节胖三斤”,再看电影《热辣滚烫》中贾玲减重百斤完美瘦身的故事,顿时下定决心,加入到运动健身的行列。家住城区的小军也被朋友拉进健身房。

半个月前,在一场高强度健身过后,小军感觉双下肢肌肉酸痛,同时出现头晕、乏力、恶心的感觉。他没在意,以为这些不适都是累出来的,睡一觉就好了。谁知当晚他上厕所时,意外发现小便呈酱油色,吓得他赶紧到太和医院检查。

一番结果显示,小军的多项身体指标不合格,尤其是肌酸激酶数值严重超标。太和医院急症医学科主任医师杨贤义诊断他患上横纹肌溶解症,如果不及时治疗,可能会导致急性肾衰竭。

“啥是横纹肌溶解症?”面对小军的疑惑,杨贤义介绍道,骨骼肌属于横纹肌的一种,主要附着于骨骼上,因在显微镜下观察呈现明暗相间的横纹而得名横纹肌。横纹肌溶解症是由于肌肉被破坏、溶解,使得肌酸激酶、肌红蛋白等肌细胞内的成分进入血液循环,引起人体内环境紊乱,甚至急性肾功能衰竭的一组临床综合征。

打个比方,正常情况下,凋亡的细胞会被肝脏分解。而发生横纹肌溶解后,肌细胞就像一个被吹破的气球,产生大量的碎片垃圾,超过肝脏的代偿,把肝脏这个排毒渠道堵塞了,更严重的是,这些垃圾自动进入外周血液,流到肾脏,结果把肾脏也堵塞了,导致急性肾衰竭的发生。

# 新学期伊始 儿童心理门诊格外忙

市中医医院专家:“心病”是长期积累出来的,家长平时要多留意

## 近日“心病”患者增加 多因学习问题就诊

“上午半天门诊,来的多数是学生或家长。有些人辗转几个科室,最后一看是心理出了问题。”易天军说,这个寒假,他们门诊几乎每天都能接诊这类患者,春季开学前后,就诊人数明显增加。

头痛、腹泻、情绪低落……14岁的小磊(化名)近期感到身体不适,在医院接受身体检查,没有发现问题。着急的父母带着孩子向易天军求助。经过一番交流,易天军认为小磊是因为开学在即产生了抑郁情绪,由此导致了头痛、腹泻等不适感。在易天军的耐心讲解和疏导后,小磊的父母明白了孩子的病况,愿意让他住院接受治疗。

“近期,儿童青少年心理门诊量比平时高出两倍多,患者年龄段主要在集中在五年级至高一,其中因学习问题前来就

诊的人数,位居首位;其次是情绪问题、人际关系问题,比如厌学、焦虑、抑郁等。”易天军介绍,并不是开学导致孩子们的心理出了问题,“心理健康问题是一个长期积累的过程,只不过因为开学后环境发生变化,孩子的心理问题更为凸显,或是更明确地反映在学习成绩和日常表现上。家长这才发现或引起重视,带孩子来就医,于是形成了就诊高峰。”

易天军提醒,新学期伊始,家长要时刻关注儿童及青少年的心理健康。当孩子出现持续失眠、紧张、头痛,或面临压力时出现胸闷、气憋、手抖、腹泻、暴躁易怒、乱发脾气、情绪低落、注意力难以集中等表现,要及时就医,科学评估是否与情绪相关,并进行适当的心理疏导和药物调理,帮助孩子融入美好的校园。

## 中西医“双管齐下” 帮患儿走出心理困境

“现在,孩子的状态明显好多了,她脸上有笑容了,愿意敞开心扉交谈了,下一步将进入减药阶段。”昨日上午,13岁的小梦(化名)在妈妈的陪伴下找到易天军复诊。经过一番测评,易天军对家长如是说,这让小梦妈妈露出久违的笑容。

半年前,小梦因为学习环境变化及家庭原因,出现轻度抑郁症状。易天军本着“中西医结合 心身同治”的理念,为小梦制订诊疗计划,在服用抗抑郁药物调节情绪、改善睡眠的同时,配合心理疏导,再辅以中药、针灸、耳穴压豆等增强疗效。

“中西医结合治疗心理及精神疾病一直是我们的品牌特色,比如意疗方法、中药疗法、针灸疗法等。对一些症状较轻的患者,首选意疗方法,通过语言、行为及特意安排的场景影响患者的心理活动,改善患者情绪,如顺情从欲、开导

解惑、情志相胜、移精变气和暗示诱导,帮助患者调摄情绪。”易天军介绍,在临床实践中,针对不同的致病原因和病情程度,主要从心理疏导、行为习惯干预和药物治疗方面入手,发挥中医特色,配合中药、针灸、穴位敷贴等治疗手段为患者疏肝理气、养心安神,循序渐进地帮助心理疾病患者走出阴霾,恢复健康。

“家长要正确认识儿童青少年的心理问题,当发现孩子出现相关问题或精神疾病的相关症状,一定要及时尽早就医,寻求专业帮助。一般来说,干预越早,效果越好,康复的机会就会大大增加。”易天军提醒,对于许多家长头疼的手机等电子设备问题,可以与孩子充分沟通,制订使用规划,共同推进执行。此外,要充分注重孩子的睡眠、饮食等情况,保证孩子的身心健康。

“从开学前一周开始,来就诊的孩子明显增多,一些孩子因为跟不上学习节奏、不想上学、情绪焦虑等被家长带来就医。”昨日,市中医医院心理专家、市精神卫生中心副主任兼妇女及儿童青少年病区主任易天军告诉记者,开学季,当孩子出现持续失眠、紧张、注意力难以集中等表现时,家长需要带孩子及早就医,遵医嘱接受治疗干预。

■记者 张贞林