

# 环山骑行百公里

## 第二天他的肌肉“溶解”了

医生：体育运动要警惕“三联征”

骑行作为一种出行方式，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。



医生为患者做检查。

### 1 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，每次在三四小时左右。

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，他也没在意。

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生生化检查结果，诊断为横纹肌溶解症导致的急性肾损伤，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。

### 2 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症的患者不在少数。”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。

记者 陆麒雯 通讯员 杨梦园 文/摄

# 少年高处坠落多处骨折 医护全力救治化险为夷

“谢谢你们帮我儿子治好了这么重的伤，真的非常感谢！”近日，15岁的中学生小聂（化名）从上海交通大学医学院附属仁济医院宁波医院（宁波市杭州湾医院）顺利出院，出院时，他父亲激动地向医护团队道谢。

## 突发意外伤情严重

今年暑假期间，小聂趁放假之际，从老家来宁波与在甬务工的父母同住。一天意外突然来临——小聂从高处坠落，受伤的他当场就失去了意识。心急如焚的父亲赶紧拨打了120，通过救护车将小聂送到杭州湾医院急诊救治。

看到昏迷不醒的小聂，急诊团队立即先给他进行了扩容补液、心电监护等对症支持治疗。经初步查体，医生发现小聂的面部、双腕、大腿等部位均受伤，随即为他完善了CT检查，结果提

示：右侧眼眶内壁、下壁、额窦壁、筛骨纸板、上颌窦前壁及鼻中隔、双侧鼻骨、上颌骨额突多发骨折伴右侧球后肌椎内血肿，右侧鼻窦腔积血、积液，颅内积气，右侧额叶脑挫裂伤，蛛网膜下腔出血，右侧股骨骨折周围软组织肿胀、积气，右侧髌骨骨折，右肺挫伤，双腕桡骨远端骨折……

在诊断结果上看到这一长串医学名词时，小聂父亲虽然只能看懂其中几个字眼，但心里已经知道儿子的伤情非常严重，很可能有生命危险，他坐立不安。

## 伤后1周左右稳定住了病情

当小聂父亲正在抢救室外焦急等待时，急诊科已经第一时间邀请了全院相关科室会诊。神经外科考虑颅内出血量少，可暂予保守治疗，定期复查头颅CT根据病情变化调整治疗方案。骨科及耳鼻喉科建议择期实施相关科室手术。眼科建议尽快实施眼部手术。

于是，当天眼科团队就在全麻下为小聂完成了“右眼眼睑重建术，右眼眼睑裂伤缝合术”。而考虑到小聂双侧桡骨远端骨折，骨科团队在手术室先进行了一期治疗，即为小聂进行手法复位，手法复位后小聂骨折端位置较受伤时明显改善，但离解剖复位尚有差距。“所以我们在一期治疗时暂时给他做了石膏外固定，准备在二期治疗时为他进行手术复位固

定，以获得更好的腕部功能效果。”杭州湾医院骨科执行主任黄平介绍道。

由于小聂是高坠多发伤，尤其是存在脑挫裂伤、蛛网膜下腔出血，经眼科手术和骨科一期治疗后，救治团队先将他转入ICU（重症监护室）保驾护航观察治疗了1天，等到第2天病情平稳、脱离生命危险后，才将他转入骨科进一步治疗四肢骨折。此后，在医护团队的精心治疗、护理下，小聂于伤后1周左右稳定住了病情，意识逐渐恢复，复查头颅CT见颅内出血较前明显吸收。见小聂伤情有所好转，在充分准备下，骨科团队又为其实施了二期手术——“右股骨骨折切开复位髓内钉内固定术”，手术很顺利。

## 最终顺利完成手术进入复健阶段

伤后10天左右，小聂受伤的右眼肿胀已经明显消退，视力逐步恢复正常，右下肢在支具保护下由康复师指导开展康复锻炼。对于小聂的桡骨远端骨折，骨科团队为最大限度减少对他桡骨生长发育的干预。在科室讨论后，黄平建议采用微创闭合复位克氏针固定桡骨远端骨折，并特邀上海儿童医学中心的葛翼华主任主刀。最终，在娴熟而精准的操作下，手术团队用时不到1小时就为

小聂顺利完成了双手的手术。骨科手术结束后，耳鼻喉科又顺利完成了“鼻中隔黏膜下切除术，鼻骨折闭合性复位术，额窦切开术”。在杭州湾医院多学科密切配合下，小聂最终顺利完成了5个部位的手术。出院后，他在杭州湾医院康复师的指导下，进入下一个复健阶段，目前恢复良好。

记者 吴正彬  
通讯员 张嗣晓

## 拍卖公告栏

刊登热线：

13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》  
政府类、企业类、  
招聘等公告，欢迎垂询！

## 拍卖公告

受委托，定于2024年10月24日9时至10时止（延时除外）在江北区产权电子交易平台（<https://jbcq.zbyun.com>）对位于宁波市江北区冯徐路199号3幢101、105号两处商铺的租赁权进行公开拍卖。详见拍卖资料及宁波市公共资源交易电子服务系统（江北）网站。

电话：0574-87626996  
地址：宁波市海曙区汇贤路388号商会大厦B座1805  
宁波尹天拍卖有限公司