

打了两小时高强度羽毛球 小便呈肉眼可见的粉红色

医生:还好是运动性血尿,这样做可以预防

酣畅淋漓的运动过后,人们往往更关注肌肉的酸痛与体能的消耗,却容易忽略身体发出的一些特殊信号。在宁波大学附属第一医院的泌尿外科诊室里,小王正双手紧搓膝盖,眼神满是慌乱。他发现小便呈肉眼可见的粉红色,便连忙来医院挂号就诊。

●“身体给你亮了个红灯警告”

“医生!我平时身体还算不错,为什么会尿血啊,是不是肾脏出了大问题?”医生仔细查看他的化验单和检查单后问道:“你今天是不是进行了高强度运动?”小王仿佛找到了宣泄口,连忙点头:“对对对!打了差不多两个小时的高强度对抗羽毛球,衣服都能拧出水来!结束的时候就觉得快虚脱了,去厕所才发现小便里竟然带血色。”

医生安抚小王后,指出尿常规化验单上的关键项:没有蛋白尿和管型尿,显微镜

下红细胞形态是均一型的。“这叫运动性血尿,是因为你运动得太猛了,身体给你亮了个红灯警告。”小王这才长舒一口气。

运动性血尿是指因高强度运动(如长跑、足球、篮球等)对泌尿系统产生直接物理冲击和间接生理影响,导致肾脏或尿路黏膜出现微小损伤或功能异常,使红细胞进入尿液,从而形成血尿。通常表现为短暂、无痛、肉眼可见的血尿,休息后可自行缓解,属于良性现象,但需要排除其他潜在疾病,如横纹肌溶解等。

●如何辨别是不是运动性血尿?

如何辨别自己不是运动性血尿?医生表示,首先是与运动的时间关联,血尿严格发生在运动后数分钟至数小时内,运动前尿液颜色完全正常。停止运动后,血尿会逐渐缓解,多数人在1天-3天内尿液颜色恢复正常,无需特殊治疗即可自行好转。低强度运动极少发作,若减少运动强度或暂停运动,血尿可避免。

其次,运动性血尿的症状有单一性,不会出现腰部剧烈疼痛(区别于尿路结石)、排尿时尿痛(区别于尿路感染),少数人可能有轻微腰部酸胀,但休息后可缓解。无发热、水肿、泡沫尿(区别于肾

炎)、体重下降(区别于肿瘤)等全身症状,运动前后身体除尿液颜色外,无其他异常表现。

当排除了疾病因素后,一般需通过尿常规、泌尿系超声、肾功能检查等,确认无泌尿系统疾病、肾脏疾病或全身性疾病。若有慢性肾病、尿路感染、尿路结石等既往病史,或血尿同时伴随上述疾病相关症状(如疼痛、发热),则大概率不是运动性血尿,需优先考虑疾病复发或加重。即使符合上述特征,首次出现运动后血尿也建议就医,部分早期泌尿系统疾病的症状与运动性血尿相似,仅靠自我观察易漏诊。

●如何预防运动性血尿发生?

如何预防运动性血尿发生?医生提醒,运动前要做好充分的热身活动,让身体各个器官,能逐渐适应即将到来的剧烈运动,运动强度要循序渐进,不能一下子就进行过高强度的运动,这样可以减少因突然剧烈运动导致的肾脏血管收缩等异常情况,降低血尿发生风险;运动时要注意补充水分,保持泌尿系统的正常代谢,充足的水分可以稀释尿液,减少尿

液中可能对泌尿系统造成损伤的物质浓度;记得选择合适的运动装备,比如合适的运动鞋,可以减少运动时对身体的冲击,间接保护泌尿系统;如果本身就有一些泌尿系统的疾病,或者身体比较虚弱,那在运动前最好能咨询一下医生的意见,看看是否适合进行运动以及适合什么样的运动。

记者 任诗妤 通讯员 王巧萍 庞赞

只是用力蹬了一下脚 14岁少年竟然骨折了

医生:这种情况这个年龄段特别常见

“没摔跤、没碰撞,就起跑蹬了一下脚,怎么会骨折?”11月12日下午,宁波市第六医院小儿骨科诊室里,看着儿子小俊(化名)的检查报告,家长满脸困惑。14岁的小俊前一天参加学校400米跑步比赛,起跑时用力蹬脚后胯骨突发刺痛,当晚疼到无法站立,最终被确诊为髂前上棘撕脱骨折。



张楠在门诊为患儿做检查。

11月11日下午3点多,小俊正参加学校的男子400米跑步比赛,发令枪一响,他用力一蹬右脚准备起跑,可就在这一刹那,右侧胯部突然传来一阵尖锐刺痛。“当时满脑子都是冲成绩,就咬着牙跑完了全程。”小俊回忆,赛后疼痛感越来越强烈,到了晚上,他连站立都做不到,只能靠轮椅行动。

第二天下午,小俊爸爸推着儿子来到宁波市第六医院小儿骨科,找到张楠医生。经影像检查,小俊被确诊为髂前上棘撕脱骨折。这个结果让父子俩都摸不着头脑:“全程没磕没碰,就跑个步,怎么就骨折了呢?”

“这种骨折在13岁-15岁青少年中特别常见,不用觉得匪夷所思。”张楠医生解释,这个年龄段的孩子骨骼骨骺即将闭合,骨骼相对脆弱,但肌肉力量却在快速增长,形成“肌肉强、骨骼弱”的不平衡状态。短跑起跑

时,单腿用力蹬地的瞬间会产生巨大牵张力,这种力量会把髂前上棘撕扯下来,这种分离式的骨折就产生了。

“很多人以为骨折必须摔、必须撞,其实不然。”张楠补充,每年运动会季,小儿骨科都会接诊不少类似的青少年患者,有时一个学校就有三四名学生因同样情况就诊。青少年剧烈运动时,肌肉牵拉骨骼的力量超过骨骼承受范围,就容易出现这类“撕脱骨折”。

针对青少年运动易出现的这类骨折,张楠医生也给出了具体的预防建议,尤其适合运动会期间参考——

提前练熟力方式。比赛前几天,反复练习项目的标准动作,比如短跑重点练起跑蹬地,让肌肉和骨骼提前适应运动节奏,避免突然发力不当受伤。

热身要“动真格”。别只简单抖抖手脚,要按参赛项目针对性热身。需以比赛40%-50%的力量提前运动,充分活动关节、拉伸肌肉,让身体逐渐进入运动状态,减少突发损伤风险。

张楠医生提醒,青少年运动时若突发局部剧痛,或运动后疼痛持续加重、影响活动,哪怕没有明显外伤也别硬扛,要及时到小儿骨科检查。眼下正值各校运动会集中期,家长和孩子都要重视运动防护,科学运动才能既享受乐趣又保护身体。

记者 任诗妤
通讯员 赵蔚 张楠 文/摄

一周楼市速递

“金九银十”后,二手房成交热度有所下降

据南天·甬上找房平台数据显示,上周市三区(海曙、江北、鄞州)存量住宅成交量环比下降1.6%,成交总面积环比上升10.1%,成交总金额环比上升6.2%。

价格方面,市三区存量住宅周成交均价16943元/㎡。分区域来看,海曙区成交均价14351元/㎡,环比下降0.4%;江北区成交均价17929元/㎡,环比上升4.1%;鄞州区成交均价19220元/㎡,环比下降5.1%。

从成交面积段分布来看:50-90㎡房源成交占比达32.3%,环比上升17.6%;90-140㎡房源成交占比56.5%,环比下降8.6%;140-200㎡房源成交占比9.7%,环比持平;200㎡以上房源成交占比1.6%,环比持平。

住房租赁市场方面:上周成交量环比下降18.4%,平均月租金25元/㎡,环比持平。区域成交占比情况:鄞州区占比最高

(39.3%),海曙区(28.1%)、江北区(20.2%),其他区域(12.4%)。

另据宁波市房产交易信息服务网数据显示,上周市六区二手住宅成交748套,环比下降52%。同比去年同期的1392套亦下降46.2%,市场交易活跃度明显降温。

近期,海曙月塘东片区西街区规划正式亮相。该规划范围北至望童路、东至阳光路、西至环城南路、南至联丰路,总面积约1.83平方公里,规划容纳人口约7000人,明确定位为“月塘东创新服务中心”。未来该片区将聚焦提升区域综合服务能级与人居环境品质,有望在中长期为周边楼市提供坚实支撑,为市场注入持续的发展动能。

记者 余涌 通讯员 胡静



分类信息

《宁波晚报》分类广告,承接遗失、声明、公告、商务等信息。

●宁波市甬石匠建材有限公司 遗失公章一枚,编号3302110108709,声明作废 ●宁波市达喀尔汽车租赁有限公司 宁波市分公司遗失二手车销售统一发票记帐联,发票代码033022400217,发票号码02642571(150000元),声明作废 ●浙江锐拓信息科技有限公司 宁波分公司遗失营业执照正、副本,统一社会信用代码:913302263168468033,核发日期:2014年11月3日,声明作废 ●宁波市易泊泊车物联网技术有限公司 遗失公司遗失公章一枚,编号33021110128250,声明作废 ●慈溪市泽爽模具店遗失公章一枚,编号:33028210287489,声明作废	联系人:姚老师 87682086 13884469746 (微信同号) 截稿时间:工作日当天16:00 ●宁波群联吸塑包装有限公司 遗失公章一枚,编号33020510047614,声明作废 ●遗失声明:本人林小丽不慎遗失APEC商务旅行卡,卡号00285488,有效期:2030年8月15日,声明作废 遗失声明 2025年5月25日至2025年5月27日我在搬迁过程中丢失会计账册、会计凭证及合同相关材料(2017年9月至2024年12月)外用纸箱包装,望拾到者立即联系失主归还失物,当面重酬。联系电话:18357443132 吴女士 浙江正捷建筑劳务有限公司 2025年11月14日
--	--