

肌酸激酶超标90倍 男子“暴汗排毒”结果进了医院

30多岁的王先生怎么也想不到，他深信不疑的“暴汗排毒”养生法，差点把自己送进ICU：肌酸激酶数值飙升至正常值上限90倍、横纹肌溶解、急性肾损伤……所有这些问题竟源于他引以为傲的“大汗淋漓”养生误区。

近日，鄞州区东柳街道社区卫生服务中心接诊了这样一例因盲目追求“暴汗”导致严重后果的患者，为市民夏季运动养生敲响了警钟。



漫画 严勇杰

体温41.7℃ 心率133次/分钟
这名男子昏迷入院
热射病致死率高
务必警惕

连日高温，宁波多地开启“炙烤”模式。这几天，镇海区人民医院急诊科接诊了一名危重热射病患者，该患者送医时已陷入昏迷，经多学科紧急抢救才脱离生命危险。医生提醒市民，热射病若救治不及时，病死率极高，如果发现身边有人不对劲，一定要及时拨打120。

王先生(化名)被送到镇海区人民医院时，核心体温达41.7℃，心率高达133次/分钟，全身多脏器濒临衰竭。医院立即启动急救绿色通道，同步开展冰毯降温、快速补液、脏器保护、镇静监护等抢救措施。经急诊紧急处置后，王先生被转入重症医学科(ICU)继续治疗，目前病情相对平稳。

该院急诊医学科嵇晔医生介绍，热射病是重症中暑的最严重类型，绝非普通中暑。像王先生这种核心体温超40℃的情况，体温调节系统完全崩溃，若救治不及时，病死率极高。

热射病主要分为两类：一是劳力型，多见于户外作业者、运动人群，起病急、进展快；二是非劳力型(经典型)，多见于老人、儿童、慢性病患者，初期症状隐蔽，易被忽视。

嵇晔医生提醒，出现以下情况须立即急救：体温高于40℃；意识模糊、嗜睡、昏迷、抽搐；皮肤干热、无汗、发红发烫；剧烈呕吐、呼吸急促、心跳加快、血压下降。“尤其需要注意的是，热射病后期大多无汗，无汗高热和意识障碍比大汗中暑更危险。”他说。

如果身边有热射病患者，急救时需牢记几步：迅速将患者转移至阴凉通风处；脱去衣物，用凉水擦拭全身配合风扇加速散热，重点冷敷大血管部位；严禁喂水喂药、酒精擦浴、捂汗、揉搓肢体。“最关键的是，第一时间拨打120，因为热射病无法居家自愈。”嵇晔医生说。

记者 林桦 通讯员 卢双枝



AI生成图

1 健身达人突发不适 指标远超危险线

王先生平日热衷健身，入夏以来，他秉持“出汗越多，排毒越多”的理念，依然给自己安排高强度的腿部力量训练。然而，在一次常规训练结束后，他感到明显不适：浑身提不起劲，四肢肌肉酸痛，还伴随阵阵头晕。起初他以为只是疲劳的缘故，未予重视，直到症状持续加重，才赶到就近的东柳街道社

区卫生服务中心就诊。

接诊的全科主任医师方红尔在问诊中捕捉到了关键信息——高强度运动后出现的异常酸痛。随后的检查结果令人心惊：王先生的肌酸激酶数值高达27900IU/L，远超正常参考值，达到了上限的90倍之多。方医生当即判断这是横纹肌溶解症的典型信号，建议其

紧急转往上级医院。

王先生随后被送至鄞州人民医院肾内科，结合运动史与化验指标，确诊为横纹肌溶解症并伴急性肾功能损伤，需立即住院治疗。所幸干预及时，经过5天针对性的补液、碱化尿液及护肝降酶治疗，他的各项指标逐步回落，最终康复出院。

2 出汗排毒是误区 实则消耗身体正气

据介绍，像王先生这样笃信“暴汗排毒”的人并不少见。在东柳街道社区卫生服务中心中医科主任范波鸥看来，这完全是对出汗机制的误解。

范波鸥解释说，中医认为“汗为心之液，汗血同源”，汗液并非简单的代谢废水，而是与人体的气

血、津液同根同源。适度出汗确实能帮助毛孔疏通，起到一定的调节作用，但刻意追求大汗淋漓，实则是在大量消耗人体的津液与心气。过度出汗会持续损耗正气，导致体质变差、免疫力下降。很多人越健身反而越觉得疲劳、易感冒，

根源就在于过度损耗。

更重要的是，人体内真正的毒素代谢，依赖的是肝脏和肾脏这两大核心器官，而非皮肤出汗。靠暴汗来“排毒”，不仅效率极低，反而会因水分和电解质大量流失，给身体带来诸多风险。

3 盲目暴汗危害多 暗藏多种重症风险

据介绍，夏季盲目追求大汗淋漓的状态，引发的身体损伤远不止横纹肌溶解、肾损伤。临床数据显示，夏季因不当暴汗养生就诊的患者呈逐年增加趋势，各类并发症覆盖全年龄段人群。

大量、频繁暴汗会造成身体水分和电解质快速流失，引发低钠性脱水休克；钾元素大量流失后，会出现严重低钾血症，导致肢体无

力、麻木，严重时引发全身瘫痪。

同时，高温暴汗、身体脱水会造成血液黏稠度骤升，血流速度减慢，极易诱发脑静脉血栓。长期刻意高温逼汗、剧烈运动暴汗，还会突破人体体温调节极限，诱发热痉挛、热衰竭，甚至致死率极高的热射病。

对于中老年群体，尤其是患有高血压、冠心病、心衰等基础疾病的人群，大量出汗后若补水方式不

当，会造成体内血容量骤变，加重心脏负荷，直接诱发心力衰竭，危及生命安全。

方红尔提醒，在夏季高温环境下运动，人体散热本就困难，风险更高。一旦出现肌肉异常酸痛且休息无法缓解、全身乏力、尿色改变(如呈浓茶色或酱油色)等迹象，必须立刻停止运动，尽快就医，切莫因疏忽大意延误治疗时机。

4 夏季运动养生 贵在微汗而非暴汗

结合临床案例与中西医理念，范波鸥提醒广大市民，夏季运动要讲究科学适度。

这个“度”应把握在身体微微发热、少量出汗即可，此时气血通畅，毛孔舒展，既达到了锻炼效果，又不

会损耗正气。坚决避免长时间高温暴晒、超负荷剧烈运动、刻意捂汗逼汗等行为。运动出汗后，补水的节奏尤为关键，建议遵循少量多次的原则，不要一次性大量猛灌白水，可适当补充淡盐水或电解质饮料，以平衡

体内电解质水平，避免脱水或低钾血症的发生。同时，尽量避免在正午高温时段进行户外剧烈运动，运动前需充分热身，过程中一旦感到不适，应立即停止并转移至阴凉处休息。

记者 程鑫 通讯员 徐漫雪