

女文员骑一小时动感单车,尿出“酱油尿” 疯狂运动小心肌肉“溶解”

□记者 董程红 通讯员 王云鸿 应红燕 姚璐璐

肌肉“溶解”,听起来像是武侠小说中的桥段。然而,近期,一种叫作横纹肌溶解的疾病却悄悄出现在各大医院的门急诊。患者以二三十岁年轻人居多,发病前,多有过突击锻炼的情况。医护人员说,这类患者的尿色会呈现吓人的酱油色,部分患者还会伴随急性肾损伤甚至肾衰竭。



章丽珍 绘

女文员骑一小时动感单车致横纹肌溶解

每逢春夏,人们运动的热情就会高涨起来,横纹肌溶解也进入一年中的高发季。近日,镇海区人民医院就收治了一名横纹肌溶解的女性患者。

患者姓翁,今年26岁,是一名办公室文员。长期坐班,翁小姐对自己的身材不太满意。上周,她在朋友的鼓动下办了一张健身卡,开始了自己的塑身大计。第一次锻炼就骑了整整一小时的动感单车。汗

水淋漓的照片发到朋友圈,引得不少人点赞。

然而,接下来两天,翁小姐却感到浑身不对劲,肌肉酸痛、全身无力不说,还恶心呕吐,尿色不断加深,从淡咖啡色,变成酱油色。到医院一查,医生说,是运动过量导致的横纹肌溶解。

接诊的是镇海区人民医院肾内科副主任医师陈彬。他说,一般人的肌酸激酶上限是

140U/L,但翁小姐的肌酸激酶超过了18万U/L,是正常值上限的千余倍,已经出现了肝功能不全和肾功能损伤。“横纹肌溶解不少见,但病情这么重的真不多。”陈医生说。

翁小姐当即被收治入院,接受了碱化尿液、保护肝肾、营养支持等一系列治疗。几天后,她的各项指标才逐渐恢复正常。

肌肉“溶解”多与运动过猛有关

陈医生认为,翁小姐突发横纹肌溶解与突击运动有关:“横纹肌溶解多数发生在和肢体运动有关的双上肢、双下肢。高强度的力量作用于这些肌肉,细胞膜的完整性被改变,细胞内容物如肌红蛋白、肌酸激酶、小分子物质等漏出,进入血液中并随后出现在尿中,导致尿色突然变深。”

这种情况下,尿色加深的程度远超过喝水减少导致的尿色加深,喝水少导致深色尿是黄色或深黄色的,而肌红蛋白等物质漏出的茶色尿,颜色

深得像咖啡、浓茶、红酒甚至酱油。如果漏出的物质太多,堵住肾小管,就会导致无尿,继而出现肾衰竭,严重者还会形成不可逆的肾损伤。

近期,在市区多家医院的门急诊,这类患者并不少见。“前不久,就有一个十几岁的男孩子,为了在体育中考中拿到好成绩,突击锻炼,一口气做了400个蛙跳,结果也发生了横纹肌溶解。”李惠利医院肾内科主任医师杨金国说,每逢暑假,总能碰到多名类似患者。

杨金国介绍,横纹肌溶解在国内的发病率尚无明确统计,根据美国的一项调查,发病率为万分之二,约有1/3的患者会并发急性肾功能衰竭,需要血透治疗。约有5%的横纹肌溶解患者,因为病情过重而死亡。

过量运动是横纹肌溶解的主要诱因。为此,专家提醒大家,运动时不要急功近利,而要根据自己的耐受量,慢慢增加运动时间和运动强度。运动时也要注意中场休息和补水,不要一鼓作气。

又到暑期“上班”高峰 四大问题不得不防

宁波市教育局昨日发布教育培训消费预警

□记者 徐叶 通讯员 陆灵刚

今天开始,孩子们正式进入暑假阶段,部分家长会选择送孩子去教育培训机构学习。然而,面对数量庞大、良莠不齐的社会培训机构,家长该如何选择?

昨日,市教育局专门发布教育培训消费预警,供家长们参考。据了解,我市经市、县教育部门许可批准的民办学校教育培训机构有700多家,其中宁波市教育局批准的有84家,市三区经教育部门审批的培训机构有160家(详见微信公众号“宁波晚报升学通”7月4日推送信息)。市民也可通过“宁波民办教育网”查阅全市教育培训机构

的办学资质、年检情况以及相关政策法规。据介绍,近年来教育部门联合民政、工商、公安、人社、消防等部门,开展联合执法,整顿教育培训市场,并总结归纳了消费者容易吃亏的四类典型问题,希望家长们理性消费,依法维权。

问题一 不认办学资质 盲目消费

典型特征:无证办学或超范围办学(工商部门审批的教育信息咨询公司均明确不包含文化教育培训内容)。这些机构,不少位于小区居民楼内,仅向学员仅提供非正规的票据,而不是“培

训费”正规发票。

破解之道:检验是否有教育局颁发的办学许可证(原件),且该证在有效期内,年检合格。办学许可证应在公开场所的显著位置公示。

问题二 轻信虚假宣传 不签合同

典型特征:各类“名师”满天飞。事实上,教育部、省市县教育部门明确发文规定,不允许中小学在职教师参与培训机构的有偿补课行为。所以所谓的“一线

教师”等,都是招揽生意的手段。

破解之道:消费者应提高维权意识,要求培训机构将口头承诺写进合同。

问题三 没有索取发票 退费困难

典型特征:退费难是教育培训类消费者最为关注的问题。因各种原因中断培训,可要求退还部分或全部培训费。但不少消费者因为没有索取正规发票,导致退款难度大增。

破解之道:如需要退费,可

根据《宁波市培训机构收费退费管理暂行办法》,要求培训机构在学员提出退学之日起15个工作日内办结退费手续。消费者如果发现培训机构拒不按时解决退费问题,应及时向有关部门投诉或举报。

问题四 不抵促销诱惑 冲动消费

典型特征:“读几百课时送几百课时”、“一次缴学费满几万元赠几百课时”等宣传,往往是诱导消费者进行提前消费、超量消费。部分消费者冲动消费,一次性缴费数万,事后发觉效果不

佳,“反悔”就难,损失大。

破解之道:对不熟悉的培训机构应持理性消费态度,可先短期试课,等认同授课方式和培训效果后,再签订后续合同,有利于降低消费风险。

冒着汗水保民生 高温天 他们最美

□记者 边城雨
通讯员 顾梦捷 朱娇娇 王力平

又一轮高温天卷土重来,好多人都躲在空调房里避暑。但有这么一群人,头顶炎炎烈日,脚踩滚烫热浪,汗水滴在地上,脸被晒黑了全然不顾,他们就是高温保民生的城管人群体。昨天,记者跟随他们,采集到在烈日下工作的一幕幕。

内河保水质

据城管内河部门相关负责人

介绍,为应对夏季高温季节可能出现的水环境问题,市城管局内河管理部门结合日常工作实际和近期巡查中发现的问题,通过加强水体调控、生态补充水源、水质日常维护、预防浮萍爆发和加强水面保洁等工作入手,多措并举,开展夏季高温季节城区内河水环境保障工作,防止出现底泥上浮、水华发绿等常见的水质问题。

太阳下行走四个小时

昨天上午7点,鄞州区智慧城管9号网格员王增富已经在

自己的工作网格到位了,开始一天的徒步巡查。王师傅今年50多岁,2009年从温州来宁波从事智慧城管信息采集工作,主要负责石碇区域的信息采集工作。网格里的一草一木、一砖一瓦,长得怎么样,布局怎么样,昨天和今天有什么不同,都是他每日观察的内容。

上午9:15,当巡查至雅源路附近时,眼尖的王师傅一眼发现东北角方向一处车行道交通护栏有破损,立即使用城管通进行拍照和情况描述,在将情况反映至中心智慧城管平台后,继续下一路段巡查。

一个上午过去了,王增富的衣服早已被汗水沤得黏腻,贴在皮肤上更觉得闷热。炎炎夏日,他每天至少要在太阳下行走四个小时以上。问他累不累,他说习惯了。

天再热也在路上

昨天下午1时,室外气温窜到了37度。在福明路与姚隘路交口处的一个窨井处,记者见到了传说中的“老毛”,只见他汗流浹背,正在清理堵塞窨井里面的杂物。半小时后,管道通了。“老毛”终于松了一口气。

“老毛”叫毛剑升,是市城管局供排水集团下属的排水公司的一名疏通工。“老毛”其实并不老,今年只有29岁,说他老一来是因为他前额的头发已经稀疏,二是被晒得黑黑的,看上去要比实际年龄大很多,因此被人叫“老”了。

老毛告诉记者,天气越热,餐饮产生的油污垃圾必然增多,很容易将雨污水管道给堵塞住。他们每天都在太阳下至少工作六个小时以上。“管道如果不通,万一下暴雨就糟了。”说完,“老毛”开着车又匆匆地走了,他要奔下一个巡查点了。



走进城管 关爱民生

智慧城管热线 96310