

闺蜜相约骑动感单车“甩肉” 次日双双患上横纹肌溶解综合征

动感的音乐配上高强度的运动,动感单车成为当下不少年轻人甩肉的首选。两位二十出头的女孩春节后相约一起去骑动感单车,第二天双双出现血尿,两人都被确诊为横纹肌溶解综合征。近半年来,中国科学院大学宁波华美医院(宁波市第二医院)肾内科收治了多例这样的患者。医生提醒,运动一定要注意适度,循序渐进。

骑了45分钟动感单车,次日出现酱油尿

两位二十出头的姑娘小王和小张是同一家单位的同事。两人工作挺忙,平时不怎么健身和运动。一次,看到网上骑动感单车的视频,两人觉得看上去很酷,还能健身减肥,于是相约一起去。

两人一起来到健身房,在教练的带领下骑动感单车。第一次参加动感单车训练,一起上课的人不少,教练在前面带领,开始骑得比较慢,之后节奏越来越快。因为骑动感单车的时候全身都要运动,才骑了几分钟,两人就觉得累了。不过,在教练的加油声和动感的音乐陪伴下,再看着周围其他人都骑得带劲,她俩还是坚持了下来,骑了45分钟。

下了单车,两人大汗淋漓,感觉全身累瘫,手脚都不听使唤。不过想到这次运动消耗了不少卡路里,两个人还是挺高兴的。

第二天早上起床,两位姑娘都感觉肌肉酸痛,她们以为是过度运动的正常反应,过几天就会好。但到了中午,两人先后发现自己解出了酱油色的小便,赶紧一起去医院。

两人在国科大华美医院肾内科被诊断为横纹肌溶解综合征,双侧股四头肌肌肉劳损,由于情况严重,两人被收治入院。检查中还发现,两人的肾功能指标都异常,出现了急性肾损伤。幸好就诊及时,住院几天后情况逐渐好转。

医生提醒运动一定要循序渐进

“最近半年,我们已经收治了好几例这样的患者,大多是30岁以内的年轻人。”国科大华美医院肾内科主任罗群介绍,过去的横纹肌溶解患者大多由深蹲等运动引起,如今随着动感单车流行,由动感单车导致横纹肌溶解的患者多了起来。

罗群介绍,横纹肌溶解是指影响横纹肌细胞膜、膜通道及其能量供应的多种遗传性或获得性疾病导致的横纹肌损伤。虽然叫“肌溶解”,但不是说肌肉化成水,而是肌肉细胞被破坏,细胞中的肌红蛋白、肌酸激酶、小物质分子等细胞内内容物漏出,引发急性肾功能衰竭和代谢紊乱。此类疾病如不及时处理可发展为急性肾衰竭甚至多器官功能障碍。

为什么会患上横纹肌溶解综合征?罗群说,运动强度过大,超出了自身身体的承受范围,导致骨骼肌破裂、溶解,大量肌红蛋白进入血液;服用某些药物也可能发病。哪些人容易得“横纹肌溶解症”?医生介绍,之前不运动,突然运动量过大的人最容易发生;还有就是做一次做完高强度的训练,中间没有足够的休息与补充的,也容易发生这种情况。

医生提醒,健身运动一定要量力而行,特别是运动新手,一定要循序渐进,根据自身的体能设计健身计划,不能盲目跟风。如在运动后出现肌肉严重酸痛,建议暂停锻炼同时大量饮水。

首席记者 孙美星 通讯员 郑轲

每天用耳机听音乐几小时 25岁男子中度耳聋

本报讯(首席记者 孙美星 通讯员 郑轲) 25岁的小伙子,每天用耳机听手机音乐几个小时,2年后发现耳鸣、听力下降,因为就医太晚,医生判断听力损失终身不可逆。

近日,中国科学院大学宁波华美医院(宁波市第二医院)耳鼻喉科接诊了一位年轻患者,自述最近听力下降不少。医生经过检查,发现小伙子的听力为40多分贝,有中度的听力损害,听力相当于70多岁的老年人。而正常人的听力应该是小于20分贝。小伙子最近没有劳累和服药史,家族里也没有遗传性的耳聋病史。医生仔细追问小伙子的生活方式发现,他的耳聋和他爱用耳机听音乐有关。

原来小伙子有个习惯,不管是运动、走路,还是在家看书,总喜欢有音乐相伴。为了不影响别人,也方便出门,他总是用耳机插着手机来听音乐,每天至少几个小时,而且他喜欢大音量听音乐,觉得这样刺激。来就诊前,小伙子用耳机听音乐已经有2年多时间了。

“很遗憾,这位患者的听力损失已经不可逆。”国科大华美医院耳鼻喉科副主任汪际云介绍,小伙子之所以会出现突发性耳聋,正是因为他长期用耳机听音乐,每天听的时间过长,音量也过大。

本月中旬,世界卫生组织发布数据称,目前全球有约11亿12-35岁之间的年轻人正面临无法逆转的听力损失风险,个人音频设备音量过大是罪魁祸首。世卫组织指出,目前全球约半数年轻人在使用手机等设备听音乐时,音量高于安全水平。世卫组织称,大约一半的听力损失病例可通过公共卫生措施加以干预。

浙江省基层医院综合能力提升 院长级高峰论坛昨举行

本报讯(首席记者 孙美星 通讯员 周银环 陈苗) 昨天,浙江省基层医院综合能力提升院长级高峰论坛举行,200多名来自全省的基层医疗机构院长齐聚鄞州区东部新城社区卫生服务中心,探讨医共体建设的发展之路。

去年10月,全省全面推开展开县域医共体建设,构建整合型的县域医疗卫生服务体系,推动县域医疗从以“治病”为中心转向以“健康”为中心。县域医共体是指以县级医院为龙头、其他若干家县级医院及乡镇卫生院、社区卫生服务中心为成员单位的紧密型医疗集团。

“未来,基层医疗和公共卫生将是基层医疗卫生机构的主要职责。”宁波市卫健委副主任章国平介绍,到2018年底,宁波全市共建有标准化的社区卫生服务中心和乡镇卫生院149家,平均每5.5万名城乡居民拥有一家社区卫生服务中心和乡镇卫生院。全市规划内设置社区卫生服务站和村卫生室共1543家,每0.5万名城乡居民拥有一家卫生服务站或村卫生室。

昨天,与会的200多位基层院长代表,还一起参观了今年1月投入使用的鄞州区东部新城社区卫生服务中心,该中心是在医共体建设启动的背景下规划的未来社区卫生服务中心样本。

公益信息

计划停电预告

03月05日 星期二

海曙 甬彩5320261443(8:30-16:00)

03月06日 星期三

江北 文教街道繁景花园小区288号A楼B楼居民用户、范江岸路299号、翠柏路416-1号、翠柏路412号(08:30-12:30)

03月07日 星期四

海曙 高桥:佳迪5310200206(8:30-16:00)

江北 慈城镇夏家庄(8:30-16:20)

增加:

02月25日 星期一

海曙 高桥镇:长乐村一带、博日(7:00-18:00)
 石碶街道:华勋5310225380、华宁5310225000、中佳5310602960、闯江湖531800265、薛家村5318003048、薛家村5320044044、红升5320184019、骏马5310225550、水厂5310224900、康达5002195304、包家村、其锐达5318000782、汇文2320022374、汇文家具2318012394、旷世5320024485(7:00-18:00)

02月27日 星期三

杭州湾新区 兴陆村部分地区,宏兴村部分地区(13:00-16:00)

02月28日 星期四

江北 洪塘街道旧宅村一带、甬江粮食仓储(9:00-15:00短时停电)

取消:

02月27日 星期三

江北 洪塘街道旧宅村一带、甬江粮食仓储(9:00-15:00)

宁波供电公司

网址:95598.zj.sgcc.com.cn