

# 一口气跑了5公里后 中年男子竟排出“酱油尿”

## 专家:要避免进行“补课式”剧烈运动

今年3月9日是第十八个世界肾脏日,主题为“人人享有肾健康——关爱高风险人群,预防意外肾损伤”。据了解,每年宁波各医院肾病科都会收治因为意外情况导致急性肾损伤的案例,其中因过量运动导致的横纹肌溶解就是很常见的一种。

### 1 剧烈运动→横纹肌溶解→急性肾损伤

宁波市中医院肾病科副主任中医师虞挺向记者讲述了一位让他印象深刻的男患者。这位40多岁的患者之前有经常跑步的习惯,一般每周2-3次,每次能跑5公里以上。但因为有一阵子身体不太好,好几个月都没有运动,有一天天气暖和了,他想要好好动一下,于是一口气跑了5公里。从第二天开始,他就感觉肌肉酸痛。刚开始他以为只要休息一阵子

就能缓解,没想到竟排出了酱油一样的尿,吓得赶紧到医院就诊。

在门诊,虞挺医生为患者做了血生化检查,发现他的血肌酸酐高出正常人好几十倍,达到2万U/L以上,同时伴有血肌酐升高,再结合患者病史,判断他是因为剧烈运动导致横纹肌溶解进而引起的急性肾损伤。收住院治疗一个多月后,这位患者的血肌酸酐及血肾功能指标逐渐恢复正常。

### 2 这类患者在夏天多见,以中青年人群居多

“每年我们科都能接诊到几位像这样的患者,在夏天多见,以中青年人群居多。”虞挺医生介绍,“横纹肌溶解症”是因肌细胞产生毒性物质而导致肾损害的一种疾病,俗称肌肉溶解。患者大多因为过量剧烈运动造成肌肉受损,导致横纹肌细胞破坏,细胞里的肌红蛋白会大量流入血液中,再通过肾脏排出体外时,就很容易堵塞肾小管,影响肾脏功能,严重者还会导致急性肾衰竭,甚至有生命危险。肌肉痛、乏力、深色尿是这种疾病的主要表现。像这位患者,之前较长的时间不锻炼,随后突然剧烈运

动是导致患病的主要原因。

最近天气转暖,很多“蛰伏”了一个冬天的市民都有“动一动”的打算。专家提醒:要遵循科学的锻炼方式,循序渐进,避免在长时间没运动的情况下突然进行“补课式”剧烈运动,运动前要充分热身;另外,要避免在高温天气进行高强度训练,运动过程中要及时补充水分和电解质,以利于肾脏排出代谢废物;当身体感到不适时不要硬撑,如果运动后出现肌肉疼痛、乏力、少尿,尿液异常等症状,要及时就诊,以免延误治疗时机。

记者 孙美星 通讯员 陈君艳

#### 相关链接

### 预防永远比治疗重要

临床上急性肾损伤的原因有很多,包括肾前性、肾性及肾后性因素,而横纹肌溶解综合征只是其中的原因之一。

预防疾病永远比治疗疾病重要。虞挺医生提醒,老年、高血压、糖尿病、心衰、严重感染、原有肾功能不全及大手术后需要使用多种药物治疗者等,都是急性肾损伤的高危人群。这些人平时要注意不能滥用药物,特别是抗生素、感冒药、解热镇痛药要在医生指导下使用。生活中还要注意预防各种感染,尤其是上呼吸道的感染、泌尿系统的感染和皮肤病变的感染等,这些都会损害肾脏的健康。

而对于预防慢性肾脏病,医生提醒,日常生活中要注意控制重油重盐高蛋白饮食、血压控制不良、血糖控制不佳、肥胖特别是腹型肥胖、抽烟或经常暴露于二手烟环境、不爱喝水、经常憋尿、把饮料当水喝等高危因素。



曹进(左)带领团队为遥遥实施手术。

## 初中生跌伤致股骨颈骨折 机器人助阵成功实施手术

14岁的初中生遥遥(化名),上个月月底从自家二楼下楼梯时不慎跌落至一楼,当时感到左臀部剧痛难忍,左下肢动弹不得。父母发现后连忙把他送到了宁波市第六医院,该院小儿骨科主任医师曹进团队经过检查,确诊遥遥为左股骨颈骨折。据曹进介绍,儿童股骨颈骨折比较少见,多为高处坠落伤或交通事故伤等高能量损伤所致,如果治疗、康复不当,可导致较为严重的并发症,且致残率可达20%-50%。

得知儿子伤情不轻,遥遥的父母急坏了,一方面是担心他的身体无法恢复如常,另一方面则是担心其学业因此受到影响。尤其是他的母亲,更是忧心忡忡。面对焦急万分的这一家人,曹进团队很快制定了详细的治疗方案。在这个治疗方案中,为遥遥实施左股骨颈骨折闭合复位内固定术是至关重要的一步,而确保手术质量,则是遥遥术后能够顺利康复的基础。这就要求医生做到精准的复位和置钉内固定。

“在应用智能化骨科机器人以前,我们做这类手术都是人工打钉子来实现内固定,人工打钉子的准确性相对难保证,一枚钉子很可能要打多次才能打准。”曹进对记者说,如今有了智能化骨科机器人的助阵,这样的问题已经迎刃而解。

经过充分的前期准备后,手术在骨科机器人的精准导航进行。机器人的助阵,帮助医生明显缩短了置钉操作时间,并提高了置钉精准度,最终顺利完成了手术。

“借助骨科机器人的帮助,我们在做这类手术时已经比以前高效了很多。带来的好处显而易见:患者术中出血和损伤减少,每枚螺钉只需一次置钉就可成功,螺钉固定力更强,住院时间缩短,术后恢复加快,并发症风险降低。”

曹进告诉记者,目前遥遥已经出院回家,恢复趋势良好,但仍需卧床一段时间才能下地。“这个孩子刚受伤时也很郁闷,因为升学压力就摆在面前,本来应该争分夺秒,却不料祸从天降。我知道他的心情,也找他谈过心,现在他的心态已经慢慢调整过来了,这对他以后的康复是有好处的。”

记者 吴正彬 通讯员 赵蔚 文/摄

## 多位肾内科专家携手义诊

3月9日是世界肾脏病日。当天上午,宁波市医学会肾脏病学分会、宁波市中西医结合学会肾脏病学分会、宁波市老年医学会肾脏病和透析分会、宁波市康复医学会肾脏康复专业委员会、宁波市预防医学会肾脏病预防与控制专业委员会联合宁波市妇儿医院,在市妇儿医院北院区举办专题义诊活动,全市各大医院肾内科专家现场为市民朋友答疑解惑。记者 孙美星 通讯员 周芳芳



义诊现场。

**分类信息** 【刊登热线】  
56118885  
56118880

【地址】海曙区: 梁祝街62号(都市仁和中中心)20楼2011室  
鄞州区: 宁东路901号宁波报业传媒大厦一楼

**物业信息**

**求购房屋**

本人急需求购一套(宋诏桥小学)附近的房屋,面积要求90m<sup>2</sup>以下。(谢绝中介)  
联系:13905742055 毛女士

**仓库出租**

位于江北孔浦附近,梅堰路167号仓库出租,面积600平方米,价面议!  
联系电话:13805847938 赵

**声明公告**

●宁波市银宏包装有限公司遗失公章一枚,编号33028210051329,声明作废  
●郑晓遗失于2022年4月发证的号码00005330200000202204478的保险执业证,声明作废  
●慈溪市微尚电子商务有限公司遗失公章一枚,编号33028210157320,声明作废  
●宁波市海曙洞桥佳艳五金加工厂遗失公章一枚,声明作废

**注销公告**

经研究决定,宁波大树开发区照明电器行业协会申报注销,按有关规定办理社团注销手续。特此公告  
宁波大树开发区照明电器行业协会

●**宁波**由捷士国际货物运输代理(上海)有限公司宁波分公司所签发的以下三套全套正本海运提单,提单号: NGB306285666船名/航次: AL DHAIL/025W,箱号BSIU9150101,目的港: GENOVA, ITALY, 声明作废  
●**宁波**合智汽车销售服务有限公司遗失车辆合格证,合格证编号: YU04XNA00073216,车架号: LUZEJAJC6NA073216,电机号: 229000117-HD, 特此声明作废  
●**FAITHFUL TRADE CO., LIMITED** 遗失提单一份, Vessel: [KOTA PUSAKA] Voyage: [0023W], BL No: [COSU8030296680], 声明作废  
●**宁波**北仑艾尔希汽车有限公司遗失公章一枚,编号为3302060183045, 声明作废

●**宁波**前湾新区亿味轩餐饮店遗失公章编号33029610029820财务章33029610029821发票章33029610029822各一枚, 声明作废  
●**江卫**遗失江北区农村集体所有土地住宅拆迁补偿安置协议(调产安置)协议,房屋坐落孔浦村100m<sup>2</sup>, 声明作废  
●**高佳乐**遗失宁波杭州湾新区瀚海置业有限公司2020年7月18日开具的购房发票, 号码0062328(519755元)声明作废  
●**王存仁**遗失宁海县第一医院发票, 代码33060222, 号码3342331593(5528.84元)声明作废  
●**宁波**益鑫科技有限公司遗失公章一枚, 编号33020610125670, 声明作废  
●**宁波**益鑫科技有限公司遗失财务章一枚, 编号33020610125671, 声明作废  
●**宁波**益鑫科技有限公司遗失发票章一枚, 编号33020610125672, 声明作废

●**宁波**雨轩汽车修理有限公司遗失公章一枚, 编号33020610129590, 声明作废  
●**宁波**浙江宏民建设有限公司广源社区党群服务中心及居家养老服务驿站改建提升工程农民工工资专用账户财务专用章一枚, 声明作废  
●**宁波市**镇海区科凯尔教育培训学校遗失公章一枚, 编号33021110053089, 声明作废  
●**金飞凤**遗失宁波恒耀房地产开发有限公司开具的宁波增值税普通发票, 代码3302174350, 号码00352992, 金额981042元, 声明作废, 原件作废  
●**郭德彬**遗失宁波恒耀房地产开发有限公司开具的宁波增值税普通发票, 代码033021900105, 号码03533177, 金额303853元, 声明作废, 原件作废  
●**岑迎阳**遗失于2019年11月发证的号码02000233020080002017048574保险执业证, 声明作废

●**冯善良**遗失宁波恒耀房地产开发有限公司开具的宁波增值税普通发票, 代码3302174350, 号码00351734, 金额275000元, 声明作废, 原件作废  
●**徐菊芬**、王和生遗失神钟墓园同智苑区47排11/12号墓穴证书, 证书号: 93396, 特此声明  
●**宁波**瑞官劳务有限公司遗失公章一枚, 声明作废

**余姚大隐 福寿墓园**  
民政部门批准的正规墓园, 位于大隐镇交通便捷环境优美, 南面靠近玉佛寺边上入口, 东面通途路到底, 桥下入口。  
公交: 33路和156路到马车桥站下, 301路玉佛寺站下。  
地铁: 1号线高桥西站下。  
免费汽车接送(需提前预约)  
电话 0574-62915168  
13957891168 18968376365