

200个深蹲+跳绳、仰卧起坐后，初三女生尿色发红

同样运动量 为何我家孩子横纹肌溶解



初三的孩子，面临体育中考压力，一点不敢放松锻炼。因暂时无法返校，有些孩子把户外体育课搬进家里。初三男生小龙在家里上体育网课，深蹲、跳绳、高抬腿，一次高强度运动后，小龙感觉双腿酸痛，走路有点一瘸一拐。家长担心运动量太大，向老师请假，好在休息了两天之后，他的酸痛症状缓解了很多。

□记者 孙美星
通讯员 陈静娜

只是锻炼剧烈了一些，
怎么就得了横纹肌溶解症？

相比休息了两天之后酸痛缓解的小龙，14岁的初三学生小陆（化名）情况更严重一些。有次上完网课，她完成了200个深蹲之后，还做了仰卧起坐和跳绳，当天觉得很累，第二天一早，小陆双腿酸痛，轻轻一碰就痛，走路都有些不稳了。刚开始家人以为休息一下就会好，等到出现尿血症状，家人这下不敢再拖，马上带小陆到了医院。

在宁波市第一医院急诊科，医生听完小陆家人讲述后，怀疑可能是横纹肌溶解症。经检查，小陆的肌酸激酶数值高出正常标准900倍，肌红蛋白升高，被诊断为横纹肌溶解症。

小陆家人百思不得其解，孩子只是锻炼剧烈了一些，怎么就得了横纹肌溶解症呢？

其实，横纹肌溶解症并不少见。宁波市第一医院急诊科专家介绍，横纹肌又称骨骼肌，主要附着于骨骼上，在显微镜下观察又呈现明暗相间的横纹而得名。横纹肌溶解综合症是指骨骼肌受到损伤，肌细胞内的物质渗透到血液中，很容易造成急性肾损伤、电解质紊乱等一系列问题。

引起横纹肌溶解主要有物理因素和非物理因素。物理因素常见的原因就是剧烈运动或长时间不运动后的突然大量运动、肌肉挤压伤、高热等。

非物理性因素则包括药物(大剂量给药,肾脏或肝功能不全,使用环孢素、华法林、他汀类、地高辛等药物)、毒物(受污染的小龙虾、急性有机磷中毒等)、感染(病毒和细菌感染均可导致)、电解质紊乱、自身免疫性疾病等。

横纹肌溶解，最常出现的表现是受累肌群出现疼痛、压痛、肿胀、肌无力等；全身乏力、发热、心动过速、恶心呕吐等；尿液呈现茶色或酱油色或红葡萄酒色。医生提醒，一旦出现以上症状，患者应立即就医治疗，否则严重的会影响肾脏功能。



漫画：严勇杰

同样的运动量，
为什么有的孩子没事？

同样是上体育课,为什么有的孩子会出现横纹肌溶解,有的孩子又不会,人们该如何判定适合自己的运动强度?

专家表示，每个人耐受能力不同，所以同样的运动量后每个人的表现会不一样。

专家建议,要想判断自己的运动是否适量,可参照“适量运动法”:以锻炼刚停下来时1分钟的脉搏数为基准。用220减去年龄数为最高脉搏数。一般来说最高脉搏数乘以60%为理想锻炼脉搏数的下限,体弱者与老年人不宜较剧烈运动,应取下限为宜。最高脉搏数乘以85%为理想脉搏数的上限,若达到或超过上限就应减少运动量。

在运动中,要遵守循序渐进的原则,根据自己的情况量力而行,逐渐增加运动量,包括训练时间、强度、耐热能力等各个方面。此外,运动前以及在运动的过程中一定要补足水、电解质以及维生素,尽可能少量多次,避免出现脱水的情况,这样能够大大降低横纹肌溶解的风险。专家建议,孩子们在完成体育任务时一定要量力而行,实在吃不消的话记得向老师反馈,每天保持适量的运动,有益身心健康。

毕青云遗失浙江万国汽车有限公司履约保证金协议书一份，车架号LVSHF-CAC6H245736 金额￥3000(叁仟圆整)，特此声明作废！
刘小红遗失宁波市梅山美的房地产发展有限公司美的蝴蝶海苑4期D区68幢1501室

杭州楹曦科技有限公司遗失
法人章一枚(法人名:陈俊),
声明作废

杭州环北丝绸服装城 7 楼
225 档 口 周 民 浩
(330824199010161935) 遗
失市场综合保证金收据,金
额1万元,声明作废

杭州新凯企业管理咨询服务有限公司减资公告 经本公司股东会决定:本公司认缴注册资本从200万元减至50万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公司公告之日起四十五日内,有权

杭州有简贸易有限公司遗失
财务专用章,编号3301101
0014187;法人章(法人名:马
增超)一枚声明作废

马学智于2020年4月4日遗
失身份证,证号6229261991
03053078声明作废

明康汇自有品牌管理有限公司
遗失中国工商银行诸暨店
口支行开户许可证，核准号
J3375005033801；机构信用
代码证，代码 G10330681
00503380 J，声明作废

杭州贪玩网络科技有限公司
减资公告 经本公司股东会
(出资人)决议决定:本公司注
册资本从8000万元减至7720
万元。请债权人自接到本公司
书面通知书之日起三十日内,
未接到通知书的自本公告之
日起四十五日内,有权要求

郭萍遗失税务登记证正副本
税号33010319610327
04241K,声明作废。
湖南赋安工程有限公司杭州
分公司遗失法人章一枚(负
责人名:陈俊),声明作废
现遗失浙商保险公司保单单

注销公告 杭州市余杭区新象艺术教育培训学校(统一社会信用代码52330110310556987X)经理事会表决通过,决定注销,清算组已成立,债权人接到通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告之日起四十五日内,向清算组申请债权,清算组中,申办。