

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

**主題：【橫紋肌溶解症】過度運動 小心傷身又傷腎**

發表日期：110年11月23日(星期二)

發表人：腎臟科/邱裕桓醫師

50歲的謝先生因同事的刺激及推薦，報名參加健身房重訓課程。在教練鼓舞下，雖然感到腿部疼痛難耐，仍勉強配合完成訓練菜單。回家後，腿部肌肉疼痛越來越嚴重，整個人幾乎要暈厥，且合併噁心嘔吐，被送急診。抽血檢驗發現肌肉發炎指數飆升，合併急性腎衰竭及肝功能異常，診斷為橫紋肌溶解症。謝先生立即被送進加護病房，經過數日才終於好轉。

成大醫院斗六分院腎臟科邱裕桓醫師表示，骨骼肌是運動時動作的肌肉，屬於橫紋肌。當骨骼肌因為運動過度、外力、壓迫等原因受到傷害而壞死，環繞骨骼橫紋肌細胞的肌纖維膜受到傷害，造成肌肉細胞內的物質大量流入循環血漿中，其中的肌球蛋白會對身體組織產生毒性，並且引發一連串有毒的生化反應，甚至造成致命性的急性腎衰竭。

橫紋肌溶解症的治療，主要是避免以及矯正併發症：

1. 改善血管內循環量的缺乏：靜脈注射大量等張性溶液，加速肌球蛋白的代謝，到每小時尿量約200-300毫升的水準，必要時可以加上利尿劑，以預防腎衰竭的發生。
2. 鹼化尿液：尿液的鹼化作用有助於避免肌球蛋白沉澱在腎小管。一般使用碳酸氫鈉，既可改善酸血症，又可鹼化尿液。
3. 改善電解質異常：病人常合併高血鉀症、低血鈣症、高血磷症，進而引起心律不整，必須積極矯正。
4. 須隨時注意病人的生命徵象、尿量、腎功能、電解質、有無酸中毒。有下列情況者應採取立即性的血液透析來加以改善：持續且嚴重的高鉀血症、寡尿性腎衰竭、持續的代謝性酸中毒、鬱血性心衰竭、肺水腫。
5. 手術：當受傷肌肉細胞腫脹壞死，局部個別筋膜內壓力增加造成缺血現象時，需施行筋膜切開術。

邱裕桓醫師表示，運動或工作前、後多關注身體狀況，絕大多數的橫紋肌溶解症都是可以避免的，包括：

1. 運動前先熱身。
2. 運動強度不宜突然增加過多，運動時間也不宜一下增加過久。
3. 運動環境以通風為宜，工作環境也應有遮蔭為佳，須避免悶熱，並須隨時補充水分，切勿在烈日下過度劇烈運動或工作。
4. 若身體已經感到不適，如肌肉疼痛、噁心嘔吐、有虛脫感等，應立即休息，切莫逞強。若是休息後仍無法緩解，應及早就醫。
5. 運動或工作後應注意是否有肌肉嚴重酸痛或是解茶色尿現象。

邱裕桓醫師指出，平時預防加上早期診斷早期治療，才能避免嚴重併發症的產生。

(本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。)



**邱裕桓醫師資歷：**

專科別	現職	經歷
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 腎臟科</li> <li>● 一般內科</li> </ul>	成大醫院斗六分院內科部 腎臟科主治醫師	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 成大醫院內科部住院醫師</li> <li>● 成大醫院內科部腎臟科總醫師</li> <li>● 顏大翔內科診所洗腎室專責醫師</li> </ul>

專長
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 一般內科、腎臟內科、泌尿道感染、糖尿病及透析病患照顧</li> </ul>

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得雅

電話：(05)533-2121 分機 6203