

夏天運動後血尿？ 小心橫紋肌溶解症

夏天到了，許多人喜歡去爬山、游泳或戶外運動，為了維持良好的體態跟健康，也有人習慣到健身房鍛鍊身體；適度運動對於控制體重、增進心肺功能以及避免心血管疾病等都有幫助，但若運動過於劇烈，超過肌肉的負荷，就有可能在運動後因為肌肉受傷，導致尿液變紅，甚至尿量減少等狀況，此時的小便變紅褐色不一定是真的血尿，很可能是得了「橫紋肌溶解症」。



文 / 曾柏榮

國泰綜合醫院暨內湖國泰診所主治醫師

什麼是橫紋肌溶解症？會有哪些症狀？

橫紋肌溶解症是肌肉受傷、壞死後造成發炎的一系列症候群。受傷的區域會疼痛、僵硬、無力、腫脹，尤其近端大塊的肌肉如肩膀、上臂、大腿等更容易發生。除了肌肉的症狀外，也會有許多代謝的廢物跟發炎的物質被釋放到血液中，受傷的肌肉會釋出大量的肌球蛋白，這些肌球蛋白經過腎臟排出到尿液中，使尿液呈現暗紅或褐色，造成腎臟的損傷，發炎過程中水分會滯留在組織中，讓身體缺水的狀況更為嚴重而使腎功能進一步惡化。橫紋肌溶解症也會造成電解質的異常，肌肉細胞中的鉀跟磷離子被釋放到血液中造成高血鉀、高血磷，鈣離子會沉積在組織而造成低血鈣，這些電解質的變化跟發炎反應會進一步影響其他器官的功能。

為什麼會得到橫紋肌溶解症？

過度的運動是造成橫紋肌溶解症常見的原因之一，運動強度過高、時間過長都可能

造成肌肉的損傷，尤其炎炎夏日，若水分補充不足、熱無法排出，造成熱衰竭、中暑等，更會加重肌肉受傷的風險。除了運動造成的肌肉損傷外，車禍、跌倒、撞擊等外傷也可直接傷害肌肉造成橫紋肌溶解症。其他可能的病因包括藥物、毒物、感染、甲狀腺疾病或發炎性肌肉病變等。

橫紋肌溶解症該如何預防？

為避免過度的運動造成肌肉損傷，運動前需要足夠的熱身，安排訓練計畫時應衡量自身體能狀況，勿從事強度過高的運動，運動時需要多補充水分，且應注意肌肉的症狀、適度休息，如果運動後有出現相關症狀則盡速就醫檢查。

運動是很好的生活習慣，適度的運動是維持健康的必要條件，但並不是運動強度越強、時間越久就對身體越好，如果讓肌肉受傷，甚至到橫紋肌溶解症的程度反而對身體有害，所以運動要適度、水分要充足才能真正強身健體。