

超正常值150多倍！ 小伙任性锻炼导致急性肾损

随着健康意识的提升,很多对自己身材有要求的年轻人,开启了减肥锻炼模式。专家提醒,锻炼也要注意科学和健康,过度锻炼也可能导致严重后果。日前,南京市中西医结合医院就接诊了一位疯狂锻炼引发横纹肌溶解的患者,肌酸激酶指标超出正常值150倍,连医生都被吓了一跳。

锻炼“肌肉拉伤”,一查横纹肌溶解

据了解,6月17日,南京市中西医结合医院针灸科接诊了一位23岁的男性患者,说最近锻炼上肢强度比较大,感觉肌肉拉伤了,想借助中医针灸康复。但是接诊医生发现了异常。

“小伙子来的时候,肌肉尤其是肱二头肌比较僵硬,直呼疼痛,手臂都不能打直。大部分人进行过强度较大的锻炼之后,的容易出现肌肉酸痛的症状,但很少出现手臂不能动的情况,这非常少见!于是我想着先给他肌肉做个B超检查!”南京市中西医结合医院针灸科主治医师程钰冰回忆说。

“我们给他进行超声检查的时候就发现,其肩部上肢的肌肉出现广泛的肿胀,回声纹理模糊不清,和正常的一看就不一样,因为它的范围比较广,B超看了之后就怀疑是横纹肌溶解综合征。”南京市中西医结合医院超声科副主任医师李亚洲介绍,“当时男孩精神状态还不错,检查完就准备回家了。我们坚持认为他病情严重,反复和他沟通,建议他抽血做血液生化检查。这一查不得了,其中肌酸激酶指标竟是正常指标的150倍!”目前,患者仍在住院治疗。

医生说,这样的例子并不少见,主要是大家对科学合理运动的重视程度不够。

剧烈运动,可引发肾脏损伤

该院体卫融合运动医学门诊副主任

中医师王金勇介绍说,横纹肌溶解症是指各种原因引起的横纹肌(骨骼肌、心肌)细胞受损、溶解,从而导致细胞内容物(包括钾、磷酸盐、肌红蛋白、肌酸激酶和尿酸)释放进入细胞外液及血液循环,最后从肾脏排出,导致电解质紊乱、低血容量、代谢性酸中毒、凝血障碍以及肌红蛋白肾病,有30%的人可能会发生急性肾功能衰竭,并可导致死亡。

剧烈运动后可能出现横纹肌溶解综合征,临床主要表现为乏力、肌肉肿胀及酸痛、酱油色尿(或茶色尿)“三联征”,严重的可以有发热、全身不适、恶心、呕吐、精神错乱、精神激动、谵妄、少尿或无尿等。

王金勇介绍说,运动导致的肌肉酸痛常见于延迟性肌肉酸痛,常见于突然加大运动量、非习惯性运动及力量训练后12—24小时发生的特有的肌肉酸痛,由于这种酸痛不是发生在运动后即刻,而是在运动后数小时,所以称为延迟性肌肉酸痛。主要表现为肌肉疼痛、僵硬等症状,24—48小时达到峰值随后逐渐减轻。

而横纹肌溶解综合征的肌肉疼痛症状是运动后很快就会出现不适感,随着时间的推移,不适感逐渐加重,且不会在24小时内逐渐减轻,不会像延迟性肌肉酸痛那样因为平躺等休息姿势而减轻,肌肉还可能会出现“波动感”等肿胀现象。

通讯员 杨璞
南京晨报/爱南京记者 戚在兵

4年间先后查出3种癌! 真的有“癌症体质”吗?

前段时间,关于杭州65岁的王女士一年内身患三种癌症的报道,引发社会热议。无独有偶,日前,江苏50多岁的张女士(化姓)也摊上了这样的糟糕事。自2020年以来,她先后被查出结肠癌、甲状腺癌,2024年,又确诊了乳腺癌来到江苏省肿瘤医院(南京医科大学附属肿瘤医院)治疗。她为什么会身患多种癌?真的有“癌症体质”吗?她的治疗效果是不是比单一癌症差?如果她有女儿,要不要切除乳腺来预防乳腺癌?带着这些问题,记者采访了张女士的经治医师——江苏省肿瘤医院肿瘤内科副主任袁渊。



袁渊门诊中。

4年间先后查出3种癌,这样的病例多吗?

张女士今年50多岁,父亲有恶性肿瘤病史。之前的她和其他人没什么不同。但2020年以后,她就如同进入了“癌症魔咒”,生活一再被癌症困扰。先是发现身患结肠癌,幸而是早期,经手术治疗后,逐步回归了正常生活;2023年体检,确诊了甲状腺癌,术后进行内分泌治疗,情况趋于稳定;今年复查时,新发现了乳腺癌,再次手术并接受辅助治疗。身患3种癌,对常人来说难以想象承受了多少,但张女士始终坚强,一直默默配合医生的治疗,和癌症对抗。

袁渊说,体内同时发现两种或以上的恶性肿瘤,医学上称为多元癌。国内发生率不高,在肿瘤患者中占0.35%到2.4%,一般以双原发癌常见,比如甲状腺癌与乳腺癌,临床上也碰到乳腺癌与肺癌,乳腺癌与卵巢癌。三种原发癌较为少见,四种或以上的极为罕见。

为何一个人会患多种癌,真的有“癌症体质”?

恶性肿瘤的发生本就是多因素、多步骤积累的复杂过程,多元癌的发生并非单一因素导致,可能与以下因素有关。一是遗传因素:如果一级亲属得了某种肿瘤,其患癌的风险会有所增加,比如乳腺癌、肠癌;还有先天基因缺陷,包括BRCA突变、林奇综合征等;二是易感性因素:肿瘤患者本身免疫功能下降,合并有免疫缺陷疾病的患者再次患癌的风险更高。三是内分泌因素:某些恶性肿瘤与内分泌系统的关联较为密切,例如乳腺癌与宫颈癌、卵巢癌和甲状腺癌之间常有关联。四是生活习惯与环境因素:长期的不良生活习惯,如吸烟、饮酒,以及暴露于某些致癌物质或环

境中;五是治疗导致的第二肿瘤:如儿时患纵隔淋巴瘤经过放疗后治愈,成年后罹患了乳腺癌,可能与既往胸部放疗有关。前三种主要与内因有关,相当于人们所说的“癌症体质”,患一种或多种癌的几率高于常人;后两种则与外因有关。

多元癌 VS 一种癌,哪种治疗效果差?

很多人认为,身患两种以上癌症真倒霉,治疗效果一定不如只患一种癌症。袁渊说,这是一种误解。临床上,多元癌治疗过程比较复杂,但是效果未必低于同类单一癌症的患者。患者的预后情况与肿瘤的类型及分期有关。比如,肝胆胰腺恶性肿瘤,即使进行了手术治疗,5年生存率仅维持在20%左右。而像张女士这样,前两种类型的癌都是早期,手术后基本可以达到治愈,第三种癌也属于早期乳腺癌,5年生存率也在90%以上。并且,由于癌症患者定期复查,第二、第三种癌往往发现得早,得到了早诊早治的机会,有了治愈的可能。而医生对多元癌,会按照各个原发癌进行个体化治疗,如果没有出现远处转移,通常选择以手术为主的综合治疗。所以,和只有一种肿瘤的患者相比,多元癌患者的生存和预后不会有太明显的差异,关键在治疗的干预时期是否及时,治疗措施是否规范。

打破“癌症魔咒”,女儿要不要切除乳腺?

好莱坞明星安吉丽娜·朱莉有乳腺癌家族史,2013年初,得知自己是BRCA1突变基因携带者,患上乳腺癌和卵巢癌的几率分别是80%和50%。她选择双侧乳腺、卵巢和输卵管的切除,以降低患乳腺癌和卵巢癌的风险。

张女士本身是“癌症体质”,如果她有女儿并且是BRCA突变基因携带者,要不要切除乳腺以防万一?袁渊说,张女士的女儿属于乳腺癌、卵巢癌高危人群。目前对于这类有BRCA基因突变的人群,是否有必要预防性切除双乳是存在争议的,需要找专科医生详细地咨询,不必过度恐慌。

做好以下三点即可:一是到医院咨询专科医生,定期进行对应的癌症筛查,早期发现潜在风险;二是注意改善生活方式,避免暴露于致癌物质或环境中,降低患癌风险;三是保持良好的心态和乐观的生活态度。

通讯员 胥林花 摄影 吴梦然
南京晨报/爱南京记者 孙苏静

新闻延伸

夏季科学锻炼,五大注意事项

王金勇提醒,夏季锻炼一定要注意5大因素:

- 1、选择合适的时间,室外运动至少要避开中午12点至下午4点这个时间段;
- 2、选择合适的地点,尽量选择阴凉、通风的锻炼场地;
- 3、选择合适的衣服,尽量选择透气、吸汗的衣服;
- 4、合适的运动方式,尽量不要选择高强度的体育锻炼;
- 5、补水很重要:

- ①不单是运动后补水,补水要从准备运动的前2小时左右就开始补水,早期以补水为主,运动前1小时左右可以补运动饮料;
- ②运动中要适量、多次补水,尽量以运动饮料、功能饮料为主;
- ③运动后也要少量、多次补水,如果运动中补充了功能饮料,运动后可以适当补充功能饮料,也可以补充水分,直到出现尿意才可以恢复正常饮水。切记不能运动后短时间内补充大量液体。运动饮料的选择可以选择专门的以维生素、电解质等主要成分的功能饮料,也可以选择超市里面配好的运动饮料。

南京市公安局交通管理局公告

根据《中华人民共和国道路交通安全法》第112条和《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第107条规定,下列车辆因交通违法被依法扣留,经通知车辆所有人,在法律规定的期限内未到公安机关交通管理部门接受处理、办理领取车辆手续。本公告发布后3个月内,车辆所有人仍不前往公安机关交通管理部门接受处理、办理领取车辆手续的,我局将对下列车辆依法处理。特此公告。(注:公告车辆类型、发动机号、车架号等详情)

南京市公安局交通管理局 二〇二四年六月二十一日

车辆类型	品牌型号	车牌号码	发动机号	车架号	车辆类型	品牌型号	车牌号码	发动机号	车架号	车辆类型	品牌型号	车牌号码	发动机号	车架号
轿车	奇瑞	皖BSU103		LVVDC11B9GD075111	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027
轿车	本田	苏A09890		LHGC255082091027	二轮摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027	摩托车	爱玛	苏A09890	2391034	LHGC255082091027