

激烈運動後往往會引發肌肉酸痛，但若疼痛持續，且越來越嚴重，就必須小心是否罹患可怕的橫紋肌溶解症。尤其夏天是此症的好發季節，更要格外留意。

## 橫紋肌溶解症的健康風險

橫紋肌溶解症是一種內科急症，由於橫紋肌急速損傷，導致肌肉細胞的壞死及細胞膜的破壞，肌肉的一些蛋白質及肌球蛋白(myoglobin)滲漏，進而進入血液中並隨後出現在尿中，稱為「肌球蛋白尿」，病患出現肌肉腫脹，並且疼痛僵硬，若沒有即時治療，肌肉破壞的太嚴重，會導致腎臟機能損傷，甚至導致急性腎衰竭，有終身洗腎或致命的危機。

## 為何會發生橫紋肌溶解症？

有許多的原因都會造成橫紋肌溶解症，例如激烈運動後及肌肉過度的使用，常見於行軍、健行、跑馬拉松，因為肌肉釋放出太多肌球蛋白造成；此外，肌肉受到創傷或擠壓，包括撞傷、燒傷、過度肢體體罰而引起，較長時間的昏迷也可能把肢體給壓傷，臨床上經常可見因為酗酒或服用安眠藥，造成意識過於昏沈而無法翻身改變姿勢，導致肌肉在長達4、5個小時以上的壓迫後，破裂進而溶解。橫紋肌溶解症也可能因癲癇導致肌肉長時間的抽搐；或破傷風導致肌肉持續收縮；以及肝醣、脂肪代謝異常的病患，及腎臟病患，也是橫紋肌溶解的高危險群。部分服用降血脂藥物的人，也可能引發橫紋肌溶解症。

## 橫紋肌溶解症的自我觀察

1. 肌肉出現疼痛、無力、倦怠或壓痛，肌肉收縮力量下降，肌肉的表皮可能會出現腫脹及充血的現象。
2. 尿液呈現烏龍茶或可樂般的深褐色(這是因為病患血液中帶有大量的肌球蛋白, 並從尿液排出)。
3. 當腎功能受損時，尿液會減少，甚至無尿。
4. 尿液試紙檢查會出現潛血反應(因為肌球蛋白的構造和血紅素類似)。

出現以上症狀應立即就醫，避免對腎臟造成傷害。

## 預防橫紋肌溶解症的健康促進

1. 平常不太運動的人，不宜一時興起從事過度激烈的運動。
2. 不要以過度激烈運動的方式來進行體罰。
3. 在激烈運動之後記得多喝開水，以利肌球蛋白的排除，減少腎功能受損的機會。尤其夏天是橫紋肌溶解症的好發季節，做運動時要量力而行，並特別補充水分，不要讓身體處於缺水的狀態。
4. 罹患代謝性疾病的病者要限制運動量，若出現肌肉疲勞、疼痛、僵硬時就要趕快休息。
5. 服用 statin 之類的降血脂藥物之後，若有肌肉疼痛現象時，應即早告知醫師。
6. 保持生活規律、飲食均衡。

如果發現身體有異樣，及早檢查及就醫。