

健康

360

文 / 陈莹莹

近年来越来越流行一种名为飞轮的有氧健身运动，运动者在一辆固定式的健身脚踏车上骑车。他们往往是跟着健身老师，随音乐节奏的变化改变骑车节奏和强度。一堂课下来，学员们都是面红气喘的。

新加坡中央医院矫形骨科顾问医生傅圣耀受询时解释：“当人们从事高强度运动时，体内肌肉多少都会发炎和损伤，这种情况称为劳累性肌炎。横纹肌溶解症指的是我们运动时发生的骨骼肌损伤；当运动的时间或强度超越了骨骼肌所能承受的压力时，肌肉就会损伤破裂。”

以飞轮课程为例，当运动者，尤其是初学者，不习惯这种高强度的运动方式却硬逼着自己去完成时，就容易发生横纹肌溶解问题。这时，患者会感到剧烈而弥漫性的肌肉疼痛和无力感，肌肉也或会出现红肿现象。

飞轮健身

小心劳累性肌炎

受损的肌肉细胞在崩坏后会释放像肌红蛋白、蛋白酶和炎症介质进入血液中，如果情况严重，这些蛋白质会累积在心脏、肺部和肾脏等器官里，造成急性心脏、肺部或肾脏衰竭。此外，肌肉过度肿胀会造成肌肉坏死或四肢的神经与循环障碍，严重者甚至有可能致命。

激烈运动要适可而止

傅圣耀医生建议，人们在做激烈运动时，一感到不适就该立即停止运动，找个清凉的环境休息，多喝水，补充水分。如果情况很严重，则可能必须到医院求医。

患者应等到肌肉完全不再酸痛并且回复到之前的力量，肾脏功能也回到正常程度以后，才恢复运动。在此之前，只应做轻度运动。



做飞轮运动或其他高强度运动时要小心。
(档案照)

保健康
Insulin sensitivity
百分百