

# 認識橫紋肌溶解症

2021/10 制訂

## 一、橫紋肌溶解是什麼？

骨骼肌產生了急速的損傷，導致肌肉細胞後釋放的產物進入血液並讓腎臟造成傷害。

## 二、引起的原因是什麼？

1. 肌肉創傷(撞傷、燒傷、長時間倒臥)。
2. 大量運動(跑馬拉松、健行)肌肉過度疲勞。
3. 中暑。
4. 高壓電流傷害或是閃電擊中。
5. 酒精及藥物中毒。

## 三、出現的症狀什麼？

出現嘔吐、意識混亂、心律不整、發燒、茶色尿、尿量變少、肌肉疼痛及無力症狀，或是出現昏迷及急性腎衰竭。

## 四、怎麼診斷檢查？

1. 尿液檢查:出現肌蛋白尿。
2. 抽血檢查:血液中基胺酸酐催化酶、肌酸酐、尿素氮、鉀離子升高。



圖摘自 <https://kknews.cc/health/k2kgmob.html>

## 五、怎麼治療？

1. 靜脈輸液或大量水份補充(一般日常的 1.5 至 2 倍)。
2. 適當休息。
3. 監測血液的酸鹼狀態、電解質濃度，數值異常進行血液透析。
4. 外科手術(間室症候群之病人，進行筋膜切開術以解除組織間之壓力。)



圖摘自 <https://wmc.hkfyg.org.hk/2020/07/09/goodrest/>



圖摘自 <https://www.careonline.com.tw/2018/04/rhabdomyolysis.html>



圖摘自 <https://www.careonline.com.tw/2018/04/rhabdomyolysis.html>



圖摘自 <https://www.careonline.com.tw/2018/04/rhabdomyolysis.html>

## 六、如何預防及注意事項？

1. 平常不太運動的人，不宜一時興起從事過度激烈的運動。



圖摘自 <https://www.advisers.com.tw/?p=5965>

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，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。

7. 如果發現身體有異樣，及早檢查及就醫。

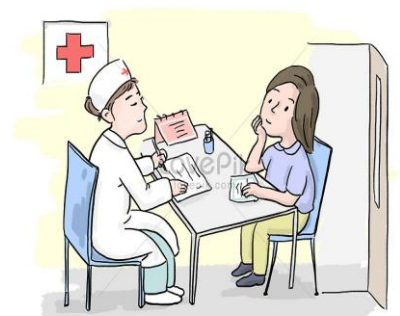


pixtastock.com - 61203410

圖摘自 <https://tw.pixtastock.com/illustration/61203410>



圖摘自 <https://tw.pixtastock.com/illustration/61203410>



圖摘自 <https://www.pngbag.com/png/ykpagkxq.html>

參考資料：胡月娟總校閱(2019)·骨骼、肌肉、關節疾病病人之護理·於吳翠娥等編著，內外科護理學（下）（第6版，991-992頁）。

製作單位：護理部 6A 護理站

諮詢電話：07-3351121 轉 2611