

# 发烧 3 天还不歇着 24 岁健身达人把自己练进 ICU

## 阅读提示

医生提醒,为了避免运动过量带来过度疲劳,人们在运动时要循序渐进、量力而行,比如一周运动 2-3 次,运动一次,休息两三天,根据个人年龄和身体状况来选择合适的运动项目。



合理的运动健身可以让我们的身体获益良多,但一味追求效果,却让 24 岁的健身达人差点因此丧命!

近日,爱好健身的小陈(化名)像往常一样准时去了健身房,即便已经发烧了三天,却依然抵挡不住训练的脚步,从晚上下班一直训练到凌晨。

训练过后的小陈一直觉得自己身体异常炎热,也许是刚运动完,想着等会儿体温就能正常,他没多想,骑着电瓶车就去买了夜宵。可兜着风回到家的小陈不但体温没有下降,连刚买的夜宵都还没来得及吃,就两眼一抹黑地倒了下去。

**“这不就是感冒发烧嘛,怎么就变成肝衰竭?”**

一旁的女友吓得一边哭一边给睡梦中的小陈发小打电话,听到好朋友大半夜晕倒的消息,发小二话不说就立刻赶了过来,赶紧一起把小陈送去了当地医院。

可是被送到医院的小陈,情况却不容乐观,经当地医院检查:小陈由于急性肝衰竭导致出现肝昏迷,需要赶紧进行肝移植手术,而至于肝衰竭的病因是什么却根本查不出来,这可把小陈女友和发小急坏了。“这不就是感冒发烧嘛,怎么突然就变成肝衰竭了呢?”他们难以相信。

为了不放弃对小陈的治疗,在当地医生的讨论建议下,小陈很快顺利转到了树兰(杭州)医院进行救治,但由于病情的严重性,转院后的小陈直接住进了感染科 ICU 病房。

感染科重症监护室俞哲医生详细了解会诊后,认为小陈存在颅内感染和肝功能衰竭,通过内科综合治疗也许还有挽救的机会,于是在小陈入院后的 3 小时内,便紧急开通了李氏人工肝的绿色通道,开始进行人工肝治疗,通过心肺功能支持,控制感染,降低颅压。

在李兰娟院士的多次指导下,小陈被确诊为病毒性脑膜炎合并肝功能衰竭,肝性脑病,针对性地治疗 3 天后,小陈终于逐渐恢复神志,顺利转出

重症监护室。

## 想重回健身行业的他每天都在超负荷训练

醒来后的小陈说:“太激进了,是我自己训练太激进,每天都在超负荷训练,我以前从来不相信过度训练这一说,现在我信了。”

原来,24 岁的小陈两年前是一名健身教练,想重回健身行业的他为了参加比赛而屡屡超负荷训练,以他的身体条件,深蹲项目至多只能做 120 公斤,却屡次突破极限达到 150 公斤,如此超负荷的体能训练早就超出了他本身所能承受的极限。

疯狂训练的小陈为了能够体脂达标,不仅每天超负荷训练,还在饮食方面,摄入过多的高蛋白,增加了肝肾的代偿功能负担,而他在昏迷之前就已经出现发烧并伴随头痛的症状,只是觉得自己年轻力壮并没有过多在意。

## 运动过量打破了人体自身的和谐甚至比不运动带来的危害更大

据了解,小陈的病情极为凶险,这是典型的颅内感染导致的多系统功能损害,从而引发急性肝衰竭。至于为什么会颅内感染,则高度怀疑主要是由于小陈的体能训练过度,造成本身机能受损,免疫力下降,感染了致病菌种。

适量的运动可以加强人体的免疫系统,提高免疫力;但是过量的运动却会危害健康,损害免疫系统,减弱身体抵抗力,造成血液循环不良、弹性疲乏等后遗症,甚至可能会抑制白血球,导致神经官能症,引起反应能力下降,平衡感降低,肌肉的弹性减小。总之,运动过量会打破人体自身的和谐,甚至比不运动带来的危害更大。

俞哲医生提醒,为了避免运动过量带来过度疲劳,人们在运动时要循序渐进、量力而行,比如一周运动 2-3 次,运动一次,休息两三天,根据个人年龄和身体状况来选择合适的运动项目。

据浙江在线

## 人类长有 206 块骨骼? “骨骼阑尾”在增多

每个小学生都知道人类拥有 206 块骨骼,但目前教科书可能需要改写,之前科学家认为进化消失的一块骨骼,现已奇迹般复原。

豆骨是位于膝盖后方肌腱中的一块小骨骼,目前它在人体存在的概率是 100 年前的 3 倍。它的直径不足 1.3 厘米,是在我们灵长类祖先身体上发现的,它被称为“骨骼阑尾”,因为它的存在是毫无意义的。

英国伦敦帝国理工学院的研究人员回顾了过去 150 多年进行的 2.1 万多项科学研究,其中包括研究人员扫描和解剖鉴定发现豆骨的存在。他们从中发现 1918 年全球 11.2% 居民体内存在豆骨,但依据发表在《解剖学杂志》的这篇评论报告,截至 2018 年,全球 39% 居民体内存在豆骨。

据人民网

## 可食昆虫 有潜力成人类新食物

据俄罗斯卫星网日前报道,由于全球食物短缺和寻找更营养、更生态食物的目标,消费者和科学家将目光投向了非传统食物来源,可食昆虫最有潜力成为人类的新食物。

意大利 Italian Cricket Farm 农场的老板伊万·阿尔班诺称,农场已在都灵郊区养了几年蟋蟀,“需求统计表明,到 2050 年,如果我们找不到其他的蛋白质来源,世界上的蛋白质不够所有人吃。”

他表示,蟋蟀的营养价值首先在于高蛋白含量,此外,蟋蟀需要的水比牛少 2000 倍,需要的食物也只是牛的六分之一。

“虽然人们有点害怕吃虫子,但未来随着法律更加明确,昆虫更加普及,我们将看到食用昆虫的现象快速增多。”联合国粮农组织的资深专家朱莉娅·缪尔称,最近 10 年,出现了蟋蟀做成的能量棒和零食,在西方国家可能更受欢迎。在全球范围,我们看到使用昆虫作为饲料的现象越来越多,主要是考虑到它们营养又环保。”

据人民网

