

六、平時預防注意事項：

1. 運動前先暖身，循序漸增，不要長時間激烈且過度運動。
2. 感覺肌肉疼痛、僵硬時，盡快採休息狀態。
3. 激烈運動後需補充適量水份及電解質。
4. 避免服用來路不明成藥。

七、結語：

人體的軀幹、四肢、肌肉絕大部份屬於橫紋肌，換言之，「橫紋肌溶解症」是潛藏在每個人的生活中。只要大家能充份瞭解並避免會發生的原因，加強預防勝於治療的觀念，就可降低橫紋肌溶解症的發生。

自我評量(是非題)

- () 1. 「橫紋肌溶解症」常見的原因有：肌肉受到大量創傷或擠壓、肌肉過度使用、肌肉長時間抽蓄、嚴重肌肉發炎、電流和電解質不平衡。
- () 2. 預防「橫紋肌溶解症」的方法有：運動前先暖身、不要長時間激烈運動、激烈運動後要補充水份、勿服用來路不明之藥物。

參考資料：

袁素娟 (2020)．橫紋肌溶解症．劉雪娥總校閱，*成人內外科護理* (八版，647~649)．台北：華杏。

衛生福利部國民健康署 (2021，6月10日)．*熱傷害的種類，有什麼症狀？*

<https://www.hap.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=577&pid=10747>

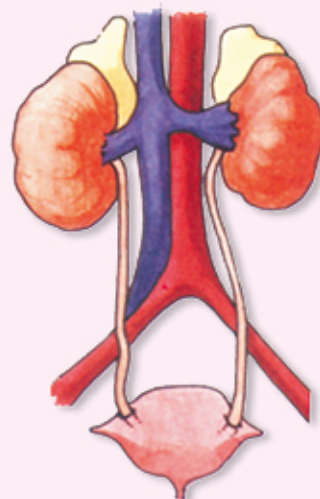
制定日期：2006年4月

修訂日期：2023年9月（第六版）

編碼：5736-單張-中文-289-06

題號	1	2
解答	○	○

橫紋肌溶解症



腎臟科暨慢性腎臟病衛教中心・護理部製作

諮詢專線：(04) 7238595轉3227、7991

諮詢專線服務時間

週一至週五8:00-17:30

週六 8:00-12:00

讚美專線：(04) 7238595轉3920

抱怨專線：(04) 7238595轉3925

腎臟科網址：[//www.cch.org.tw/nephro](http://www.cch.org.tw/nephro)

衛教單張



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

請寫下您的問題：

一、橫紋肌溶解症病因：

「橫紋肌」是人體肌肉的一種。當附在骨骼表面肌肉急速被破壞，肌肉中的肌球蛋白便會滲漏出來溶入血液中，由腎臟排出，當肌球蛋白量過多時，容易形成圓柱體阻塞腎小管，尿液無法排出，造成急性腎衰竭。

二、「橫紋肌溶解症」常見的原因：

1. 肌肉受到大量創傷或擠壓：如撞傷、燒傷或地震、意外事故中肌肉受大幅度或長時間創傷或壓傷。
2. 肌肉過度使用(過度運動)：如行軍、馬拉松賽跑、長時間蛙跳或交互蹲跳。
3. 嚴重的肌肉發炎：如自體免疫失調或病毒感染引起肌肉發炎症狀。
4. 代謝或內分泌失調所引起：當電解質不平衡時，如低血鉀、低血磷…等。



5. 電流：高壓電傷害或閃電所擊引起。
6. 生物毒素：如蜈蚣或海蛇咬傷…等。
7. 酒精性肌肉病變。
8. 藥物引起的肌肉病變。
9. 肌肉長時間抽搐：如癲癇發作。
10. 長時間在高溫、高熱環境中：因體溫調節中樞功能失常，無法散熱，使肌肉受到嚴重傷害，如熱衰竭、熱中暑。

三、「橫紋肌溶解症」常見症狀：

1. 肌肉紅、腫、痛、僵硬。
2. 局部或全身無力(尤其四肢)。
3. 尿量減少。
4. 尿液顏色呈深棕色或深紅色。



四、確立診斷的檢驗項目：

1. 抽血：當肌肉受損傷時，肌肉中的肌酸激酶會釋放到血液，造成肌酸激酶異常上升。
2. 驗尿：尿中出現過多的肌球蛋白或呈現潛血反應。

五、處理方式：

一般來說，以多臥床休息，適度補充水分，預防體液不足，矯正可能導致「橫紋肌溶解症」的原因，如脫水或酸血症，通常幾天後會痊癒。如發生急性腎衰竭時醫師將以急性腎衰竭做治療與處理。

