

“累”也是一种病

当心慢性疲劳综合征找上你

疲劳无法缓解 可能是得病了

“通常情况下,疲劳可以通过睡眠、休息缓解,但如果反复发作,有可能是患上了慢性疲劳综合征。”山西中医药大学附属医院脑病科副主任医师赵敏介绍,慢性疲劳综合征是指长期存在或反复发作、以疲劳为主要症状的一系列躯体症状和精神心理症状的症候群。除疲劳症状外,还可能伴有咽痛、关节疼痛、头疼、发烧、记忆力减退以及睡眠障碍等。“慢性疲劳综合征就是我们常说的亚健康状态,现在很多人都被这个问题困扰,中青年人群尤其多见。”赵敏介绍,平时经常碰到这样的患者,他们表示工作生活压力特别大,总是感觉疲劳,睡眠不好,有的还腰膝酸软,脸色灰暗,但是检查时并没有明显的疾病,各项指标也没有明显异常。“因此,慢性疲劳综合征也被称作‘未病之病’,其实,慢性疲劳综合征不仅是身体累这么简单,还可能包括一些心理症状,比如注

意力难集中、情绪低落、性格变得暴躁等。”赵敏说。

据了解,慢性疲劳综合征是十几年来提出的一个较新的综合疾病综合征,病因尚不明确,目前研究发现其与基因、脑部异常、免疫系统问题、其他疾病继发、血压、病毒感染等因素密切相关。“人们都知道5月12日是南丁格尔的生日,这一天也被确定为‘护士节’,但很少有人关注过这一天也是‘慢性疲劳综合征启发日’。这是因为南丁格尔从战争中归来后,患上了‘克里米亚热’,老年时产生了类似于慢性疲劳综合征的症状,因此选择了这一天。”赵敏介绍,在临床中发现,病毒感染也是慢性疲劳综合征的诱因之一。“比如前段时间流行的甲流,很多人在疲劳状态下一旦感染,往往很难恢复,即使甲流已经康复,也长时间感觉精神不振。”

患者呈现年轻低龄趋势

“赵医生,我是专门从盂县来找您看病的。”30岁的李先生虽然身材健壮,却是一位名副其实的慢性疲劳综合征患者。据了解,李先生是一名货车司机,疲劳乏力、情绪低落是他身上经常出现的症状。他在日常工作后,总感觉怎么休息也很难恢复,已经影响到了正常的工作和生活。赵敏通过问诊发现,李先生是家里的中流砥柱,一家老小的柴米油盐全靠他工作赚取。“他的问题是压力过大,养育子女、负担家用,全家的收入都靠他一个人,出现了情绪上的问题,日常工作中,作息也不规律,睡眠、食欲进一步下降,导致他每天都觉得很累,休息也不能缓解。”

据赵敏介绍,现代生活节奏快、工作压力大、竞争激烈,20—40岁的患病人数明显增多,这与患者长期过度疲劳、精神紧张、饮食与营养结构不合理、生活无规

律等有一定的关系。

除了已经参加工作的青壮年,慢性疲劳综合征也逐渐找上了青少年。“我接诊过最年轻的病人,是一个只有13岁的初中生。”据赵敏回忆,这个孩子来的时候,除了身体感到累,情绪也很不好,已经出现了厌学的情绪。“孩子当时觉得什么人、什么事都很麻烦、讨厌,已经开始影响他正常的生活与社交。”赵敏介绍,现如今,初、高中生群体中,慢性疲劳综合征的发病率越来越高,特别是毕业班的孩子。“很多孩子比较要强,课业负担很大,我问诊过的很多学生患者,他们每天的睡眠时间也就是5个小时左右,有的甚至只有4个小时。对于孩子们来说,慢性疲劳综合征会导致他们情绪低落,严重时很容易产生厌学情绪,学习能力、注意力,甚至反应力都有明显下降。”赵敏说。

全职妈妈需要特别关注

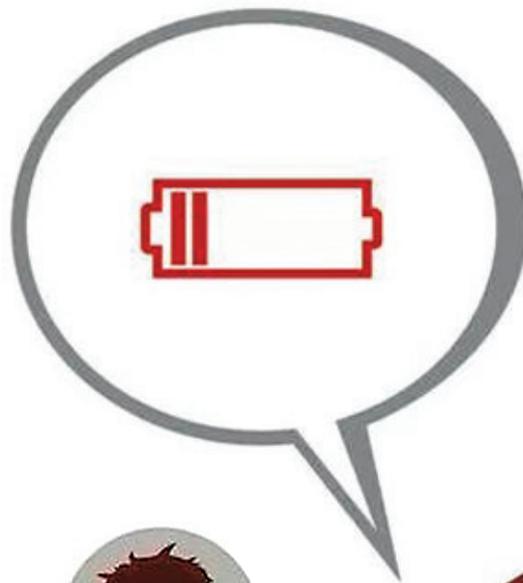
与想象不同,慢性疲劳综合征的患者很多是家庭妇女。赵敏解释,最主要的原因就是带小孩。特别是一些处于哺乳期的女性,带小孩精力消耗特别大,而且一旦牵扯到关于孩子的问题,情绪就容易失控。“很多时候,人们认为疲劳仅仅来源于工作、学习,但不外出工作的全职妈妈也是一个需要特别关注的群体。”

居家女性虽然不外出工作,但她面临的压力一点也不小。“女性生

孩子是一个伤精、伤气、伤血的过程,不管是顺产还是剖腹产,即使调理得很好,也需要很长时间才能恢复,如果调理不好,女性的体质在这一时期就会发生很大的改变。”据赵敏介绍,前段时间,她接诊了一名特别典型的女性患者。“一坐下,她就表示自己特别想哭,整夜整夜地睡不着觉。”在问诊过程中,赵敏了解到这是一位处于哺乳期的女性。“病人当时表现得特别痛苦,说自己每天没有精神,什么

都干不了。‘真的不想再喂奶了,再喂奶感觉我就要没了’,这是她的原话。”赵敏表示,通常情况下,产后的女性要比结婚前略胖,但是这位妈妈的体重甚至比结婚前还轻了10斤左右,病症已经对她产生了较大的影响。“经过调理,这位患者的精气神逐渐向好,但是如果继续放任她亚健康状态,极有可能发展成抑郁症。”

“全职的妈妈是很辛苦的,日常生活中带孩子、做家务,很多事情得反复去做,没有停歇的时间,而且很重要的一点是,大多数时候,哺乳期的女性一个人在家,没有其他成年人跟她说话,情绪得不到舒缓,再加上产后的气血虚弱,极易导致哺乳期的女性出现慢性疲劳综合征的问题。”赵敏表示,前面提到慢性疲劳综合征可以称为“未病之病”,如果放任其发展,很可能出现其他问题。“焦虑、抑郁、睡眠不好等,这些可以称为功能性疾病,但是如果放任身体的‘亚健康状态’,很有可能会发展为抑郁症或者一些器质性疾病。”



疲惫



记忆力减退



关节疼



咽喉痛



忙碌的生活里,“好累啊”已经成为很多人的常态。“早上起来总觉得没睡醒,对工作也提不起兴趣,一整天都浑浑噩噩的。”近日,山西中医药大学附属医院内,省城市民陈昱(化名)向大夫诉说着几个月来的苦恼。

如今,随着工作和生活压力的增大,人群中类似陈昱的情况并不少见。医生提醒,如果长时间存在疲劳无法缓解,要警惕患上了“慢性疲劳综合征”。

应养成良好生活作息习惯

如何判断是否得了慢性疲劳综合征?赵敏介绍,慢性疲劳综合征的概念,最先由美国疾病预防控制中心(CDC)提出,并于1994年提出修订的诊断标准,该标准从3个方面进行诊断。

“首先是长时间的疲劳,一般至少是6个月以上;其次,具有4种以上下列症状,包括短期记忆和注意力受损、喉咙痛、淋巴结肿大、肌肉疼痛、无肿胀和发红的关节痛、头痛、睡眠无法改善疲劳、劳动后感觉疲劳不适超过24小时等;最后,要排除未治愈的可能导致疲劳的疾病状态,排除精神病、抑郁症。”赵敏表示,通俗来说,判断的方法就是反复发作的疲劳,且这种疲劳会持续6个月以上、无法通过休息得到缓解,容易导致心情郁闷、焦躁不安,甚至使人无法正常生活、工作。“如果在医院做了各项检查,却查不出得了什么病,要怀疑患上了慢性疲劳综合征。”

如何预防慢性疲劳综合征?日常生活中应该注意些什么?赵敏表示,最简单有效的方式就是保持生活规律,注意保证足够的睡眠,培养规律日常起居。一般情况下,正常成年人每天睡眠时间应不少于7小时。此外,适量运动是最好的调节剂,并对改善睡眠非常有益,如散步、慢跑、骑车、

游泳等,可任选一二种,也可多选几种,交叉进行。“运动量不需要太大,甚至每天下了班在路上步行一段距离、周末在自行车道骑行一会儿就行。”赵敏说。最后,对负面情绪要正确进行调节,特别是面对应激事件,保持良好的心态,学会管理不良情绪,及时排解压力。

“慢性疲劳综合征是可以治愈的,建议患者尽量休息以及减少压力,在起居、饮食、运动、心理等方面进行健康指导。”赵敏介绍,从中医角度来看,常见的患者有四种类型,分别是肝郁型、脾虚型、肾虚型和气血亏虚型,对症分别采用疏肝理气、健脾补气、养精补肾、补益气血等方法;从西医的角度来看,比如患者遇到了病毒或者细菌的感染,可以使用抗病毒药物或者消炎药,精神压力大时也可以用一些抗焦虑抑郁的药物。此外,还应该从心理方面进行疏导,倡导人们劳逸结合,每天及时调整心理状态。“生活方式、观念的转变是十分重要的,要避免工作压力过大而导致熬夜或是作息不规律,尽量早睡早起,保证充足的睡眠。保持良好的心情,定期与他人进行交流,从而排解不良情绪,缓解疲劳。”赵敏说。

(柴旭晖)
据《山西晚报》

