

# 超过半年总觉得累 最好及时就医

这可能是得了慢性疲劳综合征,医生支招如何预防和应对

如果总是感到太累,睡不醒,全身没劲儿,可别以为这只是简单的犯懒,有可能是患上了慢性疲劳综合征。超过6个月持续或反复觉得累,且检查没有器质性病变,最常见的原因就是慢性疲劳综合征。如果不把慢性疲劳综合征当回事儿,任其发展,还可能因此患上更严重的疾病,甚至引发“过劳死”。

文/记者 龚小莞 汪燕妮  
通讯员 石青青 江昌铭  
漫画/小牛

## 案例 | 心慌疲劳工作效率低 充分休息后仍未缓解

32岁的小黄是一名办公室文员,最近经常觉得胸闷气短、心慌疲劳,注意力不集中,工作效率低下,容易紧张,于是到医院就诊。厦门中医院治未病科主任李劲松在排除小黄存在肝功能、心肌酶、甲状腺功能等异常的情况下,认为小黄是一种亚健康状态,当疲劳持续时间超过6个月、在充分休息后仍得不到缓解,可能就发展成慢性疲劳综合征。

## 分析

### 可伴随各种身体不适 根据个人体质情况调理

在当今快节奏、高压力的生活中,人们容易出现疲惫状态,且有逐年增多的趋势,损害人们的身心健康。李劲松从中医角度分析,这主要与气虚、湿阻、阴虚、血虚等有关,可能与内分泌神经免疫系统功能的调节障碍有关,治疗的话,需根据每个人的体质情况进行调理。对于小黄,李劲松使用补气、化湿、养阴的药物进行健脾调理,一段时间后,小黄的症状逐渐消失,生活回归正轨。

李劲松介绍,除了药物调整,部

分患者可以用刮痧、针灸等方式,具体需遵医嘱。

以疲劳为主要症状的慢性疲劳状态,属于中医学的“虚劳”“五劳”“郁证”“不寐”“脏躁”等病症范畴。是由于过度劳累、生活不规律以及社会环境影响所致的心理压力过重引起肝气郁结,心火偏亢,日久致脏腑功能衰减,脾肾之阴阳失衡。据悉,此症可伴随心血管系统、消化系统、泌尿系统、神经系统、免疫系统等各种不适,甚至皮肤、甲状腺等出现异常。

## 链接 | 慢性疲劳≠抑郁 千万别混淆

一个人身体不舒服的时候,情绪一般都不太好,没精打采;情绪不佳时,身体也会有一些相应的表现。作为普通人,如何区别慢性疲劳综合征和抑郁症呢?

首先,慢性疲劳综合征是身体的累,“我觉得累,但我可以干”;抑郁症是心理的累,“我不想干、不想动,不愿意干”。这是两者最大的区别。

其次,慢性疲劳综合征患者身体的症状很清晰,比如确认自己有精力下降、没劲、胃肠道不好等症状;而抑郁症的人说不清哪里不舒服,今天说肌肉疼,明天说关节疼,后天说头疼,症状会不停地变化。

再次,抑郁症患者对生活的欲望很低;慢性疲劳综合征患者则没有这方面的感觉,不会表现出厌世情绪。(据生命时报)

## 案例 | 持续四年头痛恶心疲劳 颈椎消化系统均无异常

今年45岁的赵军(化名)总觉得头晕且痛,有时还会恶心。每天都感到很疲惫,还经常失眠,坐着再起身时会头晕。同时记忆力出现减退,原来可以轻松完成的工作,现在感到比较吃力。这种状况持续了四年,他去医院做过头部磁共振,没有发现异常,也排除了颈椎问题和消化系统疾病。

赵军最近到厦门大学附属中山医院神经内科就诊,被确诊为慢性疲劳综合征。神经内科朱仁敬博士对他进行了有针对性的药物治疗,例如使用一些止痛药、改善睡眠的药物等,经过一段时间的治疗,赵军的症状有了明显改善。

## 分析

### 长期过度疲劳消耗机体 会产生不可逆的损害

朱仁敬说,赵军是典型的慢性疲劳综合征,身体确实有病,却说不出到底是什么问题。患者长期过度疲劳、消耗机体,产生了不可逆的损害,身体就像弹簧长时间处于极度的拉伸状态,放松之后没有办法还原成原来的状态,也出现了一些功能

损害。

朱仁敬说,如果没有及时治疗,任其发展下去,会导致多种系统功能的紊乱和下降,如脱发、睡眠障碍、体重增加或减少、厌食、腹泻等。更严重的交感神经突然出现问题,还有可能猝死。

### 多发于四五十岁中年人 女性神经敏感更易发病

朱仁敬指出,慢性疲劳综合征多发于四五十岁的中年人,其中女性较多,这个年龄段的女性神经敏感性更大,精神影响也更大。男性以从事脑力劳动的为主,工作生活压力都很大的,发病风险更高。

如果超过半年一直觉得很疲惫,充分休息后仍不能恢复,还伴有日常功能损害,如记忆力减退比较明显,同样的工作量觉得比以前吃力,就要警惕患上这一疾病,尽快到医院就诊。

## 应对

### 无法根治会反复发作 要学会调整生活节奏

朱仁敬说,慢性疲劳这一病症无法彻底治愈,无法恢复到发病前的状态,会反反复复发作,只能通过药物控制,因此预防尤为重要。

要规律作息、饮食均衡、戒烟酒,特别现在青壮年压力比以前大很多,要学

会调整生活节奏,适当休息,避免长时间高强度工作。建议减少坐车、乘电梯,尽量多走路、爬楼梯,还可通过游泳、骑自行车、球类运动等减轻疲劳感。

心理健康也很重要,平常听一些轻音乐,多看绿色的植物,或者培养养花、养鱼等业余爱好,都有助于减压。此外经过一段高强度的工作后可以出去旅游,放松心情。

### 适度运动有助于恢复 心理疏导可缓解焦虑

李劲松提醒,一旦出现疲劳症状,就是身体在提醒我们,需要关注身体健康了。在出现持续疲劳等症时,应及时就医,进行详细检查和诊断。他表示,夏天容易出现气虚、湿气重的症状,经常在外面跑、喜欢

冷饮的人群,更要注意,还有就是大病初愈后也容易表现出气虚湿阻。

李劲松建议,一方面是生活方式的调整,包括保证充足的睡眠、合理的饮食和适度的运动。饮食上多吃新鲜果蔬,少喝冰饮、奶制品,化浊化湿。证据显示,温和运动对本病颇有帮助,如散步、游泳、瑜伽、太极拳等,需注意避免过度运动,也不要高温下运动剧烈出汗。患者应尽量避免过度劳累,减少压力,保持心情愉悦。另外,心理疏导可以帮助患者缓解焦虑、抑郁等情绪,有助于病情的恢复。

