



8成人经常感到疲劳

连续出差,双休日加班,每天有做不完的事……类似的抱怨在生活中不绝于耳。但是,多数人没有把长期无法消除的疲劳放在心上。随着“过劳死”案例层出不穷,慢性疲劳正在高压力、快节奏的现代人群中蔓延开来。

一项涉及全国10个省区11980人的亚健康状况流行病学调查显示,81.36%的非患病人群属于慢性疲劳。其中,经常感到疲劳,但休息后可以恢复的轻度疲劳者占68.07%;总感到疲劳,且休息后较难恢复的中度疲劳者占29.78%;休息后也无法恢复的重度疲劳者占2.15%。

周迎春解释说:“人体有代偿机制,偶尔疲劳,多睡会儿就能调整过来。但如果长期疲劳,就会导致机体抵抗力下降,休息后也无法恢复了。这就好比信用卡,我们可以透支一部分钱,但必须在规定期限内还款。不断透支却不及时还款,就要破产了。”

偶尔疲劳不断积累,就有可能演变为慢性疲劳,损害健康。周迎春说,慢性疲劳综合征是以不明原因持续或反复发作的严重疲劳(时间超过6个月)为主要特征的症候群,同时伴有记忆力减退、头痛、关节痛、睡眠紊乱以及抑郁等多种症状。它不只是身体感觉“累”那么简单,还包括一些心理症状,比如做事力不从心、记忆力越来越差、注意力很难集中、性格变得暴躁等。

为什么总是感觉累?近日,美国《健康》杂志给出了这样的答案:睡眠不足、缺乏运动、饮水不足、缺铁、不吃早餐、爱吃垃圾食品、做事追求完美、容易小题大做等,都可能让你感觉疲惫。周迎春指出,综合来说,体力慢性透支、精神压力大、生活不规律,则是导致慢性疲劳的三大原因。

从累到病只需5步

美国圣路易斯华盛顿大学的一项研究发现,许多癌症患者发病前两三年都处于极大的压力下。中华中医药学会亚健康分会副主任委员、南方医科大学南方医院中医科主任罗仁教授表示,身心疲劳是亚健康的表现之一。“亚健康就是人的身心处在疾病和健康之间的状态,我国约70%的人属于亚健康,他们正在走向‘疾病’。”而从疲劳到疾病,一般会经历以下5个阶段——

第一阶段:头昏气短。偶尔熬夜加班、白天工作量过大、长时间对着电脑工作,会导致血流缓慢,让人头昏眼花、憋闷气短、无精打采等。此时抵抗力短暂下降,可能出现口腔溃疡、感冒、喉咙痛等症状,但及时休息就能恢复。

第二阶段:身体发沉。连续数日加班、出差或者两三个周末没休息,身体感觉沉甸甸的,行动迟缓,步态沉重,站立不稳。此时,血液中的氧气与血糖浓度持续下降,造成全身组织器官缺氧、“挨饿”,可能出现肌肉痉挛、手脚冰凉、眼睛充血、胃肠功能紊乱、脱发、情绪低落等现象。

第三阶段:精疲力竭。比如说,手头的项目进入冲刺期,不得不连夜赶工,生理和精神承受巨大压力。在这种情况下,吃不下、睡不着的人会在短时间内暴瘦,也有人通过暴饮暴食缓解压力,从而变胖;皮肤颜色变得晦暗,甚至人到中年还长痘;腰背部僵硬,颈肩部剧痛;出现严重的睡眠问题,整夜辗转难眠;情绪焦躁、易怒甚至歇斯底里。

第四阶段:小毛病不断。过劳状态持续半年到一年,欠身体的债就开始慢慢还不上了。此时,颈肩腰背痛愈发严重,口腔溃疡、牙周病、胃炎、便秘等经久难愈,甚至影响正常生活和工作。精神上可能出现轻度焦虑、抑郁表现,睡眠问题更加堪忧。

第五阶段:大病缠身。如果长年处于过度劳累和精神紧张状态,免疫功能就会逐渐减弱,身体的自我修复能力下降,此时疾病可能就会找上门来,轻则患上多发性关节痛、偏头痛、心肌炎、肾小球肾炎等,重则患上糖尿病、心脑血管病、肿瘤。

小心疲劳拖成大病



综合治疗缓解疲劳

要想消除慢性疲劳,可以从运动、睡眠、饮食、心理等多方面进行综合调理。

运动疗法。美国乔治亚大学的一项研究发现,久坐不动会让人感觉很累,而每周坚持锻炼3天,每天运动20分钟,就能赶走疲劳感。如果短时间内感到倦怠,可以做10分钟低强度运动,如唱歌、深呼吸、来回走动、伸展与扩胸运动等,可以促进体内一种快速供能物质的合成,为人体注入能量。

睡眠疗法。周迎春说,抗疲劳的关键在于规律作息,尽量不熬夜,保证充足的睡眠,每天按时起床,周末也最好能坚持。如果熬夜了,第二天可以早点睡觉,但隔天最好还在同一时间起床。此外,建议养成午休的习惯,但时间不要超过半小时。

饮食疗法。1.补铁:美国营养师艾米·古德森指出,缺铁会降低血液输送氧气和营养物质的能力,进而让人感觉迟钝、易怒、注意力不集中。不妨多吃牛肉、豆腐、鸡蛋、深绿叶蔬菜、坚果等含铁丰富的食物。2.早餐全麦低脂:早餐要吃好,一天不疲劳。早餐最好包括全谷物、瘦肉蛋白、不饱和脂肪、膳食纤维等多种营养。3.每天喝8杯水:即使是轻微脱水,也会导致血液黏稠,降低氧气和营养物质在血液内的输送能力,导致疲劳。4.远离“垃圾食品”。摄入过多饱和脂肪、精米白面、酒精或咖啡因,都可能会让你觉得很累。

心理疗法。1.不要过于追求完美。美国纽约大学医学院精神病学教授艾瑞尼·莱文博士指出,力求完美的人往往活得很累。要让自己认识到,不是所有事都必须达到完美。而不切实际的目标,也会让人心烦意乱,制定目标最好切合实际情况。2.放下焦虑。有些人总喜欢把事情往坏处想,这种焦虑会让人身心疲惫。莱文说,出现负面想法时,可以先做一个深呼吸,然后思考其发生的可能性有多大,往往你会发现多数事情都是自己吓唬自己。3.保持书桌整洁。美国普林斯顿大学研究发现,凌乱的书桌会消耗精力,限制大脑处理信息的能力。美国职业心理学家隆巴多建议,每天早上整理好办公桌,将给你一个充满活力的开端。

(张杰)