



调查显示,我国约80%的白领处于过劳状态,而且白领阶层“过劳死”的现象已开始蔓延。因长期疲劳导致的疾病——慢性疲劳综合征正慢慢向忙碌的都市人群逼近。由于人们对该病的认识不足,常被忽视,时间久了可导致多种系统功能下降,继而引发呼吸、消化、免疫等多种系统性疾病,重者可导致猝死,因此必须引起高度重视。

# 长期疲劳 等于慢性自杀

什么是慢性疲劳综合征?慢性疲劳综合征是指尚无器质性病变,但有功能性改变的症状。它是由美国疾病预防控制中心于1988年正式命名的疾病,是一种以慢性持久或反复发作的脑力和体力疲劳为主要特征的症候群,以疲劳、低热(或自觉发热)、注意力不集中、记忆力差、睡眠障碍和抑郁、咽喉痛、肌肉痛、关节痛、头痛等非特异性表现为主的综合征。

调查显示,慢性疲劳综合征的发病情况有三个特点:1.发病率高,达到25.6%。2.发病人群集中,主要集中在IT、科研、金融、新闻媒体、公务员、广告等行业。3.患病时间长,大多数患者患病时间在一年半以上,其中30%左右的人有长达5年的疲劳感。

慢性疲劳综合征的病因目前还不清楚。国外研究发现,该病患者的中枢神经系统的细胞代谢、形态结构、生理功能有明显异常。

**主要症状** 慢性疲劳综合征具体表现为:情绪低落、心情烦躁、忧郁焦虑、失眠多梦、头晕头痛、精神疲惫、肢体乏力、慢性咽痛、淋巴结肿大、反复感冒等一系列难以用某一病种予以解释的症候群,而一般体检及实验

减退;食欲不振;肩背部不适、胸部有紧缩感,或有腰背痛、不定位的肌肉痛和关节痛,无明确的风湿或外伤史;心情抑郁、焦虑、紧张、恐惧;兴趣减退或丧失;性功能减退;低热;咽干、咽痛或喉部有紧缩感。

3.体征标准:低热,口腔温度小于38℃,肛门温度小于38.6℃;咽部充血,但无明确扁桃体炎症;可摸到小于2厘米的颈部淋巴结肿大或有压痛感;未发现其他引起疲劳的疾病体征。

若同时具有2项主要标准、6项症状标准和2项体征标准,或累计具有8项以上单纯的症状标准,即可确诊为慢性疲劳综合征。

患有严重慢性疲劳综合征的患者,很有可能出现猝死,即过劳死。主要是因为长期劳累过度,不能及时缓解,精神与内分泌系统紊乱,积劳成疾。近年来,因为过劳导致的突然死亡事件不断给国人敲响警钟。国家经济体制改革委员会公布的调查发现:肩负重担的知识分子平均寿命仅58岁,比全国人均寿命低了近10岁。

**十大预警信号**。“过劳死”的说法最早来自日本,上世纪60年代,日本工业迅速发展,由于工作时间过长、劳动强度加重、心理压力过大,发生大量猝死案例。

日本“过劳死”预防协会给出了十种过劳危险的信号:

- 1.“将军肚”早现。30~50岁的人大腹便便是高血脂、脂肪肝、高血压、冠心病的伴侣。
- 2.脱发、斑秃、早秃。
- 3.频频去洗手间。
- 4.性能力下降。
- 5.记忆力减退。
- 6.心算能力越来越差。
- 7.做事经常后悔,易怒、烦躁、悲观,难以控制情绪。
- 8.集中精力的能力越来越差。
- 9.睡觉时间越来越短,醒来也不解乏。
- 10.经常头疼、耳鸣、目眩,检查也没有结果。

具有上述两项或以下者,为“黄灯”警告期,不必过分担心;具有3~5项者,为一次“红灯”预报期,说明已具备“过劳死”征兆;有6项以上“达标”者,为两次“红灯”危险期,说明你已经进入过劳死预备军了。

健康的生活方式能防慢性疲劳综合征。

- 1.生活要有规律,注意适当休息。休息是对抗疲劳的法宝,但休息不等于睡觉,过度睡眠或无所事事反而会降低身体的新陈代谢,造成人体活动能力减退,疲劳感更强。休息应该是一个大范围的表现,包括身体和心理的适度放松和调节。千万不要以为自己有慢性疲劳综合征就应该辞职或放长假休息,太放松而又没有重心的生活,反而会让你的身心更混乱。

- 2.合理膳食。适量摄入B族维生素,如粗加工的谷类食物。某些碱性食物也有抵御疲劳、减少抑郁的功能,如牛奶、大豆、西瓜等。蜂胶是植物黄酮类化合物含量最丰富的天然食品,享有“血管清道夫”的美誉,可防病、保健。

- 3.适度运动。坚持体育锻炼是有效预防慢性疲劳综合征的途径。临床发现,慢性疲劳综合征患者大都不喜欢运动,其实,运动可增加人体兴奋性神经递质的分泌,增强人体的代谢功能而不易疲劳。保持脑力和体力协调活动,是预防和消除疲劳,建立健康生活方式的最好方法。

- 4.心理平衡。大多数慢性疲劳综合征患者都比较敏感,很容易从消极、悲观的角度看问题。所以,应该用乐观的态度对待人生,承认已经存在的事实,承认缺憾的存在。学会倾诉,有自己的朋友圈,不要凡事自己扛。

- 5.及时就医。慢性疲劳综合征是一种疾病,如果单靠休息和锻炼已经不能解决问题时,必须进行药物治疗。感到身体有长期不能缓解的疲劳、睡眠障碍、抑郁以及咽喉痛、关节痛等症状,不要硬撑,立即到医院就诊。中西医结合治疗慢性疲劳综合征效果较好。

(顾海鹰)