

你的疲劳是“慢性疲劳综合征”?

人们对疲劳有三大误会:第一,以为疲劳了,休息休息就好了;第二,以为疲劳时多吃点儿好的;第三,认为疲劳不是病,甚至觉得就是懒。

疲劳分生理性疲劳和病理性疲劳,生理性疲劳就是真的累了,经过休息可以缓解;病理性疲劳是真的病了,经过休息不容易缓解。生理性的疲劳一般引起的原因可能跟劳累、剧烈运动、睡眠不足、不科学的减肥有关。病理性的疲劳,一种是有消耗性疾病,比如糖尿病甚至癌症,再有一种就是“慢性疲劳综合征”。

“慢性疲劳综合征”的诊断标准是什么

“慢疲”既然是一种病,就有明确的诊断,首先就是疲劳症状,而且是持续3到6个月不缓解。第二是伴随低热或淋巴结肿大,免疫功能下降,或者是其他系统的紊乱或损害,比如说脱发、体重增加或减少,厌食、腹泻,睡眠障碍、头痛、记忆力减退,涉及到两个系统以上,还有一些人会伴随着全身其他多部位的疼痛和不适,符合以上特点的,才能诊断为“慢疲”。“慢疲”的诊断还有一个非常重要的标志,就是除了其他的器质性病变。

不疲劳的“慢性疲劳综合征”

“慢性疲劳综合征”的表现不一定是以疲劳为首发,或者是有疲劳症状,但是并没有引起病人的重视。这种人是为了看全身多处的慢性疼痛,或者是没有原因瘦了、容易感冒等,还有一些人会有一些睡眠障碍、抑郁焦虑症状。

我见过一个40岁的人,每天睡十几个小时仍然觉得很累,家人认为他是懒,这种嗜睡的人,容易被误诊为“抑郁症”。再有就是睡眠障碍,入睡难、早醒、睡眠质量差,所以第二天就觉得疲劳,以为是睡眠不足造成的。

还有一类人,在一段时间以内,体重下降比较明显,以为是得了恶性肿瘤,经过各种检查,没有发现异常,然后根据综合判断诊断为“慢疲综合征”。

高效率人士容易得“慢性疲劳综合征”

什么人最容易得“慢性疲劳综合征”呢?第一类是IT人士,他们经常加班熬夜,压力很大,饮食不规律;第二类是媒体人,生活不规律,睡眠不足;第三类是频繁出差的人,这种生物钟的紊乱就会诱发“慢性疲劳综合征”,现在也发现,有一部分临近高考的高中生也出现了“慢性疲劳综合征”。

“慢性疲劳综合征”会导致什么严重后果

“慢性疲劳综合征”本身就是疾病的早期或者是前期症状,因为它容易引起免疫力下降,就会增加各种感染的几率。“慢性疲劳综合征”的人往往会有睡眠障碍、情绪急躁,



有时候会伴有抑郁焦虑状态,这一类人群“抑郁症”的发生率非常高。

“慢性疲劳综合征”可以引起免疫功能异常和紊乱,特别在年轻女性,她们患自身免疫性疾病,比如“红斑狼疮”、“干燥综合征”等的几率就增加,在各种不良因素的基础上,“慢性疲劳综合征”患者的癌症发生几率也大大增加。

“慢性疲劳综合征”的发生机理

现代研究有一些试验结果证实:“慢性疲劳综合征”的人,身体中的致敏因素增加,致炎因素增加,白细胞的敏感能力下降,身体的抗压能力和自我修复能力下降。

“慢性疲劳综合征”怎么治

西医没有特效方法,都是对症治疗,有睡眠障碍的给安眠药,有疲劳感觉的增加能量合剂,白细胞减少的给提高白细胞的药。

中医把“慢性疲劳综合征”分成三大类:第一类是气虚型,大部分从益气健脾治疗;第二类是脾虚夹湿型,按照健脾化湿的方法治;第三类是肝郁脾虚型,按健脾疏肝的方法治。

“慢性疲劳综合征”一般是分成三个阶段或程度,早期的患者,可以喝一些党参、枸杞、百合,代茶饮;中期可以加一些薏米、红豆、山药熬粥喝;更加严重时,可以喝点西洋参汤。

哪些病容易误诊为“慢性疲劳综合征”?

诊断“慢性疲劳综合征”,特别要注意鉴别,要在排除其他疾患的基础上才能诊断。与“慢性疲劳综合征”最相似的疾病是甲状腺功能降低,各种原因引起的贫血、糖尿病、恶性肿瘤和抑郁症。

(北晨)

数九寒天 午睡千万要长点儿心

冬季午睡能缓解疲劳,补充阳气。午睡时,正值心经当令,能够保护心脏功能,休养心血。北京同仁医院传统医学科陈陆泉博士提醒,冬至以后开始数九,天气越发寒冷,数九天午睡要长点儿心。

数九天午睡要因地制宜

就像南北饮食有不同,数九天午睡同样差异大。陈陆泉表示,对于北方人而言,适当午休“冬藏”对身体健康大有益处,在此时,保暖当属重中之重。这是因为人体在午睡时体温降低,抵抗力变弱,使得北方寒气入侵的概率大大增加。

对于冬季同样容易出现湿冷天气的江淮流域居民,除了保暖防护之外,服用草药和食物健脾利湿也是应注意的一环。而对于气候温暖潮湿的亚热带地区居民,比如海南、广东一带,由于当地气候宜人,人体适应快,除了以上防护措施之外,还可适当地延长午睡时间。

睡前给胃一点休息时间

俗语讲“大寒小寒,冷成冰团”,寒冷天气让脾胃倦怠,易引发脾胃疾病。陈陆泉介绍,冬季吃过午饭之后,尽量在阳光下进行10~20分钟节奏较慢的散步遛弯,先疏解饭后的饱腹感,促进消化,给胃提供一点儿休息的时间。

很多人午休时间较短,吃完午饭抓紧休息成为常态。陈陆泉解释,刚吃过午饭,胃里面充满了食物,消化系统在此时是最忙碌的。如果在此时午睡会影响胃肠道的消化,令食物的吸收受到阻碍,甚至引起食物倒流,长期这样下去会令胃部产生病变,对人体的消化功能有严重的影响。与此同时,午睡的质量也会受到影响。

若伏案午睡垫得高些

伏案午睡隐患极大,尤其是数九寒天,血管遇冷收缩易变脆,伏案睡姿令身体无法舒展,导致血液循环更加不畅,增大血管的

压力。趴在胳膊上睡觉,也会令身体多处神经受到压迫,往往造成午睡时心中焦虑,入睡困难。同时伏案的姿势使颈椎、腰椎和背部承受较大的压力,长此以往易造成这些部位的损伤。因此,陈陆泉建议,上班族在午休时应尽量仰卧于椅子上,如果条件不允许,则要尽量将头部垫高,趴在松软的枕头和垫子上进行午休。

睡后不忘刺激颈部大穴

午休宜慢慢醒来,突然惊醒会导致血压波动,引起头晕等症状。同时,陈陆泉表示,睡醒后可以进行简单的穴位按摩。即在面部进行干洗脸的按摩能够促进血液循环,刺激颈部的风池穴、大椎穴,以及腰部的腰俞穴等,能够使颈部、腰部、背部得到较好的舒缓,让身体各项机能也在寒冷天里逐渐苏醒过来。

(据人民网)

■一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间:2017年1月5~11日

| 出诊原因 | 人次 |
|----------|----|
| 其他内科系统疾病 | 57 |
| 交通事故外伤 | 52 |
| 其他类别外伤 | 40 |
| 心血管系统疾病 | 28 |
| 酒精中毒 | 23 |
| 脑血管系统疾病 | 7 |
| 呼吸系统疾病 | 6 |
| 其他五官科疾病 | 3 |
| 药物中毒 | 3 |
| 妇、产科 | 2 |
| 儿科 | 1 |
| 电击伤、溺水 | 1 |
| 各类烧伤 | 1 |
| 其他外科系统疾病 | 1 |

一周提示:本周120急救共接诊227人次。冬季,我们的肌肤不仅变得粗糙,不少人甚至连眼睛也感觉干涩。冬季眼睛干涩是很多人都会发生的情况,眼睛之所以干涩,那是因为天气的原因,冬季降雨量少,天气比较干燥,容易使人的眼睛也干涩,那么,该如何预防呢?

医生提醒,首先,天气干燥,眼睛容易干涩。这时,我们的眼睛不要长时间盯住某一事,应该在观察一定时间后,看几眼其他地方,或者眼睛眨一眨,通过眼膜的上下滚动可以缓解干燥。其次,多喝水。天气干燥,身体更需要水分,平时有空多喝水,及时补充水分。再次,平时饮食多注意。多吃一些水果或者含有维生素C的食物。最后,如果长时间看电视或者看电脑,可以适当用手揉揉或者做眼保健操。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

■一周 病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2017年1月5~11日

| 科别 | 门诊接诊总量(人次) |
|------|------------|
| 儿科 | 976 |
| 肺病科 | 878 |
| 妇、产科 | 832 |
| 肝病科 | 812 |
| 脑病科 | 810 |
| 皮肤科 | 675 |

温馨提示:寒冷的冬季,脚最怕冷。人们常说“寒从脚起”,就是告诉我们不要让脚受寒。主要是因为脚离地面近,离心脏最远,末梢循环就要差些,而且足部脂肪较少,防寒能力比较弱,所以,天冷的时候脚最早感觉冷。当脚发冷,会引起很多疾病,比如感冒、胃肠不适等。那么,怎样给足部保暖呢?

医生提醒,第一,在寒冷的天气,要及时穿上保暖轻便的棉鞋和毛袜子。第二,经常参加各种运动,比如慢跑、跳舞、跳绳、踢毽子、散步等,常走动、跺跺脚等都可以增强脚部的血液循环,使得脚保持一定的温度,还能提高双脚对外界低温的适应能力。第三,多吃温热的食物,多喝热牛奶、热茶、热果汁等。第四,在睡觉之前泡泡脚特别舒服,既可以解乏,又能促进脚部血液循环,行经活血,加快身体新陈代谢。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

