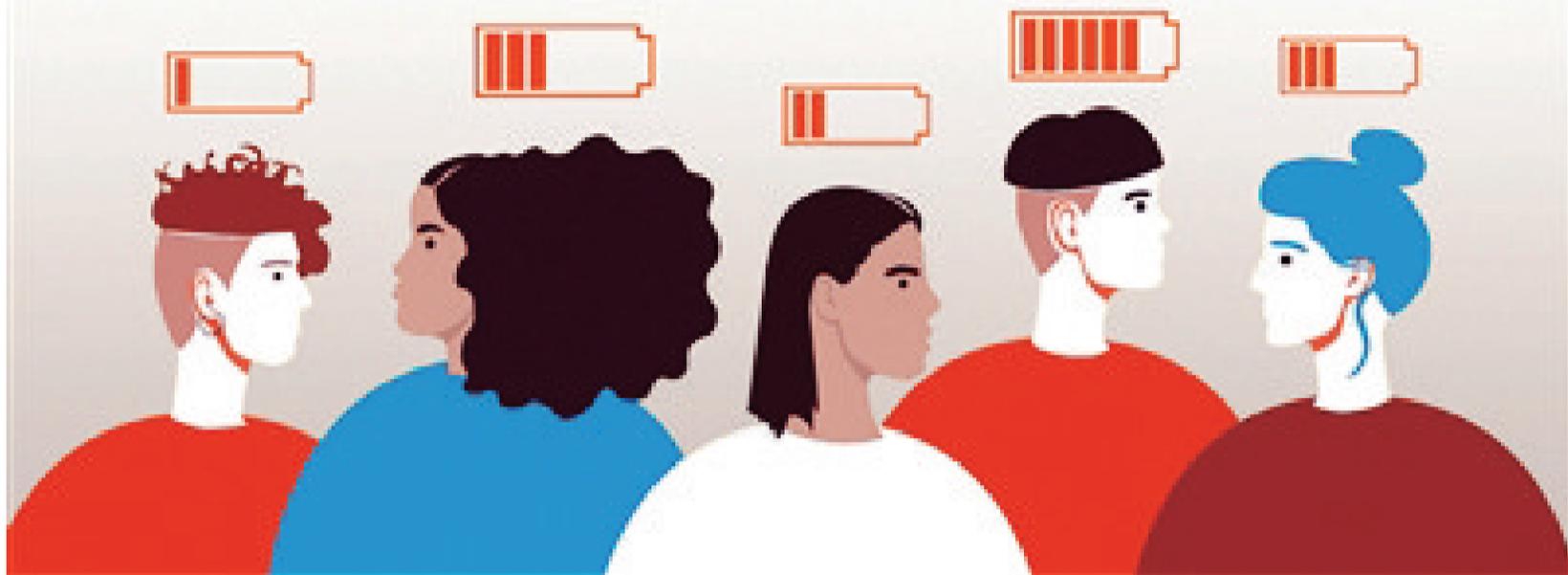


甩不掉的累 你可能慢疲了

快来做测试,看你到底是普通累还是病态累



你是否曾深陷这样的困境:身体的疲劳仿佛无底洞,无论如何休息都无济于事?你是否还有记忆力下降、注意力无法集中、肌肉及关节痛、头痛、睡眠差……如果是这样,那么你可能正在经历慢性疲劳综合征的困扰。

有一种累叫“慢疲”

慢性疲劳综合征(CFS)是指没有器质性病变,反复发作的,以极度疲劳为主的一种综合征。患者往往出现无力、疲劳、睡眠质量差、认知功能下降及一系列的躯体症状,比如以反复咽痒、肌肉痛、头痛、关节痛、抑郁、焦虑等为特征。

据统计,慢性疲劳综合征的患病率为0.68%至1.40%,大部分患者年龄在40到60岁之间,其中成年女性比成年男性更常见,脑力劳动者高于体力劳动者。

注意!这并非一种无关紧要的病症,若不引起重视、及时休息调整,那么“小问题”可能会引发健康大麻烦,对我们的身心健康甚至生命安全造成威胁。

疲劳的后果很严重!疲劳不仅是过劳死的直接原因,还是许多疾病的始作俑者,小到感冒,大到癌症,都可能因为疲劳而发生。

这样的累是病态累

慢性疲劳综合征是一种病症,或

许你已经为其所“累”而不自知。下面就教你如何区分普通的“累”和病态的“累”。

普通的累 偶尔出现的疲劳感,就像加班或者熬夜后,通过停下来休息或睡一觉就能恢复到原来的状态,并且,这种情况对生活影响不大。

病态的累 只是做了少量的活动,身体便出现了疲惫感,通过正常休息,仍然无法缓解。

哪些人更易为其所“累”?

在我国,慢疲这种疾病一般多发生于一线城市,它的主要特征就是持续时间较长的疲劳感,让人感到身心俱疲,无论你怎么休息,这种疲劳感始终如影随形,难以甩掉。

好端端的人,为何会患上慢性疲劳综合征?现在生活节奏快,很多人的工作压力大,经常加班,持续工作很长时间没休息就会感到累。

不过,不少人的累也跟自己的不良生活方式有关,比如随意服用药物(包括镇静药、通肠润便药等)、饮食不规律、饮食不健康、节食减肥导致身体摄入热量过少、感染性疾病、经常吸烟、肠胃不好、癌症导致的营养不良、免疫力低下、不运动、心态消极等因素,都可能引发慢性疲劳综合征。

小测试帮你揪出慢疲

下面我们来做一个简单的小测

试,请仔细阅读以下问题,并回答“是”或“否”。

- 1.你是否出现记忆力减退、注意力不集中等症?
- 2.你是否经常感到肌肉酸痛?
- 3.你是否出现不伴有红肿的关节疼痛?
- 4.你是否出现睡眠障碍,睡眠后精力也不能恢复?
- 5.你是否出现新发头痛?
- 6.你是否患有淋巴结肿大的症状?
- 7.你是否经常感到咽部不适,如喉咙疼痛或干燥?
- 8.你是否经常感到体力或脑力劳动后连续24小时身体不适?

排除其他疾病的情况下疲劳持续6个月或者以上,如果你回答“是”的问题超过4个,你可能已经患上慢性疲劳综合征,这时你最好到医院找医生寻求帮助。

留意身体的求救信号

慢性疲劳综合征可能会同时出现消化系统的问题,比如肠易激综合征;身体对寒冷很敏感,容易出汗;气促;心跳不规律;对某些食物、气味、化学物质、光线或噪音过敏。慢性疲劳综合征的存在说明我们的免疫系统出了问题,甚至可能会让我们更容易得癌症。

此外,如果身体还有其他不舒服的感觉,比如胸闷、黄疸、体重无缘无故地下降等,这时候就要多加注意了。这些症状可能是肝病、心血管疾病等引起的,如果出现频繁,最好及时去医院检查一下,不要掉以轻心。

这样做可以恢复元气

慢性疲劳综合征是自限性疾病,许多人能在两周内靠自身免疫力不用任何治疗而康复。医生对你所能提供的最佳建议是尽量休息及减少压力。

首先,观察你的活动与睡眠模式,了解疲劳是如何对你产生影响的!然后设定让自己生活更愉快、更平衡的目标!

张弛有度的生活方式 学习工作与放松相结合,避免过度劳累和压力,保持良好的作息习惯和饮食习惯。

适度的体育锻炼 定期进行适量的运动可以和谐身心、促进大脑发育及重要器官的代谢,有利于缓解身心疲惫,保持身体的健康状态。无论工作多忙,建议每天都留半小时运动,比如散步、慢跑、健身、瑜伽等;午休时给盆栽换换土、修修枝;周末用睡懒觉的时间爬爬山。

均衡的饮食 营养均衡的饮食可增强免疫系统的功能和加快康复。应摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如鱼、肉、蛋、奶、豆类、新鲜蔬菜和水果等。同时,控制饮水量也有助于减轻身体的负担。

充足的休息和高质量的睡眠 这是缓解疲劳的关键。尝试用改善睡眠环境、放松身心等方法来提高睡眠质量。

克服无益的思维模式 保持良好的社交关系可以让我们在情感上得到支持,从而减轻疲劳感。

多晒太阳 接受阳光照射也可以促进身体产生更多的能量,有助于缓解疲劳症状。

“自救”不成医院兜底

假如通过自我的方式没有改善,及时去医院进行诊治,寻求针对性的综合征治疗。

就诊科室 大家可以到慢性疲劳综合征专病门诊或预防保健科就诊,如果医院没有具体专病科室,就哪个症状明显就去看哪科。医生会帮你筛选,先把器质性疾病排除,然后再化验、调理。

检查项目 为了找出这些问题,医生可能会做一些检查,比如血常规、炎症指标、身体化学成分检查,以及甲状腺功能检查。如果怀疑有其他疾病引起这些症状,可能还需要做胸部X光片、风湿因子和抗核抗体等检查。

治疗手段 医生会根据患者的相关症状给予药物对症治疗,如减少疼痛不适和发热的药物、治疗焦虑的药物、治疗抑郁的药物等。同时,针灸、中药等中医特色疗法,可以帮助患者逐渐摆脱疲劳的困扰。此外,包括瑜伽、冥想、按摩疗法和深呼吸练习等方法能调整心态,减轻压力和焦虑。

文/宋颖(首都医科大学宣武医院) 人民网(来源:北京青年报)



11月20日晚,在重庆市北碚区水土街道万寿社区青年夜校,青年职工在老师指导下练习瑜伽。 新华社发(秦廷富 摄)