

# 慢性疲劳，是病不是

随着城市生活节奏的加快，慢性疲劳综合征困扰着越来越多的人。

慢性疲劳综合征又称雅痞症、慢性类单核白血球增多症等，定义为长期原因不明的强度疲劳感觉或身体不适。研究发现，其发病原因包括环

境污染、细菌病毒感染、心理因素等。当下许多人并未意识到自己患有慢性疲劳综合征，医学界也尚无针对这一病症的完整治疗方案。良好的心态和生活方式是治疗慢性疲劳综合征的“良药”。

## 到底什么是“慢性疲劳综合征”

性质和日常生活状态之后，诊断其为颈源性头痛和长期工作压力导致的慢性疲劳综合征。

面对自己的新病情，张女士困惑不已，医生给她解释到：“从严格意义上说，疲劳已是现代人常见的一种疾病。但是，并非所有的疲劳都属于疾病之列，只有过度、过久的疲劳，才能称为疾病。”

医生提醒，慢性疲劳很容易被忽略。据世界卫生组织调查，全球约22%的人口是疲劳综合征患者，27%是失眠症患者。这两种病多发于20-50岁，与长期的过度疲劳（包括脑力和体力）、饮食生活不规律、工作压力和心理

压力过大等精神环境因素有关。现代医学还发现，慢性疲劳综合征与某些病毒感染有关，比如HMRV病毒。此类病毒常存于环境中，当机体过度疲劳时，感染此病毒的风险就将明显加大。如果感染病毒的正常人没有接受积极的治疗，以后患慢性疲劳综合征的风险就会明显增加。

“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，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疾病以外，出现上述综合症状。

今年39岁的张女士是一家合资企业的高级白领，平素工作雷厉风行，对外接洽订单、谈工作方案、设计工作流程等的处理总是干净利落，也是出了名的“拼命三娘”，因而格外受老板的赏识和青睐。可是，这段时间，张女士一直觉得体力不支，疲惫不堪，晚上睡不好，白天上班又想打瞌睡，同时还出现了颈肩酸痛、头痛、头晕等症状。她一度怀疑自己得了怪病，十分恐慌。

近日，她因为颈肩部痛和头痛来到医院疼痛科求诊。接诊的医生经仔细询问其病史、工作

## 疲劳是身体向大脑发出的求救信号

一旦我们开始感觉到疲劳，身体就已经发出了透支。疲劳是身体向大脑发出的一个求救信号。如果我们一直处于兴奋刺激的战斗状态中，对身体的消耗是极大的。很多“过劳死”的人，生前就一直处于这种持续紧张中。如果长期忽视这种警报，最终可能会造成不可挽救的结果。

其实我们的身体在确定患上慢性疲劳综合征前表现出的特征是不同的，大致可以分为三个阶段——

阶段一：轻度的慢性疲劳综合征患者会出现经络瘀堵不通，能量不足。经络气血能量经常大量消耗，五脏六腑濡养不足，长期保持某一相对固定的工作姿势，经络和局部肌肉

始终处于同一应力环境，得不到舒展，造成淤堵不通，阻滞与失养加重了我们身体的疲劳感和各种酸痛。

阶段二：到了中期，慢性疲劳综合征患者反而爱生病，气血消耗进一步加剧，淤堵也更严重，身体开始认不清疾病，也失去了抵抗能力。正邪相争，身体问题就表现出来了，疾病

就被暴露出来。

阶段三：重症患者则会出现头昏心慌、浑身酸痛、脏器走向衰竭。长期过度疲劳导致维系人体生命活动的十二经脉、奇经八脉，以及皮、肉、筋骨等整体功能失常，波及经络联系的相关脏腑的功能，脏器功能衰竭等，英年早逝的精英人群常在这个阶段出现。

## 生活节奏太快是主要诱因

广州的一男子阿聪，在互联网公司上班，平常工作压力比较大，经常要加班加点，最近，阿聪觉得不舒服，经常出冷汗，心跳不时会加速，睡眠质量差，尿频。“有时候半夜突然醒来，很想睡觉却又睡不着，工作效率严重下降，还受到了老板的严重批评。”

其不止阿聪有类似的情况，生活不规律，睡眠不足的人都容易得慢性疲劳综合征。其中又以三类人群较为明显：第一类是IT人士，他们经常加班熬夜，压力很高，饮食不规律；第二类是白班夜班两班倒的人，生活不规律，睡眠不足；第三类人是频繁出差的人。生物钟的节律紊乱就会诱发“慢疲综合征”。

一部分临近高考

的高中生，也容易出现慢性疲劳综合征。17岁的高中生小丽，本是个漂亮活泼的小姑娘，可进入高三的她，面临着升学的压力，每天有写不完的试卷做不完的题，每天睡觉都睡不好，心情变得很差，脸上满是愁苦，老是想发火，谁谁都不顺眼，还时不时和班上同学闹了矛盾，学习效率直线下降，记忆力大不如从前，连续几次月考都考砸了。小丽妈妈觉得小丽是学习态度不端正，于是经常责怪她。

疲劳是人体一种生理性预警反应，提示人们应该休息。短时间过度活动所产生的疲劳，经过休息后可以很快恢复的，但长时间地超负荷工作，再加上夜生活过多，休息不好，就会产生疲劳的积累——过劳。

过劳会损害身体健康，是健康的“透支”，长期下去，必会引发疾病，出现免疫力下降，增加各种感染的几率。

## 别让身体过度“耗油”

高薇今年27岁，是一名机关干部，因工作繁忙，应酬多，渐渐地出现了失眠的情况，刚开始是3-4天失眠一次，后来因工作不顺心，平时每天晚上只能睡2-3小时或者彻夜难眠，有时甚至会莫名其妙地唉声叹气。久而久之，高薇面部过早出现了皱纹和色素斑，四肢的皮肤开始变得粗糙，干涩，脱屑较多，每次梳头的时候，头发还大把大把的脱落。多年来，她试过很多药，包括朋友从国外捎来的药物，效果都不太好。

慢性疲劳综合征可以引起免疫功能异常和紊乱，对于年轻女性来说，患自身免疫性疾病比如“红斑狼疮”，“干燥综合征”等的几率大大增加。

三十多岁的广州小伙子刘毅，在某广告公司上班，需要完成一定的绩效才能够拿到高工资，月底绩效公开的时候，刘毅总是倒数，同事都对他议论纷纷，每次总管都把他单独叫

到办公室进行谈话。刘毅心理压力十分大，一天晚上正在熬夜加班整理策划书的时候突然感到头晕目眩，大脑突然一片空白，直接从椅子上倒了下去，幸好当时有



同事在场，连忙把他送到医院。医生诊断刘毅是因为自身亏虚所引起的慢疲症。

武汉市中心医院神经内科一医生说，“思虑过度”、“熬夜晚睡”、“持续高压”、“过度透支”等消耗性生活方式不断消耗经络气血，导致经络通道中气血不足，甚至严重亏虚。就像汽车的油罐里没有油跑不动了，经络气血匮乏不能濡养组织器官，皮、肉、筋骨、脏腑等长期处于气血“饥饿”的失养状态，功能受到影响，身体就会出现一系列疲劳症状，慢性病也会趁机而生。慢性疲劳综合征是很多恶性疾病发生的基础，是身体素质下降由量变到质变的一个过程。如果身体免疫力持续下降，就容易感染疾病，比如心肌炎、肾小球肾炎等肾病，甚至还会引发过劳死。

其实很多人都意识不到自己的抵抗力正在下降。例如，有的人经常口腔溃疡，其实，复发性口腔溃疡本身就是自身免疫性疾病。

身体免疫力异常还可能表现为反复感冒，一年至少三四次感冒，容易感染病毒，还有的人出现低烧、淋巴结肿大等现象。很多人在确定患上慢性疲劳综合征时会发现患上其他疾病，比如甲亢、甲减。医生提醒，慢疲患者病情严重将可能发生脏器功能衰竭。当长期感到疲惫且无法调节时，需要及时去医院就诊。

甚至，还有慢疲患者可能出现并发心理疾病，例如抑郁症，更有甚者会选择极端的方式来结束这种痛苦。

(见习记者毛庆整理报道)

### 小贴士

## 五大妙招助你轻松应对“慢性疲劳综合征”

### 妙招一 西医药治疗

由于慢性疲劳综合征的发病机理尚不明确，因而西医一直缺乏有效的治疗，目前的治疗方法主要有对症治疗、抗病毒治疗、增强免疫功能、抗抑郁治疗、心理治疗等。肌注血清免疫球蛋白对慢

性疲劳患者有一定的疗效。三环类抗抑郁药对抑郁状态及睡眠障碍有一定的效果。干扰素治疗慢性疲劳有报道，镁制剂能通过调节情绪、减轻焦虑而起到一定的治疗作用。

### 妙招二 中药治疗

慢性疲劳综合征的干预，可以借助中药调理疏通经络、调和阴阳、调理脏腑、调补气血，调动人体潜在的自稳调节功能。慢性疲劳发作时，四肢困倦，腰膝酸软等，不可见虚就补，可从中医

入手，升脾降胃，疏肝利气，可选用党参、生黄芪、白术、山药健脾胃；仙鹤草可用于四肢疲乏、精神疲惫，烦躁易怒者可用白芍柔肝、柴胡疏肝，生地滋阴生津。

### 妙招三 适当运动

运动包括适量的脑力劳动、体力劳动和体育锻炼。适量的运动是最好的情绪调节剂，使人有成就感，并对改善睡眠非常有益。运动可以代替药物，但药物却不能代替运动。如：气功、散步、慢跑、五禽戏、太极拳等，可任选一二种，

也可多选几种，交叉进行。例如：患者将躯体平卧于床上，调节呼吸使之缓慢平稳，由脚趾开始放松，逐渐至全足、小腿、大腿、躯干部、手指、全手、上部、头面部，全身放松。有氧健身器每次健身半小时，每天2次，30天为1疗程。

### 妙招四 音乐疗法

音乐可以对人的生理和心理状态产生一系列的影响。音乐通过声波有规律的频率变化，作用于大脑皮质，并对丘脑下部和边缘系统产生效应，调节激素分泌、血液循环、胃肠蠕动，新

陈代谢等，从而改变人的情绪体验和身体机能状态。例如：利用“五音疗法”的原理，选取旋律优美、节奏轻快、悠扬悦耳的乐曲，使之听曲消愁，乐以健身。

### 妙招五 睡身先睡心

“睡心”，就是人要安静，心要空虚，泰然处之。时间选在睡前最好，每天坚持静坐30分钟为宜，静坐时，头向

前，眼微闭，唇略合，牙不咬，含胸收腹，双手置于双膝上。意守丹田，排除杂念，静以待时，复其不足。

## 治疗误区

### 休息不等于睡觉

休息是制服疲劳的法宝，但是，休息不等于睡觉，过度睡觉或无所事事，反而会降低身体的新陈代谢，造成人体活动能力进一步减退，疲劳感更强。特别是对于自感疲劳时间已经较长的人来说，小小休息早已是杯水车薪，起不了多大作用。

只有对身心和心理适度的放松和调节才能改善疲劳的问题，最常用的建议是多运动提升体能。

另外，最容易也最难做到的就是调整睡眠。“慢疲”一般会伴

有睡眠问题，要抵抗“慢疲”首先要保证良好的睡眠。

午睡最好从下午1时开始，因为这时人体感觉下降，很容易入睡。而晚上以10~11时上床为佳，因为人的深睡时间在午夜12时至次日凌晨3时，这时人体的体温、呼吸、脉搏及全身状态都已进入最低潮，人在睡后1个半小时即能进入深睡状态。

起床时间以早晨5~6时为宜，因为按照新陈代谢的规律，一般这时体温会升高，精气开始生发，因此是起床的最佳时间。

