

总觉得很累？ 可能是身体在“求救”

每天睡够8小时还是困？上班没力气，下班不想动，周末补觉也缓不过来……这种“累”可能不是简单的疲劳，而是身体发出的健康警报。

累可能是身体在警报

成年人的生活往往充斥着“累”字。早上睡眠惺忪地挤进人满为患的地铁，到了公司面对各种艰巨的任务，回到家马不停蹄地做家务、辅导孩子作业，终于把一切事情做完，已到深夜。日复一日，又是忙碌的一天。偶尔觉得劳累是正常现象，但长期过度

劳累则真的是一种病。世界卫生组织（WHO）在2019年已将过度劳累确认为一种慢性疾病。其定义为“长期面对工作压力却未能成功化解，导致的慢性疲劳综合征”。如果你有下面这些症状，就要注意可能是累过头了。



注意力不集中 反应迟钝

开会时一不小心就跑神、明明前一秒还记得自己要干啥，后一秒就突然忘记了……这些情况都可能与睡眠不足有关。认知神经专家认为大脑是由多个大规模网络组成的。我们大脑的“额顶网络”与“突显网络”，分别负责注意、记忆等基础认知功能，同时参与对外界新异刺激的捕捉，并负责整合身体内外部的感知信息。研究发现，睡眠不够的时候，可以检测到这两个区域的活跃度下降。所以通常在睡得不好时，我们的反应总是“慢半拍”，注意力也有所下降。

排便改变

如果发现自己经常腹泻或便秘，或者大便变得很臭，也要小心。过度劳累、压力太大、负面情绪积压都可能影响肠道蠕动，引发胃肠功能失调。我们吃下去的食物，经过胃的消化和小肠的吸收，会在“结肠”逐渐变成固体的粪便，最后由直肠和肛门排出。但是有些人一接收到来自外部的刺激，感到紧张和压力，大脑就可能功能紊乱，使结肠运动或快或慢，从而增加腹泻或便秘的风险。

经常出现口腔溃疡等炎症

不少人都经历过，一段时间压力太大睡不好，往往就会出现口腔溃疡。睡眠不够、精神压力大都容易导致人体免疫力降低或免疫功能出现异常，如此一来，口腔溃疡出现频率更高，而且愈合期更长。

背部僵硬酸痛

早上一到工位，一坐就是一天，又要长期低头伏案盯着电脑。长此以往，肩背部肌肉持续处于紧张状态，就会引起肩背部僵硬感和酸痛感。日积月累，脊柱的正常生理曲度也会慢慢发生改变。

出现耳鸣

精神因素也会诱发耳鸣。长期劳累、精神压力大、情绪不稳定，听神经受到长期压迫发生病变可能导致耳鸣。当出现耳鸣时，很有可能就是身体给你发出的警报。最好及时就医找出原因，再针对性地解决问题。

慢性疲劳综合征往往会伴随多种复杂症状，患者可能同时出现肠易激综合征，对寒冷敏感、易出汗、气短、心跳不规律等问题，还可能对部分食物、气味、化学物质、光线或噪声产生过敏反应。

此外，若在此基础上还伴有胸闷、黄疸、不明原因体重下降等不适，就需要格外警惕，这些症状也可能由肝病、心血管等疾病等引发。一旦这类异常表现频繁出现，切勿掉以轻心，应及时前往医院进行相关检查，明确病因并尽早干预，避免延误病情。

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。这种情况对生活影响不大。

病态的累

有些人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。



不同“累”法对应不同的疾病

除了慢性疲劳综合征，不同类型的“累”，往往还对应着一些特定的健康问题。

累+怕冷
查查甲减

如果总是觉得累，同时还特别怕冷，即使在温暖环境也要比别人多穿一件，那就要警惕甲状腺功能减退。

患上甲减后，会感到倦怠、不想动，比周围人都要怕冷，还有食欲减退，记忆力、注意力和理解力减退等症状。

累+面色苍白
查查贫血

那种面色苍白、稍微活动就心慌气短的疲劳，则可能是贫血的表现。

贫血的常见症状包括头晕、乏力、困倦、面色苍白、指甲泛白、舌苔淡白、注意力不集中、手脚冰凉、失眠健忘、胸闷气喘等。

累+水肿
查查肾病

疲劳、水肿，很少有人会联想到肾脏功能异常。等到出现蛋白尿、血尿的时候才去检查，这时候肾功能可能已经严重受损。

肾病的表现包括持续性疲劳、晨起眼睑浮肿、下肢凹陷性水肿（按压后留下小坑），严重时全身水肿。

累+腹痛
查查肝病

疲劳乏力、没有胃口？你可能会以为是天气太热、工作太累，忽视了暗藏的肝病风险。

尽管肝脏病变早期症状不明显，但仍有一些细微的信号值得警惕，比如疲乏无力、恶心厌油、肝区隐痛（右上腹不适）、皮肤或眼睛发黄等。

累+口渴多尿
查查糖尿病

如果疲劳伴随着异常口渴、频繁上厕所，特别是夜间要起夜好几次，就要当心糖尿病。

早期糖尿病患者常感到口干、口渴，这是因为高血糖引起的，身体想通过多饮水来稀释血液中的葡萄糖。

什么样的累需要就诊

持续感到累，如果超过2周，且症状越来越严重，休息不能缓解；或是没有任何诱因导致的疲惫乏力；或是伴其他症状，如消瘦、发热、头痛、胸闷气促、水肿等，应及时就医。

如何区分

普通的累和病态的累？

在生活中提到自己累了，大多数会听到“谁不累呀，大家都这样”“别矫情了，累是应该的，现在不累才有问题”“休息下就好了”等话语。

如果是偶尔出现的疲劳感，往往休息一下就可以恢复，但有时候通过正常休息，疲劳感依然无法缓解，心理和身体都可能遭受痛苦。

日常抗疲劳小贴士

如果检查后确认没有疾病，但疲劳感依然如影随形，不妨试试以下这些抗疲劳方法。

- 1 按时吃早餐**
多吃水果、蔬菜、菌藻类等抗压食物，远离快餐。按时吃早餐，早餐可以让人维持较低的压力水平。
- 2 喝充足的水**
当人体缺少水分，血液变稠，不能将养分输送到各个器官，人就会感到疲惫。建议每隔两个小时摄入至少250毫升水。
- 3 脸上喷点水**
可以选择淋浴放松一下，或者往脸上喷点水，也能起到不错的效果。
- 4 做做深呼吸**
花5分钟进行深呼吸，慢慢地吸气，然后憋气几秒，再慢慢地呼气。
- 5 做喜欢的事**
周末选一天完全放松自己，不想工作不想压力，只做自己喜欢的事，放松身心。
- 6 向别人倾诉**
向他人倾诉能帮你摆脱负面情绪，给情绪一个出口，恢复最佳状态。
- 7 尽量少生气**
愤怒对人体有很多负面影响，比如影响心肺功能，让人更容易感到疲倦。
- 8 保持环境清洁**
定期清理工作和生活环境，使它们井然有序，可以有效调节心情，远离压力。



累+兴趣减退
查查抑郁症

除了身体疾病，心理问题也常常以疲劳为表象。当疲惫感持续两周以上，还可能是抑郁症发出的信号。

除了持续的躯体疲惫，抑郁症患者还会出现兴趣减退，对曾经喜欢的事失去热情，比如“以前爱追剧，现在打开电视都觉得累”。