

甩不掉累,你可能“慢疲”了

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、睡眠差等症状,如果是这样,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躯体症状,比如反复咽痒、肌肉痛、头痛、关节痛、抑郁、焦虑等。

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,脑力劳动者多于体力劳动者。

注意!这并非一种无关紧要的病症,若不引起重视,及时休息进行调整,那么“小问题”也会引发大麻烦,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。下面就教你区分普通的“累”和病态的“累”。

普通的累。偶尔出现疲劳感,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。只是做了少量活动,身体便出现疲惫感,而且通过正常休息仍然无法缓解。

现代生活节奏快,很多人的工作压力大,经常加班,往往持续工作很长时间都不休息,时间长了就会容易患上慢性疲劳综合征。

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、经常吸烟、不运动、心态消极等因素,都可能引发慢性疲劳综合征。

留意身体的求救信号

患慢性疲劳综合征的人,可能还会同时出现消化系统问题,比如肠易激综合征。此外,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、光线或噪声过敏。慢性疲劳综合征的存在说明人的免疫系统出了问题,甚至还可能会更容易得癌症。

此外,如果身体还有其他症状,比如胸闷、体重无缘无故地下降等,就要多加注意了,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,许多人能在两周内依靠自身的免疫力不用治疗即可康复。医生的最佳建议是尽量休息及减少压力。

生活方式张弛有度。避免过度劳累,养成良好的作息习惯和饮食习惯。

进行适度的体育锻炼。定期进行适量运动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进行运动,比如散步、慢跑、健身、做瑜伽等。

饮食营养均衡。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,但要控制饮水量,减轻身体的负担。

保证充足的休息和高质量的睡眠。这是缓解疲劳的关键,可以尝试用改善睡

眠环境、放松身心等方法提高睡眠质量。

多晒太阳。接受阳光照射可以促进身体产生更多能量,有助于缓解疲劳症状。

“自救”不成,及时去医院诊治

假如通过以上方式没有改善症状,要及时去医院进行诊治,寻求有针对性的治疗方案。

就诊科室。可以到慢性疲劳综合征专病门诊或预防保健科就诊。如果医院没有具体的专病科室,就根据自身较为明显的症状选择相应的科室就诊。医生会进行筛选,先把器质性病变排除,然后再进行化验、调理。

检查项目。为了找出问题,医生可能会为患者做一些检查,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对症治疗。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,瑜伽、冥想、按摩疗法等方法也能帮助患者调整心态,减轻压力。

(文/首都医科大学宣武医院 宋颖) 据《北京青年报》

书画天地



朱士法《野菊烂漫》

聊城老年书画研究会市中分会推荐



刘爱英书法作品

小雪时节呵护健康,要注意这些

11月22日迎来了二十四节气中的小雪节气。小雪后天气转冷,感冒、咳嗽等呼吸道疾病也进入多发季节,公众该如何科学防治?怎样养生保健?心血管疾病患者有哪些特别注意事项?21日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

入冬后要注重“潜藏”

“自然界有‘春生、夏长、秋收、冬藏’的节律变化,入冬后人体要避免阳气的损害,要注重‘潜藏’。”广东省中医院主任医师杨志敏在发布会上表示,要保持充足睡眠,不要持续熬夜;要防范阳气外泄,做好保暖,特别是头、颈、脚等部位的保暖;运动时不要大汗淋漓,微微出汗即可;在阳光充足的时段晒太阳,补充阳气。

在饮食方面,专家建议,进补因人而异,对于偏瘦、手足不温、怕风怕冷的人,可选择温养气血的食物,如羊肉、桂圆、红枣等;对于体重超重、口气很重、口干口苦的人,应以疏导为主,多吃大白菜、陈皮、萝卜等。

冬季越来越多的人选择吃膏方调补身体。杨志敏表示,冬季吃膏方是“冬藏”的辅助方式。现代社会节奏快,冬季常不能给身体充分的时间去“潜藏”和修复,服用膏方是辅助养护身体的一个方法,相关人群可根据医生建议服用。

加强呼吸道疾病防治

“随着气温逐渐下降,可能会面临着多种呼吸道传染病叠加或同时流行的风险。”中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞在发布会上表示,目前我国已建立了包括流感病毒、呼吸道合胞病毒等15种常见的呼吸道病原体的急性呼吸道传染病哨点监测系统,实时掌握呼吸道传染病流行趋势及病原谱,保护公

众健康。

如何预防呼吸道疾病?专家建议,保持良好的个人卫生习惯,保持居住和工作环境的清洁与通风,通过合理饮食、适量运动和充足睡眠来增强体质,减少与有呼吸道症状人群的密切接触,并做好健康监测,视情况及时就医。同时,对于有疫苗可预防的呼吸道传染病,应尽早按照接种程序接种疫苗。

一些孩子在感染呼吸道疾病后出现持续咳嗽,对此,北京儿童医院主任医师王荃表示,由于感染后咳嗽通常是自限性的,一般情况下如果症状轻微,无需特殊治疗。对于症状较重,病程较长,尤其是咳嗽影响了孩子日常生活的情况,家长要注意观察孩子的症状变化,在医生指导下规范治疗,并谨遵医嘱避免不必要用药。

心血管疾病患者要特别注意防寒保暖

“每年进入冬季,到医院就诊和住院的心血管疾病患者明显增加。”北京协和医院主任医师丁荣晶在发布会上表示,这不仅与天气寒冷、血管收缩有关,也与冬天的节气有关。

丁荣晶说,冬天,人们食欲增加,活动减少,体重容易增长,血糖、血脂水平也会相应升高。同时,天气寒冷伴随的血压升高、呼吸道感染风险增加,以及冬天对情绪产生的不利影响,都是心血管疾病高发的危险因素。

专家建议,心血管疾病患者在冬季要注意防寒保暖,尤其是老年人,气温降低时要及时添衣。要控制食欲,保持适当的运动习惯。此外,要控制好生活节奏,减少压力,避免过度劳累,养成每周2至3天监测血压和心率的习惯。坚持规律用药,减药或停药要遵医嘱,若有不适要及时到医院就诊。

新华社北京11月21日电