

明明身体感觉很累,去医院检查却无异常,警惕慢性疲劳综合征 适当给生活按下“暂停键”

每天早上醒来昏昏沉沉,失眠、多梦、乏力、浑身酸痛、记忆力差、注意力不集中、脱发……总是觉得身体不舒服,感觉很累,去医院检查各项指标却无明显异常?江门市五邑中医院治未病科主任崔威表示,在快节奏的现代生活中,“累”似乎成了许多人的口头禅。但若疲劳感持续半年以上且无法缓解,并伴随头晕、失眠、记忆力减退等症状,可能并非简单的疲劳,而是慢性疲劳综合征。这时,应当给生活按下“暂停键”。



医生对患者进行检查。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 陈智敏 余敏贞 刘森

“求救信号”容易被忽视

崔威表示,在门诊中,不少人因长期疲劳前来就诊。她分享了两个典型案例。32岁的陈先生1年前就常常感到疲倦,还经常头晕,偶有嗜睡,四肢乏力、困重,胃口差,易腹胀,口干,不常饮水,晨起口苦的情况,而且经常失眠。

疲劳持续6个月或以上要警惕

什么是慢性疲劳综合征?崔威解释,这是一组涉及多系统的功能性躯体综合征,其核心症状是持续半年以上且无法缓解的疲劳状态,其他表现可能有头晕、失眠、记忆力不集中,有时可能会有气短、食欲不振的表现,也可能伴有慢性咽炎、肌肉及关节痛等临床表现,而做检查却没有相关的器质性病变。

他本来以为只是工作太累,并未放在心上。5天前,他吃完生冷食物后,感到更加疲倦了,还出现乏力、嗜睡的情况。休息后无法缓解,还觉得四肢沉重、胃口差、口干、便溏、睡眠不好,于是到医院就诊。医生根据症状并结合其舌脉象,诊断其为脾虚引起的慢性疲劳综合征。

改变生活方式 注重日常调养

如何确定是慢性疲劳综合征?崔威表示,在排除其他疾病的情况下,疲劳持续6个月或以上,并且至少具备以下症状中的4项,且这些症状已经持续存在或反复发作6个月或更长的时间,即可确诊慢性疲劳综合征。一是短期记忆力或集中注意力的明显下降;二是咽痛;三是颈部或腋下淋巴结肿大;四是肌肉疼痛;五是没有红肿的多关节疼痛;六是头痛,但其发作类型、方式及严重程度与以前不同;七是睡眠后不能恢复精力;八是体力或脑力劳动后连续24小时身体不适。

崔威表示,从现代医学的角度来看,慢性疲劳的病因尚不明确,大多认为与病毒感染、遗传、环境因素有关,并与长期心理压力、免疫失调、代谢紊乱等因素相关。在中医理论中,慢性疲劳综合征可归于“虚劳”“郁证”“脾胃内伤病”的范畴。“中医理论认为这是由于先天禀赋不足、感受外邪、情志不畅、劳逸失度等原因,导致脏腑功能失衡、气血阴阳亏虚、五官九窍和皮肉脉失养,从而出现疲倦乏力等临床表现。”崔威说。

保持良好生活习惯和心态

如何改善这种疲劳症状呢?崔威提醒,首先要做好体重管理,科学减重。此外,合理饮食,调整饮食结构,减少摄入高盐、高油食物,适量增加粗粮摄入;多吃健脾祛湿的食物,如淮山、薏米、白扁豆、赤小豆、冬瓜、鲫鱼等。生活中,建议长期坚持体育运动,如快走、游泳等,但建议强度适度,循序渐进。

医学指导



崔威: 江门市五邑中医院治未病科主任,主任中医师。擅长运用中医中药、针灸、穴位埋线、艾灸、刺络放血、小儿推拿、膏方等中医综合疗法对亚健康状态人群进行综合调养;擅长治疗儿童反复感冒咳嗽、厌食、多汗、腹痛、腹泻、便秘、遗尿,成人头晕头痛、哮喘、失眠,妇女乳腺增生、痛经、更年期综合征;对肥胖症中医减重有深入研究。

延伸阅读

做好体重管理

崔威提醒,肥胖与疲劳有所关联。脾肾不足、痰湿内蕴的人群中,很多存在体重超重或肥胖问题,这类患者最突出的症状是疲劳乏力。崔威解释,江门地处岭南地区,久居岭南地区容易受到湿邪侵袭,此为外湿。岭南地区居民喜食生冷、海鲜,生活习惯欠规律,易熬夜晚睡。身处岭南地区,很多人会过度饮用凉茶,外湿侵袭加重内生,便容易出现脾肾不足、痰湿内蕴的情况。

虽然对身体健康直接危害不大但心理影响不容忽视 一旦发现患上白癜风应尽早就医

6月25日是世界白癜风日。白癜风是以皮肤黏膜“变白”为主要表现的皮肤病,医生提醒,虽然白癜风对身体健康的直接危害不大,但它对患者的心理影响不容忽视。许多患者在面对外貌变化时,会感到自卑、焦虑甚至抑郁。因此,一旦发现患上白癜风,应尽早就医,接受专业医生的诊断和治疗建议。

精神压力过大导致患上白癜风

42岁的王女士长期处于精神压力大的状态中。最近工作愈加繁忙,她发现自己颈前咽喉部位出现鸡蛋大小的白斑,到医院就诊后被诊断为白癜风。江门市皮肤医院皮肤科主治医师刘雯雯表示,白癜风是一种常见的后天性色素脱失性皮肤病,可累及毛囊,临床表现为局限性或泛发性皮肤黏膜色素完全脱失。可发生于任何部位,常见于暴露及摩擦部位,如颜面、颈部、手背、腕部、前臂伸侧及腰骶部等,口唇、阴唇、龟头及包皮内侧黏膜也可累及。“这是因为暴露部位皮肤易受紫外线照射、摩擦等外界刺激,影响黑色素细胞功能。”刘雯雯说。江门市中心医院皮肤科主治医师何家俊表示,临床对白癜风的具体病因尚不明确,普遍认为白癜风的发病是遗传、免疫、环境等多因素共同作用的结果。一是自身免疫异常,约40%至80%患者血清中存在黑色素细胞抗体,免疫系统错误攻击黑色素细胞,常合并甲状腺疾病、糖尿病等自身免疫病。二是遗传因素,遗传学研究揭示该病属于多基因遗传病,特定基因突变可能增加易感性。三是环境诱因,紫外线过度照射会导致黑色素细胞功能亢进、早衰;苯酚、苯胺等(常用于染料、化工产品)化学物质可直接损伤黑色素细胞;烧伤、摩擦等皮肤外伤可能触发“同形反应”,在损伤处诱发新的白斑。四是神经与精神因素,长期焦虑、压力过大或精神创伤可导致神经递质释放异常,抑制黑色素合成关键酶(酪氨酸酶)的活性。

“像王女士这样的情况很可能就是精神压力过大,影响免疫系统导致患上白癜风。”刘雯雯说,长期精神压力过大会使机体神经内分泌系统紊乱,释放如去甲肾上腺素、肾上腺素等神经递质,这些物质可抑制黑色素细胞合成黑色素,并影响免疫系统,导致白癜风发生。

刘雯雯提醒,通过各种有效方式,白癜风患者可以有效降低病情的复发风险。一是坚持治疗。即使病情得到有效控制或白斑完全复色,患者也应按照医生的建议继续巩固治疗一段时间,确保病情稳定。切勿自行停药或中断治疗,以免病情反复。二是保持良好的生活习惯和心态。患者应避免熬夜、劳累过度等,保持充足的睡眠和规律的作息。同时,保持积极乐观的心态,避免精神压力过大和情绪波动。三是注意皮肤护理和防晒。白癜风患者者的皮肤较为敏感,容易受到外界刺激。因此,在日常生活中,患者应注意保护皮肤,避免受到外伤、摩擦等刺激。此外,在户外活动时,应做好防晒措施,避免紫外线过度照射,减少病情复发的风险。四是合理饮食和适当锻炼。患者应保持均衡的饮食,多摄入富含维生素、微量元素等营养物质的食物,提高自身免疫力。同时,适当进行体育锻炼,增强体质。



一旦发现皮肤有问题,应尽早就医。

人才因产业而聚, 产业因人才而兴。

