

极度疲劳、食欲差、焦虑、头痛……跑了很 多医院做了各项检查，发现并没有器质性的疾病，那究竟是怎么回事呢？专家告诉记者，这部分人很有可能患了慢性疲劳综合征。本期，大健康周刊特邀多位专家为你权威解读。

现代快报/ZAKER南京记者 任红娟

# 无精打采也是病？ 很可能是慢性疲劳综合征

## 特邀专家

南京市中医院老年病科主任中医师骆天炯  
东南大学附属中大医院神经内科袁宝玉博士  
南京市中医院针灸科副主任中医师李静

## 体力不支，原来患上了慢性疲劳综合征

36岁的张女士是位室内设计师，因为和大学的专业对口，所以工作起来很有干劲。年轻有为的她已经是一家分公司的总经理了。但最近张女士总是有种感觉，体力不支，平时根本不会觉得累的项目，最近让她疲惫不堪，晚上睡不好，白天上班又想打瞌睡，十分苦恼。

后来张女士陪妈妈到南京市中医院找老年病科主任中医师骆天炯看病，顺便和骆主任聊起了自己的情况，骆主任建议张女士做个检查。经过检查，张女士的各项指标正常，考虑到张女士长期的工作和心理压力，骆主任认为，她可能患上了慢性疲劳综合征。

## 慢性疲劳容易被误诊为抑郁症

慢性疲劳综合征是指尚无器质性病变，但有功能性改变的症状，是一种身体出现慢性疲劳症状的病症，是长期（连续6个月以上）原因不明的强度疲劳感觉或身体不适。其症状包括发烧、喉咙痛、淋巴结肿大、极度疲劳、失去食欲、复发性上呼吸道感染、小肠不适、黄疸、焦虑、抑郁、烦躁及情绪不稳定、睡眠中断、对光及热敏感、暂时失去记忆力、无法集中注意力、头痛、痉挛、肌肉与关节痛。

东南大学附属中大医院神经内科袁宝玉介绍，在国内，慢性疲劳综合征在临幊上并未引起足够的重视，在社会上这个名词又使用得过于宽泛，很多人认为只要疲勞就可能患有该病，从而引起不必要的恐慌，该病在国外对其

有严格的定义，多是由于人体感染了EB、柯萨奇等等病毒引起的慢性炎症综合征。一般多见于20岁—40岁的青年人，与工作压力大、生活不规律有关，男性多于女性，这类患者往往存在免疫功能紊乱而不能及时清除体内的病毒。

“罹患慢性疲劳综合征的患者，由于长期躯体不适导致心理也产生了严重的问题，其表现出的各种症状易被误诊为抑郁症。抑郁症患者往往也表现为躯体化症状，但往往是心理疾病在前，躯体症状在后。”袁医生提醒说，如何鉴别慢性疲劳综合征和抑郁症在临幊上比较困难，因此如果身体长时间出现乏力，最好到医院去就医。

## 如何区别慢性疲勞和普通疲勞？

骆天炯介绍，慢性疲勞综合症是一个慢性发病的过程。现代人生活节奏快、压力大，很多人都会感觉疲勞。“从严格意义上说，疲勞已是现代人常见的一种疾玻”但是，并非所有的疲勞都属于疾病之列，只有过度、过久的疲勞，才能称为疾玻并且慢性疲勞综合症和普通的疲勞是有区别的：

首先，慢性疲勞综合症是在

健康人不应该出现疲勞时出现，比如活动量本来不大，持续时间不长，在平时是不至于出现疲勞的，但这时却出现了。与生理性疲勞不同的是没有明确的诱发因素，如果不通过医生全面系统地检查，无法找到原因，所以又称原因不明疲勞。

其次，是疲勞的程度严重。消除得也慢，适当休息之后也不易消失。

## 慢性疲勞 属于“郁证”“虚劳”

南京市中医院针灸科副主任中医师李静介绍，中医认为，慢性疲勞综合症属于郁证、虚劳。郁证、虚劳含义甚广，包括多种精神、神经及慢性虚弱疾病。郁证“病因多由七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）引起。病症的表现多为气机郁滞；虚劳有肺劳损气，脾劳损食，心劳损神，肝劳损血，肾劳损精。心主神明，心劳损神即是长期紧张、忧思过度、阴阳失调、神气亏虚之证候。

“我常常接诊到一些慢性疲勞综合症患者，其中有不少人对这个疾病完全不了解。”李静告诉记者，之前遇到过一位26岁的小王姑娘，“她就诊时告诉我，平时在工作中常常感到疲勞，还会出现手脚麻木的症状，怀疑自己患上了颈椎病，这种症状一直折磨着她，严重地影响了工作和学习。”

李静给小王做了检查，发现小王并没有器质性的疾病，并且她表现得非常沮丧和焦躁，情绪很激动。李静判断小王的这些症状就是慢性疲勞综合症。“这病是和亚健康类似的一种状态，属于郁证、虚劳的范畴。在临幊中，像小王这样的情况不在少数，并且这类患者年龄普遍不大，集中在25—45岁，常有的表现就是非器质性病变引起的疲勞。”

## 预防慢性疲勞 从生活点滴做起

慢性疲勞综合症和生活习惯息息相关。因此，预防这一疾病，要增强体质，提高机体的免疫力，从生活的点滴做起。袁宝玉建议：

首先，改变不良的生活方式，作息要有规律，少熬夜，保证充足的睡眠。

其次，在饮食方面，尽量高蛋白、低盐饮食，少吃烧烤类食品，多吃蔬菜水果。现在不少白领下了班喜欢约着三五好友去吃烧烤、火锅，吃完回家就睡觉，这就容易造成湿热内积，引起慢性疲勞。

最后，要调整心态，保持好心情。

李静进一步补充说，预防慢性疲勞综合症一定要保持适当的运动量，通过慢跑、骑自行车、游泳等运动方式保持机体的有氧代谢，有利于保证身体健康状态。如果已经患上慢性疲勞综合症，务必强制自己保证休息时间，同时注意通过适当适量的有氧运动保持机体的有氧代谢，并及时到医院就诊。

“需要提醒的是，不少人觉得自己身体乏力，就擅自购买各种保健品来滋补身体，不可否认的是，保健品确实含有人体所需的多种营养元素，但是保健品并非适合所有的人。”袁宝玉建议，如果确实是想提高身体免疫力，可以适当地服用一些鱼肝油、维生素C，但在服用前，最好到正规医院咨询医生或药师，并购买有保健品批号的产品。



如果你在寻医问药过程中，有什么不明白的事，有什么不愉快的体验，甚至遭遇了欺诈，请跟我们韶一韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060，也可以扫描进入“快报大健康粉丝群”，直接询问。