

这种累不是懒 还可能诱发多种疾病

南京一医院开设“疲劳综合征门诊”，不少年轻人来就医

近日，南京市中医院开设了疲劳综合征专病门诊，不少年轻患者来就诊。该院中医杂病门诊主任医师张彦亮提醒，如果疲劳持续或反复发作6个月以上，而且休息也无法改善，并引起了其他不适，就要重视了。

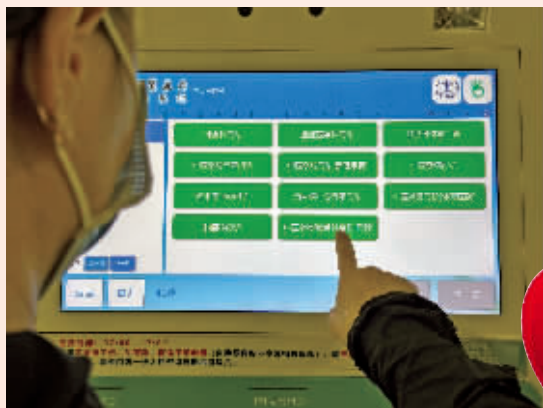
通讯员 张明 莫禹凡 现代快报+记者 梅书华 文/摄



南京市中医院开设了疲劳综合征专病门诊



多种中医外治法



患者正在挂号

开诊当天十多人就诊，最小患者19岁

“明明什么都没做，却感觉很累”“累就算了，脑子还特别不清醒”“每天睡多久都不够，能坐着就没劲站着，能躺着就没劲坐着”“失眠严重，记忆力也变差了很多”……8月28日，南京市中医院疲劳综合征专病门诊开诊第一天。一楼的中医杂病门诊，有十多名患者前来就诊，有的人是看到消息后来试一试，年龄最小的患者只有19岁。

总觉得累就是慢性疲劳综合征？

张彦亮表示，疲劳感是生活中十分常见的感受，比如久坐后颈椎僵硬，看书太久眼睛疲乏，熬夜后无精打采等，通常情况下，这些疲劳，个人通过作息调整，马上就能满血复活。而慢性疲劳综合征的患者，明明没有久坐，也没干体力活，却时常感到头痛、腰酸、胸闷、四肢乏力，吃不下、睡不香

……休息也无法缓解，他们的工作能力、社交能力、生活质量都会因此受到明显的影响，出现实质性的下降。

“我们在门诊上，遇到过许多症状类似慢性疲劳综合征的患者，有逐年增多的趋势。”张彦亮介绍。然而，许多人并不了解这一疾病，他们跑了许多科室，做了各种检查，却找不出毛病，只能自己忍受痛苦。

记者了解到，张彦亮所在的中医杂病门诊，是在南京市中医院依托于南京中医药大学孟景春、杨进和吴承玉三大国家级名老中医传承工作室的基础上建立，解决了许多疑难杂症。他表示，医院针对慢性疲劳综合征患者增多的状况，在中医杂病门诊下开设了疲劳综合征专病门诊，可以集中研究，针对性地帮助这类患者。

超过半年的疲劳感，是多种疾病的“温床”

慢性疲劳综合征往往持续或反复发作6个月以上。对于挥之不去的疲劳感，或许有一部分人可以忍受，但慢性疲劳综合征并不会止步于疲劳感，而是继续发展，对人体生理功能和心理造成危害，包括消化系统、神经系统、泌尿系统，甚至是感官系统，患者长期处于这种状态，会出现各种疾病。

慢性疲劳综合征会直接导致体力、体能大大受损，使人感到疲惫、乏力，身体失衡。还会使人体的免疫系统功能调节失常，乃至引起免疫功能低下，造成机体萎靡状态，活动减少，血流缓慢，血液沉滞，患者常常感觉心悸、气喘，活动后尤为显著，

时常叹息；接着，由于脑部血液供应不足，会出现“脑疲劳”症状，如记忆力下降，注意力不集中，头脑不清爽，反应迟钝，头晕头痛；还会导致胃肠道血液瘀滞，蠕动减弱，功能受损。表现为食欲不振、胃纳不佳、胀满少饥、偏食、厌油、恶心等；感官上，眼睛出现胀痛、干涩不适、视物模糊、对光敏感、视觉疲劳，还有耳鸣、听力下降等症状。

在心理方面，患者常常表现为情绪不稳、暴躁易怒、焦虑紧张等，有时自己不觉或难以控制。这些异常情绪的存在，可以导致失眠多梦、消化不良等。致使多数表现出意志薄弱，做事不果断，犹豫不决，瞻前顾后，缺乏信心，效率降低。

先评估再治疗，中医辨证有优势

“除了与普通的疲劳感相区分，我们还要排除其他疾病造成的疲劳感。”确诊慢性疲劳综合征并不简单。张彦亮举例，免疫性疾病、甲状腺疾病、抑郁症等都可能致乏力，所以患者就诊时，需要进行血液、影像等多方面的检查评估。

39岁的吴先生(化姓)从事IT行业，工作一直比较繁忙，疲劳感持续了一年多。他表示，自己每天全身酸痛，睡眠不好，记忆力也越来越差，偶尔还会头痛。医生首先对他进行了评估，经脑CT、心电图、胸片、血常规、血生化等多项检查未发现异常，确诊为慢性疲劳综合征。

医生见吴先生舌淡胖，苔薄白，脉沉细弦。结合症状，认为证属心脾两虚，气血不足。便采用健脾养心、益气补血之法，在归脾方基本方中加木瓜15克、川芎12克，每日一剂。吴先生服用一周后，即感症状缓解，一个月后吴先生来复诊，整个人状态

好了不少。他表示，疲劳感和全身酸痛感都一扫而空，睡眠也恢复了正常，记忆力好了不少，也没有再头痛。

“慢性疲劳综合征其实是一组症状群，表现多样，中医辨证施治，可以对症下药，内外同治。”张彦亮介绍，中医认为，慢性疲劳综合征属于中医的“虚劳”“不寐”“健忘”等范畴，常见心脾两虚、气血不足，部分患者选用归脾汤加减，可以起到补益气血、健脾养心的良好效果。

归脾汤包含多种药材，其中，党参、白术、茯苓、黄芪、当归、炙甘草、大枣、木香等能抗疲劳，抗应激，增强机体免疫力；酸枣仁、龙眼肉、远志、石菖蒲可镇静安神；生姜、大枣具有较好的抗菌、抗病毒作用。临床大量病例观察，归脾汤对于该综合征具有消除疲劳、改善睡眠、增强记忆等功效。此外，手法推拿、刮痧、开天门等外治手法也可帮助患者改善体质。

这些兴奋因素，可能会导致疲劳

慢性疲劳综合征究竟是怎么发生的？张彦亮表示，本病的病因不十分明确，一般认为与神经-内分泌-免疫网络系统紊乱有关。此外，因生活节奏加快，工作生活压力过大，或病后、产后失于调理等因素，使该病的发病率呈逐年上升趋势。

张彦亮提醒，现在许多年轻人喜欢喝兴奋性的饮料，比如奶茶、咖啡，这个也是要有度的，因为饮料中的咖啡因会让人比较兴奋，过量摄入可能会造成一些睡眠障碍，尤其是长期饮用，机能长期处于兴奋状态，无法获得有效及时的休息，可能会导致疲劳综合征的发生和加重。另外，刷手机也是一种“兴奋摄入”，熬夜刷手机时，

刺激的信息、光线、声音，都会影响睡眠和休息。

需要注意的是，还有一类人，认为自己总是提不起劲是因为太虚了，需要补一补，便食用一些营养品、保健品，甚至是中药。实际上，许多人往往是虚不受补，体质不同，进补的方向和用量都有差异，很可能适得其反。

张彦亮建议，在日常生活中，大家要学会调整自己的生活方式。减少熬夜、均衡饮食，多吃富含纤维素的食物，比如全麦、蔬菜、水果、坚果和豆类。适当运动，避免久坐，坐45分钟后，可以站起来活动15分钟。也要学会及时宣泄压力，遇到不顺心的事情及时对亲友倾诉，寻求应对策略和心理支持。