

健康聚福

## 慢性疲劳,藏在暗处的“健康杀手”

●全媒体记者 卢素平

不管睡多久,每天醒来还是疲惫不堪,连大脑也像被浓雾笼罩一般,反应迟钝;即使化了妆,依旧掩盖不住一脸疲惫,肉眼可见的变丑……如果出现这些情况,你可能不仅仅是累,而是陷入了慢性疲劳的漩涡!那么,什么是慢性疲劳?它有哪些症状?如何缓解?记者进行了采访。

秦明(化名)患上这个小众的疾病时,大多数时间躺在床上度过。身边的家人朋友看到秦明的状态,觉得他一天到晚什么都没干,怎么可能累?一定是懒!

刚开始,秦明也不知道自己为什么会变成这样。他说,原来每天睡足6个小时,就能一整天元气满满。但自从去年工作强度、压力不断加大后,他开始出现无论怎么休息,都没办法缓解疲劳感的情况。症状持续了两个多月后,他选择去医院就诊。“确诊慢性疲劳综合征的时候,中医说我血虚和气虚,建议我好好休息,不要熬夜,晚上10点就睡觉,要锻炼身体,但是不能剧烈

### 每天都累是“病”不是“懒”

运动。”秦明说。现代社会,长期高压生活方式形成的“疲劳杀手”,正日渐威胁人们的生活状态和健康水平。采访中,多数患者和秦明相类似,是在经历了长时间高强度的工作节奏、生活作息混乱、心理压力过大后,出现无法缓解的疲劳状况。而最初,他们往往都忽略了慢性疲劳综合征这个“健康杀手”。

王芳(化名)也是一名慢性疲劳综合征患者,正在积极采取中医治疗。“几年前,我在项目组实习,经常每天加班到深夜,每天都觉得累,当时想着找个时间好好休息,就能缓解

这种情况,但休息过后,疲劳感还在。”她说。

王芳的病史,已持续了4年多。她说,自己常年感到全身乏力,四肢软弱无力,神倦思睡,时轻时重。此前,她做过包括CT在内的有关心、肝、肾、肺、脑及血液等各种检测,未发现异常。后来,在朋友的推荐下,她去看中医,服用中药并配合针灸、推拿后,整个状态有所缓解。

“中医说我是心阳不振兼肝阳不升之证,开出了生脉散加桂合四仙解乏的方子,效果不错。”王芳说,坚持了中医治疗后,她的精神状态越来越好,不适感基本消失。

### 慢性疲劳的症状及诱因

什么是慢性疲劳综合征?具体而言,是以慢性或反复发作的极度疲劳为特征的症候群,即在当代快节奏、高压生活方式下机体出现以长期极度疲劳为突出表现,以无力、疲劳、睡眠质量差、认知功能下降及一些躯体症状。

早在1988年,美国疾病控制中心将持续或反复出现的,原因不明的严重疲劳,病史不少于6个月,且目前患者职业能力、接受教育能力、个人生活及社会活动能力较患病前明显下降,休息后不能缓解的症候群,正式命名为慢性疲劳综合征,并拟定了相应的诊断标准:在“记忆力或注

意力下降;咽痛;颈部僵直或腋窝淋巴结肿大;肌肉疼痛;多发性关节炎;反复头痛;睡眠质量不佳,醒后不轻松;劳累后肌痛”,这8项症状中出现其中4种,便可被确诊。

“慢性疲劳综合征与生理、心理、生活方式以及慢性疾病都有关联,是更深层次健康问题的早期警报,但在生活中常常被忽视。”三明市中西医结合医院睡眠心理科副主任护师巫柳萍说,“例如,睡眠质量直接影响日间活力,睡眠呼吸暂停、失眠症等都可能是慢性疲劳的幕后黑手。”

巫柳萍详细介绍,生理因素方面,甲状腺功能减退、糖代谢

异常等内分泌问题可以导致能量水平下降,引发疲劳感;维生素D缺乏、铁质缺乏等,都可能导致能量生成不足,使人感到持续疲乏。心理因素方面,长期的心理压力和情绪困扰可以消耗大量体能,导致慢性疲劳;抑郁、焦虑等情绪问题常常与慢性疲劳相伴。在生活方式方面,缺乏运动、不规律的饮食和睡眠习惯,也会造成持续的疲劳感。

采访中,巫柳萍表示,在慢性疲劳里,早期的糖代谢异常和体循环动脉血压增高病症以及红斑狼疮和类风湿关节炎等自身免疫疾病,通常也伴有持续疲劳的症状。

### 如何正确应对慢性疲劳

慢性疲劳综合征正严重影响患者的工作和生活,是目前国内外医学界广泛关注的重要课题之一。那么,如何治疗慢性疲劳综合征,让患者精力充沛,元气满满?

巫柳萍认为,由于慢性疲劳综合征的诱因较为复杂,在探讨应对和治疗策略时,医生要充分认识到每个人的情况是独特的,采取个性化策略,包括调整生活方式、管理压力、寻求医学干预、进行心理治疗和自我监测等方面。

“要重视日常习惯的力量,养成健康的生活方式。”巫柳萍建议,逐步调整睡眠习惯,确保

充足而高质量的睡眠。同时,均衡饮食,特别是增加全谷物、蔬菜、水果和优质蛋白质的摄入。此外,适度锻炼增强体力,改善心情。

慢性压力是加剧疲劳的罪魁祸首。在守护心理健康方面,巫柳萍建议患者学会压力管理技巧,如正念冥想、深呼吸练习和瑜伽,降低身体的应激反应。同时,积极参与有效社交活动,多与亲朋好友的联系,通过沟通排解压力。

“对于那些疲劳与心理因素密切相关的人来说,心理疗法是一个不可忽视的选项。”巫柳萍表示,认知行为疗法等心理疗法已

被证明对改善慢性疲劳有显著效果。患者不能讳疾忌医,应积极主动与心理健康专家沟通,学习更有效地应对压力、调整思维模式和增强情绪调节能力。

巫柳萍认为,患者可以通过自我监测达到更加了解自己身体的目的。她建议患者记录日常活动、饮食和情绪变化,识别哪些活动或食物会加剧疲劳,哪些有助于提升能量水平,从而有效避免患病诱因,更好地制订治疗计划。

巫柳萍提醒,当以上调整不足以缓解疲劳时,患者一定要寻求专业医疗意见,排除慢性疾病诱因,对症下药。

健康常谈

## 莫因身高焦虑陷入「增高骗局」

●黄齐超

调查发现,在某电商平台搜索关键字“增高”,立刻会出现五花八门的增高产品,宣称“急速增高17厘米”“骨骼再长技术”“不分年龄,只要使用,就能长高5到8厘米”等。有的产品还披着基因检测、国家专利“科学”外衣,蒙骗消费者。前不久,上海闵行警方抓获了8个以售卖“增高粉”为饵的诈骗团伙。他们将成本50元的牦牛骨粉,以3000元至5000元的价格向消费者兜售,涉案资金达到100万元。(10月13日央视新闻)

成本50元的牦牛骨粉,通过骗子的包装与虚假宣传,竟成了“增高粉”,卖出了3000元至5000元的高价;成年之后,骨骼已经闭合,身高不可能再增长,商家宣传他们的产品“成年人也能增长5到8厘米”,明显就是骗局;还有一些增高产品,披着基因检测、国家专利的“科学”外衣,欺骗消费者。

其实,上述增高骗局并不高明,只要消费者稍微用心,或者咨询医生,就能识破;更何况,现在已经是互联网时代,搜索相关信息、查看用户反馈都非常便捷。所以,增高骗局应该没有市场。但现实却是,哪怕是反科学的增高产品,也频频有消费者上当,岂能不令人唏嘘?

黑心商家的虚假宣传固然可恨,但消费者过于草率,盲目盲从,也应反思。在笔者看来,父母的“身高焦虑”,是“增高骗局”的助推剂,提高了这类骗局的成功率。众所周知,如今已经进入了拼娃时代,除了孩子的学习成绩、艺术特长、五官相貌之外,孩子的身高也是父母攀比的一个因素——如果孩子的个子高于同龄人,父母就有一种无形的自豪感。相反,孩子个头矮,就成了父母挥之不去的心头之痛。

如果孩子的身高确实不尽如人意,那么,父母也可以根据医生建议,通过适宜的医疗手段,刺激孩子的骨骼生长,达到增高的目的。对于网络上的增高产品,大家需要保持谨慎的态度,多查证多核实,若属于反科学的产品,一定坚决说“不”。

理性且科学地增高,需要家长营造健康的生活环境,让孩子多运动,均衡饮食,并顺其自然,遵守身体发展的客观规律。显然,身高增长源自骨骼增长,若孩子的骨骼已经闭合,就意味着身高基本定性,不可能再增高了。一旦如此,父母应坦然面对,不必过于焦虑,更不该为增高骗局交智商税。

有些父母面对孩子个头矮的客观现实,深深陷入“身高焦虑”之中,一遇到增高的方法、药品、医疗器械等,哪怕不符合科学,也想去尝试一下,以至于失去理性,最终成为“增高骗局”的韭菜。对于增高骗局,既需要职能部门的查处严惩,也需要消费者摆脱“身高焦虑”,坦然面对个子矮的现实。

献血之星

## 刘淑敏“会一直献血,直到中心血站跟我说不能献血为止”

●全媒体记者 罗丽榕 文/图



“献血能救人挺好的!”刘淑敏说,自愿无偿献血并没有别的想法,只是单纯觉得献血可以救人,就一直坚持了下来。

来。10月12日,记者联系刘淑敏的时候,她正在厦门探亲。最近一次献血是在9月20日去厦门之前,当天她特地打电话给三明市中心血站询问献血的事情,得知可以献血,于是献了成分血400毫升后才离开三明。

2003年9月,刘淑敏所在的单位组织职工献血,她献了全血200毫升,这是第一次献血,渐渐地她对献血有了更多认识,也慢慢地坚持了下来。21年来,她坚持献血,献血总次数76次,献血总量30100毫升。

刘淑敏说自己是AB血型,市中心血站的血库相对不紧缺,基本都是工作人员联系她时,才去献血。有时候一个月,有时候两个月,她坦言:“都有点羡慕那些每半个月规律献血的人了。”

据了解,在ABO血型系统中,血型是根据红细胞上的

A抗原与B抗原和血清中的抗A抗体与抗B抗体加以区分的。同型的抗原抗体之间不能相遇,否则就会发生抗原抗体反应,引起红细胞凝集乃至溶血,严重时危及生命。AB型血的血清中不含抗体,理论上可以接受任意血型的输血,被称为万能受血者。O型血由于不含A抗原或B抗原,理论上可以输给任意血型的人,被称为万能输血者。所以相比其他血型,O型的用血需求量比较大,而AB型血相对没那么紧缺。

“我会一直献血,直到市中心血站跟我说不能献血为止!”刘淑敏说,献血很有意义,她还带动了丈夫一起献血。因为参与了献血,她一直比较注重饮食,特别是在献血前一天清淡饮食。平时会烘焙一些糕点、做些可口的美食,让家里人尽享口福,保持健康生活。

健康课堂

### 保健佳蔬秋葵

●陈德仁

秋葵又叫毛茄、黄蜀葵、黄秋葵、补肾草,是一种药食同源、营养价值极高,又有多种保健功用的蔬菜。

#### 保护肠胃 促进消化

秋葵中含有黏蛋白、果胶、牛乳糖等成分,有助于保护胃壁,改善胃溃疡、胃炎的症状。秋葵中的黏蛋白能增加胃液的分泌,促进消化,对食欲不振的人群很适宜。

#### 增强免疫 防癌抗癌

秋葵含有果胶和黏多糖,能增强机体的抵抗力,保持人体关节腔关节膜和滑膜的光滑效果。能减少脂类在动脉壁上的堆积,有避免肝脏和肾脏结缔组织萎缩等效果。秋葵中含有锌和硒等微量元素,有抗氧化、抗衰老的功效,能增强人体防癌抗癌的能力。

#### 益肾填精 强健骨骼

《本草纲目》记载,秋葵别名补肾草,有护肤、健胃、保肝、强肾的作用。秋葵的黏性蛋白有养肾生精的功能,对前列腺疾病、肾虚有辅助治疗作用。秋葵的含钙量很丰富,其钙的吸收量高于牛奶,可与新鲜牛奶媲美,非常适合吃素食的人群或对牛奶有过敏的人食用。

#### 缓解便秘 美容养颜

秋葵中的膳食纤维含量很高,食用它后能在胃肠内吸水膨胀,刺激胃肠蠕动,减少食物残渣在胃肠道的停留时间,能起到润肠通便、缓解便秘的功效。

秋葵中所含的维生素A、维生素C及可溶性纤维,能增强皮肤的弹性,淡化黑色素的沉着。它还能清除体内的自由基,延缓细胞的衰老。

#### 控降血糖 抑脂减肥

秋葵中的黏性蛋白和果胶能减缓人体对糖分的吸收,减少人体对胰岛素的需求,很适合糖尿病患者食用。

秋葵热量低,含水量高,脂肪少,是减肥的好食品,非常适合肥胖者食用。

#### 保护视力 排泄毒素

秋葵中所含的维生素A和β-胡萝卜素,能够减轻用眼疲劳,起到保护视力的作用。经常食用秋葵,可以帮助排泄体内积聚的毒素。

#### 下乳调经 改善贫血

秋葵中含有天然的雌激素,也叫植物黄酮,尤其适应绝经后的女性食用,可以辅助治疗女性月经不调;秋葵有通乳的功效;秋葵中含有铁,可以促进血红蛋白的生成,因此,有补血的作用。

#### 秋葵食用有忌讳

不要把秋葵切成段来烹饪,这样做很容易失去其黏蛋白的功效。秋葵不要用铜、铁器皿烹饪和盛装,否则会很快变色。秋葵偏寒凉,脾胃虚寒、有慢性腹泻的人群不宜多用。秋葵中钾含量较多,有肾脏疾病的人不宜多食。秋葵中的黏蛋白和绒毛属于过敏原,有过敏者不宜食用。

无偿献血 爱心传承

献血服务热线: 0598-8299328

三明市中心血站