



别拿累不当病

快来看看自己是否患了“慢性疲劳综合征”

每天总是感觉很累，去医院做了各项检查，却查不出得了什么病。这是为什么呢？专家表示，这很有可能是患上了“慢性疲劳综合征”。慢性疲劳综合征会给人体带来什么影响，它都有哪些特征？我们如何应对？

□徐文婷

本期嘉宾 韦云



北京中医药大学东方医院主任医师、北京中医药大学副教授

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，是一种以慢性持久或反复发作的脑力和体力疲劳为主要特征的症候群，以疲劳、低热（或自觉发热）、注意力不集中、记忆力差、睡眠障碍和抑郁、咽喉痛、肌肉痛、关节痛、头痛等非特异性表现为主的综合征。

对照自查“慢性疲劳综合征”

“怎么判断自己是否患上了慢性疲劳综合征？专家指出，可以通过以下几大标准来对照衡量”。

两大主要标准：

- 1、持久或反复发作的疲劳，持续时间在6个月以上；
- 2、根据病史、体征或实验室检查结果，可排除引起慢性疲劳的各种器质性疾病。

12个症状标准：

- 1、体力或心理负荷过重，引起不易解除的疲劳；
- 2、没有明确原因的肌肉无力；
- 3、失眠症状普遍存在，或经常多梦和早醒；
- 4、头胀、头昏或头痛；
- 5、食欲不振；
- 6、肩背部不适、胸部有紧缩感，或有腰背痛、不定位的肌肉痛和关节痛，无明确的风湿或外伤史；
- 7、心情抑郁、焦虑、紧张、恐惧；
- 8、兴趣减退或丧失；
- 9、性功能减退；
- 10、注意力不易集中，记忆力减退；
- 11、低热；
- 12、咽干、咽痛或喉部有紧缩感。

4个体征标准：

- 1、低热，口腔温度小于38℃，肛门温度小于38.6℃；
- 2、咽部充血，但无明确扁桃体炎症；
- 3、可摸到小于2厘米的颈部淋巴结肿大或有压痛感；
- 4、未发现其他引起疲劳的疾病体征。

测试结果：

若同时具有2项主要标准、6项症状标准和2项体征标准，或累计具有8项以上单纯的症状标准，即可确诊为慢性疲劳综合征。

置之不管？当心恶化！

慢性疲劳综合征是很多恶性疾病发生的基础，是身体素质下降由量变到质变的一个过程。如果身体免疫力持续下降，就容易感染疾病，比如心肌炎、肾小球肾炎等肾病，甚至还会引发过劳死。

很多人都意识不到自己的抵抗力正在下降。例如经常口腔溃疡时，老觉得自己是上火，其实，复发性口腔溃疡本身就是自身免疫性疾病。

身体免疫力异常还可能表现为反复感冒，一年至少三四次感冒，容易感染病毒，还有的人出现低烧、淋巴结肿大等现象。

很多人还会通过慢性疲劳综合征的检查发现其他疾病，比如甲亢、甲减。

四招预防“慢性疲劳综合征”

慢性疲劳综合征和生活习惯息息相关。因此，预防这一疾病，也要从生活点滴入手。

首先，饮食方面，要以清淡为主，忌辛辣烧烤、少吃肉，多吃蔬菜水果。很多人下了班去吃烧烤、麻辣烫、火锅，吃完回家就睡觉，这就容易造成湿热内积，引起慢性疲劳。

其次，要加强活动，让身体的气血运行起来。爬山、交友、培养爱好都可以，否则长时间窝在局限的环境里必然会导致气血淤滞，形成疲劳。

再次，作息要有规律，尽量不熬夜，保证充足的睡眠。

最后，要调整心态，尽量保持一个好心情。

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com



每天食用白糖不要高于5勺

在饮食中使用白糖的地方太多了，中国菜式的多样化，在很多地方都是会用到白糖的，例如，红烧肉、糖醋排骨、鱼香肉丝这些最常见的家常菜在烹饪的时候免不了使用到白糖。

同时，我们日常生活中吃的一些肉干、肉脯中也是有大量的糖分。在饮食中越来越多的“隐形糖”存在食物中。

这些过多的糖分吃进身体对于健康伤害极大，在营养专家看来，白糖每天控制在5茶勺就可以了，超过5茶勺就是对身体的不负责任。



缓解眼疲劳 别总依赖眼药水

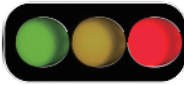
上班看着电脑，下班盯着手机。如此高强度的用眼生活，使眼睛疲劳成为不少人的“日常”。专家介绍，一般人在感觉眼睛干涩疲劳时会选择滴眼药水来缓解，其实缓解眼睛疲劳有许多办法，可根据自己的情况来交互使用，如闭目10分钟，用热毛巾敷眼，补充维生素A、维生素B2等有益于眼睛的营养素。



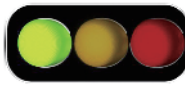
少吃主食多吃菜 并不会让你更健康

一些人或为了减肥，或者为了所谓的“健康理念”，会选择少吃主食，多吃菜的饮食方式，以为能够达到自己理想的效果。其实，这是一种误区。专家表示，主食是饮食的基础，低碳水化合物饮食并不科学，会导致口臭、腹泻、疲劳等情况发生。一般来说，一位成年人每天应吃下250至400克的主食才正确。

红灯



绿灯



心血管病患者 冬季宜吃些山药

冬季，室内温差比较大，加上气温普遍较低，是心血管疾病病发的高峰季之一，而山药含有大量的黏液蛋白、维生素和微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉淀，预防心血管疾病，有降血压、安稳心神的功效，很适合在冬季吃。



吃水煮毛豆 可预防癌症

专家表示，水煮毛豆中的异黄酮可以预防乳癌。研究证实，毛豆还可以抑制胰腺癌肿瘤的扩散。水煮毛豆鲜嫩甜美，而且没有经过太多的加工过程，吃起来比较放心。在购买时，可选择鲜绿色、坚实、没有挫伤的豆荚，水煮即可。新鲜毛豆约可保存三天，冷冻毛豆则可保存数月。



西兰花具有 防止关节炎的疗效

萝卜硫素普遍存在于西兰花、甘蓝等十字花科蔬菜中，其在西兰花中的含量尤为丰富。实验显示，经常喂食富含萝卜硫素食物的实验鼠出现关节炎和软骨损伤的几率远低于其他老鼠。

研究发现，萝卜硫素具有抗癌、抗炎症等功效，这项研究首次发现它还有利于关节健康。研究人员已开始在一些医院开展小规模临床试验，以验证多食用西兰花对于人类关节健康的积极影响。新研究首次发现，西兰花还具有防止骨关节炎的功效。其机理是，西兰花中的化学物质萝卜硫素可以减缓软骨受损进程。