

执业中医师、中西医结合医师临床参考丛书

总编 罗和古 等
主编 衷敬柏

慢性疲劳综合征与 慢性疲劳相关疾病

M ANXING PILAO ZONGHEZHENG &
ANXING PILAO XIANGGUAN JIBING

中国医药科技出版社

执业中医师、中西医结合医师临床参考丛书

慢性疲劳综合征与 慢性疲劳相关疾病

总编 罗和古等

主编 袁敬柏

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

疲劳是人们最为普遍的体验，以慢性疲劳为主诉而就诊的患者消耗了大量的医疗资源，引起了各国政府和科学界，尤其是医学界的重视。本书从中西医两个角度探讨了慢性疲劳综合征与慢性疲劳相关疾病的病因病理、临床表现、诊断与鉴别诊断、治疗、预防、康复等，内容科学实用，适用于广大执业中医师、中西医结合医师及患者参考阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

慢性疲劳综合征与慢性疲劳相关疾病/袁敬柏主编.

北京：中国医药科技出版社，2003. 10

(执业中医师、中西医结合医师临床参考丛书/罗和古等主编)

ISBN 7-5067-2755-2

I. 慢... II. 袁... III. 慢性病-疲劳(生理)-综合征-诊疗 IV. R442.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 059175 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

北京友谊印刷有限公司 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 787 × 1092mm $\frac{1}{32}$ 印张 7 $\frac{3}{4}$

字数 159 千字 印数 1 - 4000

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

定价：13.00 元

本社图书如存在印装质量问题，请与本社联系调换 (电话：010-62244206)

丛书编委会

总 编	罗和古	朱秋俊	曾令真
副总编	刘源赓	裴 林	衷敬柏
	彭述宪		
编 委	朱 静	张 英	刘源赓
	吴 明	张少丹	刘亚欣
	刘 杰	朱 慧	谢 刚
	黄 兵	唐志鹏	刘 涛
	李 兵	刘 军	刘文军
	余 明		

主 编 衷敬柏
副主编 唐志鹏
编著者 衷敬柏 唐志鹏 杨燕伟
辛 莉 宁 侠

前 言

疲劳是人们最为普遍的体验，自从有文字记录就产生了与疲劳相关的术语，据《现代汉语频率词典》（基于 20 世纪 70~80 年代的资料）统计，与疲劳相关的词汇在非专业文章中出现频率相当高，大多数人的一生中有过疲劳的心身体验。疲劳也是当今临床上最为常见的主诉。在美国有三分之一的就诊者，以疲劳为主诉，在中国也有近四分之一的人以心身症状就诊，其中以疲劳为主诉的比例也越来越大；以慢性疲劳为主诉而就诊的患者消耗了大量的医疗资源，引起了各国政府与科学界尤其是医学界的高度重视。

慢性疲劳综合征（Chronic Fatigue Syndrome 简称 CFS）的类似描述在国外可追溯到公元前 2000 之前，1988 年美国疾病控制中心（Center for Disease Control and Prevention, CDC）正式将以慢性疲劳为主要表现的疾病命名为慢性疲劳综合征，并在其主页上设有慢性疲劳与慢性疲劳综合征/慢性疲劳-免疫失调综合征的专栏，为普通读者提供有关慢性疲劳的知识，发布慢性疲劳、慢性疲劳综合征的研究结果。通过搜索网站以“慢性疲劳”、“慢性疲劳综合征”为关键词对互联网进行检索，发现网上此类网页众多，谈论者既有专业人员，也有大量的政府网站、传播媒体。众多文章认为慢性疲劳综合征将给人类健康带来严重挑战，甚至有以 21 世纪的

瘟疫来形容慢性疲劳综合征对人类健康的危害。

慢性疲劳综合征自 1988 年命名以来，已有众多的研究结果公开发表，2002 年 12 月以 chronic fatigue syndrome 及 etiology 为关键词对 PubMed (Medline) 检索，共有 1000 余篇相关文献；以“慢性疲劳综合征”为关键词对清华大学全文数据库 (CNKI 起自 1984 年)、中国人民解放军医学图书馆编制的 CMCC 数据库进行检索，两个数据库均检出国内发表文献 100 余篇。

慢性疲劳除见于特发性慢性疲劳与慢性疲劳综合征患者外，还有许多疾病也以慢性疲劳为首发或主要表现，如有 70% ~ 95% 左右的多发性硬化症患者有疲劳的症状，纤维肌痛症常有肌痛、压痛、疲劳而与慢性疲劳综合征表现有非常相似之处，造成混淆。心理与情绪性疾病如焦虑症、抑郁症更常伴有疲劳的表现。其他诸如糖尿病、充血性心力衰竭、恶性肿瘤、甲状腺机能低下、肾上腺皮质功能低下均有慢性疲劳。

近来，国外学者 Yunus 博士又提出了“调节紊乱谱综合征” (Dysregulation Spectrum Syndrome, DSS)，该综合征除 CFS 以外，还包括其他 9 种疾病：纤维肌痛综合征、肠易激综合征、紧张性头痛、偏头痛、原发性痛经、周期性肢体运动异常、不安腿综合征、颞下颌疼痛综合征、面肌疼痛综合征。他预测今后的研究将为 DSS 增加新的成员。

我国中医、中西医结合界已有学者开始了对慢性疲劳综合征的研究工作，但尚无慢性疲劳综合征的专著面世。为便于广大医务工作者获取慢性疲劳、原发性疲劳、慢性疲劳综合征、继发性疲劳等疾病的相关资料，作者在从事慢性疲劳

临床诊疗工作之余，广泛收集国内外有关“慢性疲劳”与“慢性疲劳综合征”的文献，结合作者的体会，对其做一较全面的介绍。本书资料来源于国内外期刊、美国国立卫生院 Medline 数据库、清华大学 CNKI 数据库、中国人民解放军医学图书馆 CMCC 数据库及美国疾病控制中心网页等互联网主页，对上述数据库、互联网主页的资料提供者，及所有被检索到、观点被引用的文献作者表示衷心的感谢。

本书的纤维肌痛综合征一章得到我院内科风湿病专家房定亚教授的悉心指导，在此表示感谢。由于时间仓促，难免会有许多错误之处，恳请读者指正。期望本书能为广大读者获得有关疲劳性疾病基础理论与防治知识提供帮助，如本书能起到促进国内开展慢性疲劳综合征的中西医研究的作用，本人将倍感欣慰。

中国中医研究院西苑医院

袁敬柏

2003年3月28日

第二节	病因病理	(128)
第三节	临床表现	(131)
第四节	诊断与鉴别诊断	(135)
第五节	治疗	(144)
第六节	预防、康复及护理	(149)
第四章	调节紊乱谱综合征简介	(152)
第一节	多化学物敏感综合征	(153)
第二节	紧张性头痛	(155)
第三节	偏头痛	(157)
第四节	原发性痛经	(163)
第五节	不安腿综合征	(165)
第六节	肠易激综合征	(169)
第七节	海湾战争综合征	(174)
第五章	与调节紊乱谱综合征治疗有关的常用药物	
	(176)
第一节	抗抑郁药物	(176)
第二节	非甾体类抗炎药物	(198)
附录一	多发性硬化疲劳问卷	(209)
附录二	改良疲劳评定量表	(213)
附录三	癌症相关性疲劳的诊断标准	(217)
附录四	癌症的一维疲劳测量量表	(219)
附录五	健康状况调查问卷 (SF-36)	(220)
附录六	世界卫生组织关于健康的标准	(224)
附录七	焦虑性神经症症状学标准	(225)
附录八	CCMD-2-R 关于恐怖症的诊断条件	(227)

附录九 国内中医、中西医结合治疗 CFS 文献摘要	(228)
附录十 疲劳评定量表	(234)
附录十一 疲劳量表 - 14	(236)

第一章 慢性疲劳综合征

第一节 概 论

一、定义

生理学家多将“疲劳”定义为不能维持一定的力量输出，这一定义作为肌肉疲劳的定义更为恰当，但它不涉及精神或脑力的疲劳。《辞海》将疲劳解释为“持久或过度劳累后造成的身体不适和工作效率减退”，在这一定义中已经有脑力疲劳的含义。

疲劳是被患者或患者的照料者察觉到的，影响日常活动的身体的和/或精神的能量的缺乏，短期的因体力与脑力劳动过度引起的疲劳，经过适当的休息后缓解者不应诊断为疲劳。在慢性疲劳综合征研究中，一般将疲劳界定为一种自我报告的虚弱无力、注意力损伤、记忆力下降的状态，体力活动的下降或工作效率的下降应达到显著的程度。

疲劳可分为体力疲劳与脑力疲劳，体力疲劳是患者自我报告的肌肉缺乏能量感，常表现为肌肉虚弱无力感，严重的体力疲劳将使患者的活动量明显减少，影响其工作、学习与个人生活活动；脑力疲劳则是一种缺乏动机与警觉的主观感

觉，表现为头脑昏沉，注意力不能集中，思考困难，记忆力下降，工作效率降低。

慢性疲劳综合征（Chronic fatigue syndrome 简称 CFS）曾有慢性疲劳 - 免疫功能失调综合征（chronic fatigue and immune dysfunction syndrome, CFIDS）、慢性 EB 病毒病（Chronic Epstein - Barr virus, 简称 CEBV）、肌痛性脑脊髓炎（Myalgic Encephalomyelitis 简称为 ME）、雅皮士感冒（Yuppie flu）等名称。1988 年美国疾病控制中心正式将本病命名为慢性疲劳综合征，并组织专家定义本病诊断的条件（Homles 标准）。

Homles 病例定义只确定了诊断慢性疲劳综合征的基本条件，没有进行更深入的分组，且许多学者认为诊断条件过于苛刻，此后的研究者或弃之不用，或修改后采用，由此造成了各个研究的数据资料的可比性存在问题，影响到慢性疲劳综合征的研究进展。

1994 年由 CDC 再次组织国际慢性疲劳综合征协作专家组对慢性疲劳综合征的定义进行修订，修订的慢性疲劳综合征提出概念框架（图 1 - 1）用于指导研究与临床防治，由于该病例定义吸收了 1988 年定义病例标准之后的研究成果，其诊断条件与分组的策略获得大多数学者的认同，被此后的研究者及临床医师广泛采用。

该报告由 Fukuda^[1]等人起草，将“自我报告的持续时间在一个月或一个月以上的疲劳称为长时间疲劳（Prolonged fatigue），反复发作或持续 6 个月以上的疲劳则称为慢性疲劳（chronic fatigue）”。认为慢性疲劳综合征是长时间疲劳人群中的一个亚组。

慢性疲劳综合征定义为：具有明显发作期限的慢性疲劳

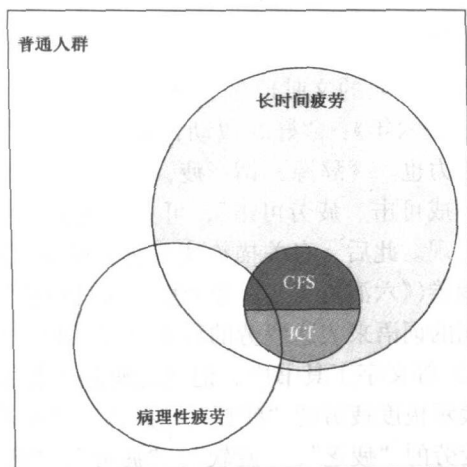


图 1-1 Fukuda 等的慢性疲劳概念框架示意图

CFS: 慢性疲劳综合征 ICF: 特发性疲劳

表现、不是持续用力的结果，也不因休息后明显缓解、表现为在工作、教育、社交或个人活动能力等方面有明显的下降，同时伴有短期记忆力或集中注意力的明显下降、咽痛、颈部或腋下淋巴结肿痛、肌痛、无红肿的多关节疼痛、类型新或程度加重的头痛、不能解乏的睡眠与运动后疲劳持续超过 24 小时等，经临床病史、体格检查、必要的实验室检查除外其他可以解释慢性疲劳的临床情况，则可考虑为慢性疲劳综合征。而将不满足慢性疲劳综合征定义标准、临床上不明原因的慢性疲劳称为特发性疲劳。

二、历史沿革

现存先秦时期的文献已经有多种表示疲劳的词汇，如《左传·成公十六年》：“奸时以动，而疲民以远”，《说文》谓：疲，劳力也。《辞源》谓：疲，劳乏也。到《六滔·武锋》有“不戒可击、疲劳可击”，可见“疲劳”连称在东汉时期已经出现。此后，有关描绘疲劳感觉的词汇不断丰富，如疲惫、疲倦（《六滔》：“三军数千里，人马疲倦休止”）等，并通过不同的词语来表达疲劳的程度。在《辞源》《汉语词典》《词海》等文字工具书中，记载与疲劳相关的词汇数十余个，如表示极度疲劳的“疲顿”、“疲钝”、“疲忒”等，表示一般性疲劳的“疲乏”、“疲软”、“疲劳”、“疲倦”、“疲困”，表示较重疲劳的“疲惫不堪”、“疲弊”等。

《现代汉语频率词典》是以1980年前的出版物为基础进行的词频统计类词典，其中与疲劳相关的几个词汇的使用频率统计情况为：疲惫：词次为6，使用度为3，而疲乏词次为18，使用度为14，疲劳词次为32，使用度为19，疲倦词次为28，使用度为21，由此可见与疲劳相关的词汇在20世纪80年代之前虽未能进入最常用词之列，但其使用频率已是相当高，且使用的范围较广，在科技专业文献中较为常见，在一般性文献、文学作品中也不罕见。

中医常将疲劳及其他与慢性疲劳综合征相关的症状体征常归结于虚劳、内伤的范畴。《内经》用倦、解坠、困薄、身重、体重等表示疲劳症状。认为疲劳的产生与脏腑气血阴阳虚弱有关，如《内经·素问宣明五气篇》指出：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是谓五劳

所伤”。不仅各种体力活动可以引起疲劳，而且精神思维与意识活动亦可引起疲劳，此外疲劳反过来作为病因，反复持续，日久而后造成虚劳。

东汉时期的张仲景在《伤寒杂病论》论述了虚劳的证因脉治，在以记载内科杂病经验为主的《金匱要略方论》有虚劳篇，其对《内经》的虚劳理论有进一步发展，并提出虚劳的系统的辨证论治体系。《诸病源候论》对虚劳诸候有详细的记载，达六十余候，包括诸肢麻、目盲等虚劳证候，并对其病因病机进行了探索，此时期以前对虚劳的论治多从肾入手。

金元时期，社会动荡剧烈，人民生活在水深火热之中，由于战事不断，人民经常长途迁徙，饥饱失常，寒暑失宜，且劳倦过度，因而出现与以前不同的具有特殊表现的疾病，运用原有的虚劳理论遇到困难，以李东垣《脾胃论》为代表而创建的以脾胃为中心的虚劳理论，发展了中医虚劳理论，提高了临床疗效。

发展到明清时期，基本形成了脾肾并重的中医虚劳理论，出现了一些研究虚劳的专著如《理虚元鉴》《不居集》等。解放以后对虚劳的研究有了新的发展，为了便于虚劳及虚证的研究，中国中西医结合学会延缓衰老专业委员会于1986年制订并发布了中医虚证诊断标准，对推动中医虚证研究的标准化与规范化起到积极的作用。

1934年，就有文献报道了慢性疲劳。到20世纪80年代中后期，美国疾病控制中心陆续收到一些以慢性疲劳为特征，伴有记忆受损、注意力集中困难、低热、淋巴肿大、反复感冒等为主要表现的病例报告，有称为雅皮士感冒、慢

性疲劳-免疫功能异常综合征等名称，其中慢性疲劳综合征使用最为广泛，随着病例的增多，引起 CDC 的重视，1988 年美国疾病控制中心组织专家对慢性疲劳综合征进行研究，在总结病例及经验的基础上正式将以这类以慢性疲劳为主要表现的疾病命名为慢性疲劳综合征。

此后有关慢性疲劳综合征研究报告日趋增多，人们普遍感到美国疾病控制中心 1988 年制订的标准存在不足，美国、欧洲、澳大利亚等地学者，也陆续提出了一些修改疾病定义的标准。1994 年美国疾病控制中心再次组织相关专家进行研究，对 1988 年的慢性疲劳综合征定义进行修订。1988 年至目前，世界各国对慢性疲劳综合征的病因学、社会流行病学、发展机制、临床特征、防治等方面，投入大量的力量与经费进行研究，1999 年美国疾病控制与预防中心制订了慢性疲劳综合征研究计划（Chronic Fatigue Syndrome Program）^[2]，其中 2000 年预算六百余万美元、2001 年预算近八百万美元，以加强对慢性疲劳综合征的研究，企图通过随机数字电话拨号系统电话访问大规模的普查代表性人群，访问疲劳者及随机样本的非疲劳者，在临床上对疲劳者进行评估等研究工作，以期达到以下目标：①评估慢性疲劳综合征在美国的严重程度；②确定慢性疲劳综合征是代表一种独立的疾病还是许多疾病的结局；③定义慢性疲劳综合征的自然病史与临床参数；④确定病因、危险因素及诊断性标志物；向不同的人群提供有关慢性疲劳综合征目前、恰当的技术信息。

我国对慢性疲劳综合征研究极为重视，国家中医药管理局在 20 世纪 80 年代初期曾资助过有关慢性疲劳综合征的研