

PI LAO ZONG HE ZHENG GUAN HUAI SHOU CE

疲劳综合征关怀手册

陈惠丹 宁圆圆 许立娜 编著

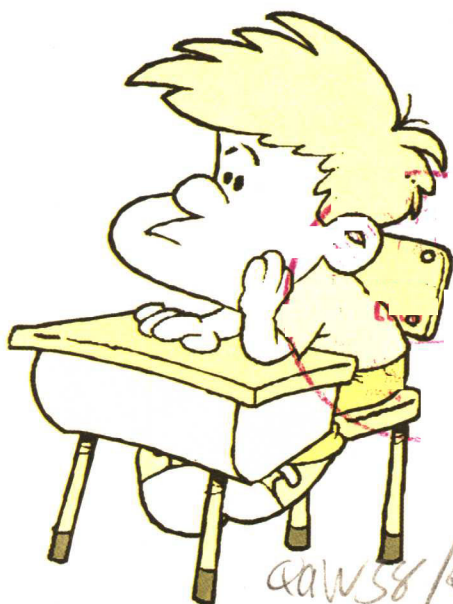


2.8
0

天津科技翻译出版公司

疲劳综合征关怀手册

陈惠丹 宁圆圆 许立娜 编著



R442.8

C440

2005.8/01

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

疲劳综合征关怀手册/陈惠丹, 宁圆圆等编著. - 天津: 天津科技翻译出版公司, 2003. 9

ISBN 7-5433-1590-4

I. 疲… II. ①陈…②宁… III. 疲劳(生理) - 综合征 - 问答 IV. R442.8-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 066880 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-24314802

传 真: 022-24310345

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 787×1092 32 开本 5.625 印张 95 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印数: 5000 册

定价: 10.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前言

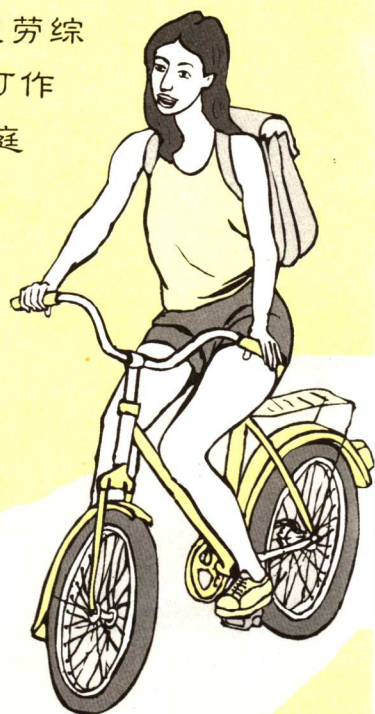
慢性疲劳综合征是当今社会的常见病和多发病，是危害人类健康的主要疾病。当前，我国的慢性疲劳综合征患者比例逐年增加，且有不断年轻化的趋势，因此，向全社会介绍并普及慢性疲劳综合征的起因、危害、预防、治疗和饮食起居等人们所关心的知识就变得越来越重要。



郑州大学 *04010170484T*

本书以浅显的语言对慢性疲劳综合征向读者做了全面的介绍，同时又不乏慢性疲劳综合征防治的新观点，既可作为患者及家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者的参考书。祝您拥有健康的身体，同时享受健康的生活。

编 者



目 录

世纪新病——慢性疲劳，你听说过吗	1
慢性疲劳的病因是什么	3
慢性疲劳能否医治	4
自我测试	6
你有慢性疲劳综合征吗	8
白领为何易患慢性疲劳综合征	10
白领“减压”有无良方	12
白领如何消除心理疲劳症	15
女性为何易疲劳	20
疲劳的四种信号是什么	22
城市疲劳症是怎么回事	24
疲劳可以拒绝吗	27

缓解疲劳的辅助方法	31
休息应在疲劳前，你做到了吗	32
如何消除疲劳	34
什么是计算机族疲劳综合征	38
计算机族疲劳综合征有哪些表现	39
治疗计算机族疲劳综合征有哪些方法	40
计算机族疲劳综合征可以通过饮食来调节吗	42
上班族的口头语“累死了！”意味什么	44
疲劳是否会容易生病呢	47
中年男性应如何对待疲劳	48
眼睛疲劳怎么办	50
怎样才能有效地消除一天的疲劳	51

怎样消除旅途中的身心疲劳	56
慢性疲劳综合征多发生于男性吗	58
吃得不对，也会加速疲劳吗	60
哪些食物可以让身体不致感到疲累呢	62
夏日易使人疲劳，哪些食物可以驱赶劳累	64
慢性疲劳综合征的治疗原则是什么	67
休息过度也会造成慢性疲劳综合征吗	69
身体不适也是因疲劳而引起的吗	72
缓和疲劳并舒展身心的按摩方法和穴位有哪些	75
枸杞为什么最适合用来消除疲劳	77
眼睛疲劳有可能是什么病	79
感觉疲倦与肝脏有关系吗	84

调节生活方式可以治疗慢性疲劳综合征吗	87
生活中疲劳消除法有哪些	89
慢性疲劳找不到原因怎么办	92
如何把征服疲劳融入每天的生活中	96
驾车疲劳时，怎么办	109
疲劳对学习有什么影响	110
休闲食品也能抗疲劳吗	113
疲劳时补充什么最有效	115
慢性疲劳综合征与病毒有关吗	116
超负荷工作会导致“慢性疲劳症”吗	117
如何预防和消除“亚健康”（慢性疲劳综合征）	121
慢性疲劳综合征可以靠饮食来调节吗	126

维生素对于克服慢性疲劳综合征有什么益处	129
推拿疗法可以治疗慢性疲劳综合征吗	132
特别疲劳意味有病吗	136
综合性疲劳是什么病	139
病理性疲劳的含义是什么	141
心理性疲劳是什么原因造成的	142
脑力性疲劳都有哪些信号	144
躯体性疲劳的产生原因有哪些	146
菠萝怎样消除夏日的疲劳	147
脚部按摩消除疲劳	150
懒人按摩法	152
瞬间击退眼睛疲劳的运动	153

慢性疲劳综合征青睐三种人	155
预防慢性疲劳综合征	157
慢性疲劳综合征自我判断	158
疲劳是不是一种病	160
似是而非的疲劳症	161
疲劳病专家也会误诊	162
疲劳病是一种隐私吗	164
怎样消除心理疲劳	165
别把疲劳不当病	167
心理疲劳与用脑过度有什么关系	168

慢性疲劳综合征是当今社会的常见病和多发病

世纪新病—— 慢性疲劳，你听说过吗

繁忙是都市人的特色，疲倦是都市人的特征。如果身心疲累是因工作繁忙、休息不足，或出现此情况的时间不长，那么问题就不大，假若你有此症状超过一年，那你就可能患上慢性疲劳综合征了。

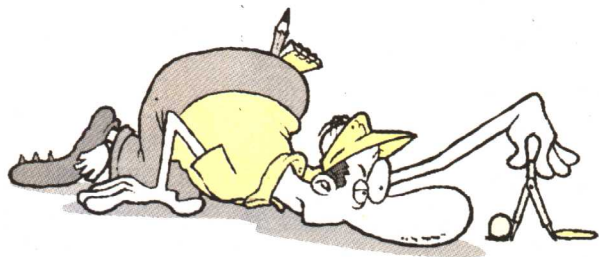
或许你未曾听过这种世纪新病症，但慢性疲劳综合征正影响着 200 万美国人。不要以为你可以“隔岸观火”，这种病正慢慢入侵我们周围。举一个我们身边的例子：颖欣，19 岁，聪明伶俐，学习能力又高，正因为如此而给了自己很大压力。两年前她参加会考时，因感冒而病倒，之后就变得十分疲倦。半年后，情况更严重，整个人好像精力耗尽，简直累到不能上学，连平时的爱好都提不起精神去做，即使休



调节生活方式可以治 疗慢性疲劳综合征

息也于事无补。期间，颖欣看过几个医生都找不出病因，最后有医生断定她患了慢性疲劳综合征。经过两三个月的治疗，颖欣的精神终于慢慢恢复过来。

慢性疲劳的正名为“慢性疲劳综合征”(Chronic Fatigue Syndrome, CFS) 或称为肌肉痛性中枢神经炎(Myalgic Encephalomyelitis, M.E.)。这个起源于20世纪70年代末的病首先在英国发现，它之所以受瞩目，是因为皇室成员之中，安妮公主和已故皇妃戴安娜都曾患过此病，故又称之为“皇室疾病”。另外，由于以往患者都属于中、上阶层人士，故亦有单身贵族流行感冒的别称。慢性疲劳综合征的定义是指超过半年以上持续疲倦，而且无法通过休息来恢复精神和体力，也并非因工作或运动造成疲累，患者无论精神和肉体都无法控制地感到不振。现在慢性疲劳在英、美已成为主流病，并设有专科诊所医治。由于美国有200万人受到该病的困扰，故已引起广泛的关注，各路专家纷纷寻求致病原因。



慢性疲劳的病因是什么

这个突然影响成千上万人的病，每个病人的病因都不一样，所以至今专家们仍没有确实证据，找出真正的病因，不过推测的成因倒有不少，包括如下几方面：

☞ 微生物感染：有研究认为导致患慢性疲劳症的病毒有疱疹六型、肠病毒、风疹和念珠菌等。

☞ 免疫力失调：大部分患者较正常人的白细胞数目为低，但这是致病的病因还是得病的后果，尚待查证。

☞ 内分泌失调：研究指出，一些患者有激素分泌失调的情况，可见脑下垂体失衡，但同样未知谁是因？谁是果？

☞ 低血压：以前有较多人认为低血压是病因，不过现在相信两者并无直接关系。

☞ 心理压力：因为以往发现较多女性患上此病，特别是那些较有上进心的女性，因而认为与压力有关。其实患此病的不论男女、贫富都有，只不过去求诊的是以女性和有钱人居多而已！

☞ 缺乏营养：以往相信是因患者缺乏维生素所致，现在则没有太多例证证明。

慢性疲劳能否医治

慢性疲劳能医治。

慢性疲劳的病因复杂，故要经过医生详细诊治才可断定非其他疾病造成的疲劳。诊断方法包括验血、问卷调查，甚至利用暗板式显微镜去观察病人血细胞的活动情况。西医和自然疗法都有不同方法去医治这种病。西医会选用吃药的方法，如三环抗忧郁药、新抗抑郁药、镇静剂等。整个疗程约为3个月至1年，但也有病例是七八年都未能治愈的，而自然疗法主要是针对病毒和细菌（酵母菌）的治疗。药物有羊脂酸、副霉素，以及草药黄花、茶树油和芦根等。采用自然疗法的患者，5日内可有明显的改善，两星期可恢复正常，但要彻底治疗则至少需3个月。除了药物，自然疗法还有在日常生活方面提供自助的方法。生活方面：多休息，一定要在晚上9点至早晨3点时保证睡眠，因在这段时间内肝功能恢复得最好，可提高免疫力。另外要加上适量的运动。食物方面：要吃素食，避免吃肉类、奶类（乳酪除外）、咖啡、酒、甜味剂和含色素的食品，以及面包、蛋糕、糖和受感染的食物。多

体育锻炼可强身健体、消除不良情绪及心理疲劳

吃高蛋白食物，如净乳酪、鸡蛋、豆类和谷类。水果因含糖多，所以愈少吃愈好，而大蒜、洋葱和姜都是十分有效的治疗食物。



运动能给予
能量

自我测试

疲倦有级数可分，并非觉得疲倦就是有病，不想自己吓自己，可以做以下的问卷，看看是否真的患有慢性疲劳综合征。

以下问题只需回答是或否。

- 此前曾患感冒。
- 知道由那段时间开始疲倦。
- 疲倦持续半年以上。

