

乏力 贪睡 不想动 这不是节后综合征 可能是疾病作祟

记者 刘威

春节假期娱乐过度,春节长假过后,很多人都有这样的感受:明明没干什么重体力活,却感觉疲惫不堪,懒得动;一整天都感觉困倦睡不醒、对啥事都打不起精神。医生提醒,如果经过一段时间调整休息后,这种疲劳感依然挥之不去,就要当心了,这不是“节后综合征”,而是某些疾病在作怪。



资料图片

怕冷易疲劳 当心是甲减

春节过后,市民刘女士总是感觉身体没劲,容易犯困,注意力不能集中,休息后也得不到缓解。就诊后,刘女士被查出甲状腺功能减退症,这也是导致她疲乏困倦的原因。

“甲状腺功能减退症的临床表现多样,轻重程度不一,典型症状包括:易疲劳、爱犯困、怕冷、记忆力减退、反应迟钝、体重增加、皮肤粗糙等。”宋丽解释,甲状腺是身体代谢的主要调控者,是身体的发动机。甲状腺制造、储存并释放甲状腺素进入血液,调节身体的代谢。这些激素对维持身体的所有组织、器官正常运转是非常重要的。当甲状腺激素合成和分泌减少或组织利用不足就会引起甲状腺功能减退症,产热量减少,所以就会怕冷、易疲劳、体重增加、便秘、女性月经紊乱,有些患者还会出现水肿、食欲低下、消化不良等症状。

定期进行检查可以早发现甲状腺功能减退症,从而进行预防和治疗。特别是高风险人群如:有甲状腺手术和甲状腺功能异常史,患有其他自身免疫性疾病,血脂异常,患有高血压、糖尿病等代谢性疾病等,尤其要引起重视。

心脏问题 也会让你觉得累

如果以前运动后身体没有明显不适,但现在进行相同的运动后,会出现明显的胸闷气短、心跳加速,疲劳感很长时间才能消退,这就要重视心脏健康了。

一般情况下,心脏病患者的典型表现为胸痛、胸闷、心慌、心前区不适等症状。如果心脏功能异常、心跳缓慢、严重心跳紊乱,就会直接导致心脏对全身的供血减少,对肌肉的供血减少、供氧不足,疲劳、无力感也由此产生。

气血被掏空 让人疲惫不堪

很多人以为疲惫只是因为过度劳累,殊不知这也可能是气血不足的征兆。银川市中医医院肾病科副主任医师宋丽介绍,气血不足总体表现为精神乏力、气短懒言。脾胃功能失调、饮食不当、长期熬夜晚睡、劳逸失度、缺乏运动等,这些都是气血不足的“幕后推手”。

因气血不足而精神乏力的人,如何进行调理?宋丽建议,针对气血不足人群,中药调养常服用红枣、莲子、山药、当归、党参、黄芪、枸杞子、阿胶、龙眼肉、麦冬等中药材。中医有经典的补益方剂,如果是气虚可用四君子汤,血虚用四物汤,气血双亏的可用以上两个方剂组合而成的八珍汤。

饮食调养方面,平时可多吃富含优质蛋白质、微量元素(铁、铜等)、叶酸和含维生素B12的营养食物,如乌鸡、胡萝卜、黑枸杞、黑木耳、虾仁等。另外,规律的作息及适度户外运动有助于补气养血,平时可进行八段锦、瑜伽、太极拳等舒缓运动。

总感觉好累 也可能是慢性疲劳

生活中经常有人疑惑:“我总是特别累,什么都不想干,是不是身体很虚,是不是应该补一补呢?”事实上,如果平时总是感到疲乏无力、头昏脑涨、腰酸背痛等,很可能是因为处于慢性疲劳状态。

50岁的李先生是银川一家企业高管,平时工作生活压力特别大。“最近总是感觉累得不行,睡眠也不好,有时还腰膝酸软。”就诊后,李先生各项指标没有明显异常,最后却被诊断为慢性疲劳综合征。

银川市中医医院治未病中心副主任医师吴晓晶介绍,慢性疲劳综合征属于中医的虚劳范畴,如今在中青年人群尤其多见。其实,慢性疲劳综合征不仅是身体累这么简单,还可能包括一些心理症状,比如记忆力变差、注意力难集中、性格暴躁等。

吴晓晶提醒,“慢性疲劳综合征需进行辨证论治,即根据患者个体情况,采用中药汤剂、耳穴压豆、艾灸、食疗、运动等综合措施,调理脏腑功能,提高免疫力,强体质。”

总乏力疲劳 别忽视肾脏的求救信号

俗话说:“肾脏有病不吭声”,无明显诱因的困倦、乏力可能是早期肾病症状之一。而这些症状对于青壮年人群来说,往往会觉得是工作劳累、压力大造成的,容易被忽视。

宋丽说,慢性肾脏病常常被称为“沉默的杀手”。事实上,肾脏虽然不会喊疼,却会发出一些“求救信号”:如疲劳、乏力、失眠、头痛、记忆力减退、食欲不振、眼睑浮肿、排尿过多或过少、小便泡沫多且长久不消失等。如果发现以上症状,就要及时就诊,可以通过尿常规、尿微量白蛋白、尿肌酐、尿红细胞形态、肾功能和肾脏超声检查等进行排查。

宋丽还提醒,如今肾病呈现年轻化趋势,由肾病发展成尿毒症的年轻患者也不鲜见。很多年轻人放任不良生活习惯,是其中重要的诱因。比如,有些年轻人习惯用饮料代替白开水,患肾结石的几率非常高;年轻人爱吃的外卖,多是高油、高盐、高糖的“重口食物”,不仅对心脑血管有伤害,还会增加肾脏负担。另外,经常暴饮暴食、吸烟酗酒、压力过大,都是肾脏疾病的危险因素。

小贴士

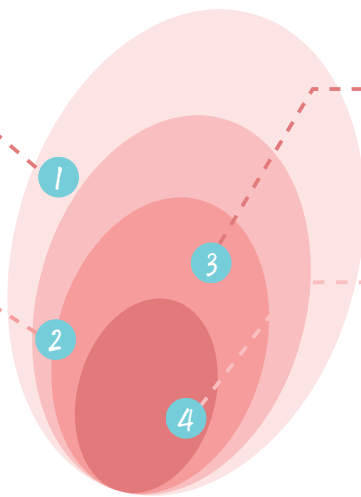
综合调节,远离疲乏

首先要注意休息,尽量不熬夜,不同人群对于睡眠的需求也不同,以第二天精力充沛为宜。

过多饱和脂肪、精米白面、酒精或咖啡因,都可能让你觉得很累,建议多吃些牛肉、深绿叶蔬菜、坚果等富含铁丰富的食物。因为缺铁会降低人体内血液输送氧气和营养物质的能力,导致人出现思维迟钝、易怒、易疲劳等问题。

运动会缓解疲劳。久坐不动会让人感觉更累,建议每周坚持锻炼3天,每天运动20分钟,这样能缓解疲劳。

负面情绪,比如失望、沮丧等也会使人疲惫不堪、心力交瘁,所以在生活中要学会调整心情,保持愉悦。工作生活中也不要追求完美,不切实际的目标会让人身心俱疲。制定目标最好切合实际情况,这样能减少疲劳的发生。



排除疾病导致的疲劳,生理性疲劳在中青年人群中更为普遍。长期疲劳人群,可以从运动、饮食、心理等多方面进行调节。