

医生忠告

疲劳门诊年轻人扎堆儿

长期过度劳累无异于追逐死亡



症状

临近春节,正是一年中最为繁忙的一段时间。这些天,北京友谊医院的疲劳门诊也很“疲劳”。不少人因为“太累了”来看病,他们看起来都很年轻。仔细一打听,才知道他们的年龄大多在20至40岁,其中30岁左右的青年人最多;问问学历,才知道他们大多受过高等教育,多是“劳心”的知识分子、成功商人、企业老板,还有一些青年学生。

诊断

北京友谊医院神经内科副主任医师刘占东说,太“疲劳”的人的病根儿多与生活节奏快、生活不规律、工作学习压力大、长期抑郁、追逐名利有关,有些人是因为缺乏自我保健知识,患感染以后没能及时休息,最后形成所谓的“积劳成疾”。

处方

刘占东说,大多数人都不把疲劳当回事,认为休息一下就会好。但从医生的角度看,长期处于过度疲劳状态,无疑是在追逐死亡。如果长期感到疲劳,最好到医院进行检查。若被确诊为慢性疲劳综合征,千万不要轻视治疗。一般处于亚健康状态的患者通过调整工作、放慢生活节奏、改善不良生活习惯、生活规律,是可以恢复到健康状态的;而慢性疲劳综合征的患者则仅有30%可以恢复健康状态,大多数患者经过一定时间的治疗,可减轻原有症状,但要完全恢复正常是有一定困难的。所以,慢性疲劳综合征的患者在治疗时,不可急于求成,要有耐心和信心,并积极主动配合医生,定期随诊3至6个月。

医嘱

专家指出,生活中人们只要避免长期劳累或短期高强度工作,养成良好的生活方式和行为习惯,及早发现、治疗和控制慢性疾病,正确对待工作,量力而行,找到自己合适的位置,善于自我化解压力,慢性疲劳综合征是可以预防的。

预防慢性疲劳综合征措施

1. 重视自我保健,储蓄健康。做到大病懂预防,小病懂自治,无病会养生。实事求是地进行保健活动。
2. 做到劳逸结合。如果只会工作而不会休息,身体健康就很难保证。
3. 调整心态,保持心理平衡。遇到外源性精神刺激时,要尽量控制情绪,保持平衡心态,并在短时间内将其宣泄、化解,尽量保持“无忧、无虑、无愁”的心态。
4. 节制欲望,不求名利,只有节欲有度才能减轻痛苦、除疾。
5. 合理饮食,实现多样化、均衡化营养,以消除疲劳。
6. 加强身体锻炼,强健体魄,可有效防止疲劳的发生。

测试:你是慢性疲劳综合征吗?

选项中如果有四项可以打“√”同时感到疲劳就可以确诊为慢性疲劳综合征

- | | |
|-----------------|----------|
| 1. 记忆力或注意力下降 | 2. 咽痛 |
| 3. 颈部僵直或腋窝淋巴结肿大 | 4. 肌肉疼痛 |
| 5. 多发性关节炎 | 6. 反复头痛 |
| 7. 睡眠质量不佳、醒后不轻松 | 8. 劳累后肌痛 |

郑杨 贾晓宏 J146

养生妙招

揉揉后腰缓解疲劳

脑力劳动者,大多都养成了有事在网上、电话里解决的习惯,总而言之,就是懒得动。中日友好医院按摩科主任唐学章提醒说,久坐不动会导致阳气相对不足,进而出现乏力、疲劳等各种不适。所以,建议长期从事脑力劳动而又少运动的人,平时多按摩后腰的肾俞穴,有强肾之效,正好可以缓解以上症状。

肾是人体最重要的脏腑之一,为先天之本。但也容易受到损伤,其中就包括长期久坐、频繁抽烟、性生活频繁、生活无规律等各种因素。而揉肾俞穴正是保持肾健康的常用方法之一。

肾俞穴,位于人的腰部,在与肚脐同一水平线的脊椎左右两侧二指宽处,它对于腰痛、肾脏病、高血压、低血压、耳鸣、精力减退等都有保健治疗效果。由于肾主人体水液,喜暖怕寒,按揉肾俞穴正好有助于温补肾阳。具体做法是:双掌摩擦,至热后将掌心贴于肾俞穴,如此反复3至5分钟;或者直接用手指按揉肾俞穴,至出现酸胀感,且腰部微微发热。

唐学章指出,此方法适合于所有的人,不仅用脑不爱动的人应常做,对于中老年人的养生也大有帮助。

本报记者 贾晓宏 J146



寻医问药

打针患上臀肌挛缩症

有病去哪瞧?名医到哪找?从今天开始,《健康》为您开启寻医问药之道,欢迎您通过新浪微博“北京晚报贾晓宏”进行提问,我们替您来寻找答案。

问:我今年24岁。小时候多次扎屁股针打青霉素,后来患上臀肌挛缩症。现在坐着和下蹲时不能并膝,也不敢穿漂亮的裙子,开车时踩油门和刹车也不太灵便。上小学时我曾在老家做过切开手术,留了很长的疤痕,但症状改善不明显。我的这种病还有更好的解决办法吗?

想变成白天鹅的帐帐

答:帐帐的这种情况可以先进行关节镜微创手术,术后进行康复训练,包括牵拉训练、肌力训练、步态训练等。手术和康复结合,她的症状会得到明显改善,步态可以恢复正常、端坐姿势正常、坐着的时候也能跷二郎腿(但需少量辅助)。有些症状比如并膝下蹲还需要出院后进行家庭康复。需要提醒的是,臀肌挛缩症的治疗需要手术和康复的完美结合才能达到理想的效果,二者缺一不可。手术的完成只是成功的一半,康复也很重要。通过牵拉训练、肌力训练、步态训练等,帐帐是可以变成白天鹅的。

德尔康尼骨科医院康复师 赵小娜 J146