

【关注慢性疲劳】

如果你经常觉得自己是“特困生”，总感觉体倦乏力、腰膝酸软、健忘失眠、头昏头痛、咽干喉痛、食欲下降、情绪低沉、焦虑抑郁等，休息也休息不过来，去医院检查又没有任何器质性问题。不要高兴得太早，慢性疲劳综合征开始找上你了。这是现代人在长期疲劳、高压的生活状态下，表现出来的一系列症候群，也有人称之为亚健康状态。小的疲劳，如果长期得不到调整，很可能将积攒成大病。

周刊

生命

齐鲁晚报

B01-B06

2014.7.22 星期二
第五十八期



累得慌

8成人经常感觉疲劳

本报记者 徐洁

在省城各大医院保健科门诊，慢性疲劳患者是这里的常客。一项涉及全国10个省区11980人的亚健康状况流行病学调查也显示，81.36%的非患病人群属于慢性疲劳。其中，经常感到疲劳，但休息后可以恢复的轻度疲劳者占68.07%；总感到疲劳，且休息后较难恢复的中度疲劳者占29.78%；休息后也无法恢复的重度疲劳者占2.15%。

长期的精神压力、不健康的饮食、缺乏锻炼以及不合理的作息等，使现代人慢慢加入“疲劳大军”。

诊室故事一

“虽说都是浮云，心却累得一塌糊涂。”省直机关的一位公务员徐女士说，近半年来，她饱受失眠折磨，晚上睡不着，白天头昏脑胀，还患有高血压。“白天压力大，一下班回家脾气就特别差，像疯了一样。”徐女士说，除了心情烦躁，脸上也出现棕色斑点，闭经时间也提

前了。

公务员的工作听起来轻松，其实身在其中才能体会甘苦。徐女士说，一件小事就牵扯方方面面的关系，费心费神，很难处理，如果期望获得职位上的升迁，更需要小心翼翼，“我们40多岁的年龄，老人需要照顾，孩子面临升学，在单位也是骨干，每天感觉压力大得透不过气来。”

诊室故事二

27岁的小孙是一名派出所内勤民警，身体瘦弱。最近，她总感觉

睡眠不好，多梦，常惊醒，睡眠断断续续，脸上容易长痘，还有慢性咽炎，生理周期也不规律。她自嘲，筋骨硬得像七八岁老太太，一锻炼身体就累，所以极少运动。

工作并没有带给小孙太大的压力，但她时常感觉疲劳，提不起精神来。小孙说，她喜欢吃肉，属于无肉不欢型的，不太爱吃青菜。和朋友出去“解馋”是小孙的一大乐趣，隔三差五出去撮一顿，味道厚重的火锅、烧烤、川菜是她的最爱。

(下转B02版)

四张“小处方”降低疲劳度 B02生命观

健康大讲堂周六聚焦“亲子关系” B03生命观