

慢性疲劳综合征包括发烧、喉咙痛、淋巴结肿大、极度疲劳、食欲不振、复发性上呼吸道感染、小肠不适、黄疸、焦虑、忧郁、烦躁及情绪不稳、睡眠中断、对光及热敏感、暂时失去记忆力、无法集中注意力、头痛、痉挛、肌肉与关节痛。这些症状与感冒及其他病毒感染相似,因此容易误判,即使有这些症状大家也容易忽视。

得了慢性疲劳综合征有哪些危害、如何治疗及预防?2月15日,本报健康热线0551-2623752,邀请安徽中医学院附属针灸医院神经内科副主任医师王颖与大家交流。以下内容根据电话录音整理,未经王颖本人审阅。
黄剑 记者 王松青/文 倪路/摄

下周话题

中医如何治疗糖尿病肾病 专家下周二在线接受咨询

糖尿病肾病的发生率近些年呈上升趋势。省中医院肾内科主任王亿平介绍,在基础治疗(包括控制血糖、血压、运动和饮食疗法)的同时,采用中医药为主,中西医结合的方法进行治疗,对缓解肾脏病理损害的进展,推迟进入终末期肾病的时间有积极作用。

王亿平指出,中医认为引起该病的主要原因是脾肾亏虚,瘀血内停。患者以蛋白尿为主要表现的,则健脾益肾,固摄精微;以水肿为主要表现的则行气化瘀利水;以肾功能损害为主要表现的则解毒泄浊……总之,根据病人的具体情况进行辨证论治。

中医如何辨证治疗糖尿病肾病?哪些药物有肾毒性,不能使用?糖尿病肾病患者饮食上有啥要注意的?下周二(2月22日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752将邀请省中医院肾内科主任王亿平教授就有关话题与读者交流。王亿平主任擅长中西医结合诊治慢性肾炎、慢性肾衰竭、尿路感染、狼疮性肾炎、糖尿病肾病等多种原发及继发肾脏疾病。

陈小飞 记者 王松青

一周病情播报

呼吸,我们需要健康的空气

上周合肥迎来了兔年的第一场雪,随着气温的下降,心脑血管疾病、呼吸道疾病的发病率也有所反弹。据合肥市第一人民医院门、急诊统计,上周前来医院呼吸内科就诊的患者明显增多。

据介绍,气温降低,体质较弱的人机体免疫力下降,呼吸道黏膜的抗病能力也随之降低,细菌、病菌等病原微生物容易侵入,导致呼吸道疾病的发生。其中有些疾病,例如肺炎,发病时的症状不一定明显。持久干咳、咳痰、高烧不退、嘴角有脓疱,这些都是肺炎的临床症状,需要及时来医院就诊,一般的细菌性肺炎采用适当的抗生素,七至十天多可治愈。

该院呼吸内科李秀主任提醒市民,冰雪天气预防呼吸道疾病,首先要增强自身免疫力,加强锻炼,注意合理饮食;其次要适应环境冷暖变化,及时增减衣被;再次,要注意室内通风,保证空气流通,有些市民为了保暖,将门窗紧闭,使得室内空气干燥、污染加剧,容易滋生细菌,诱发呼吸道疾病。对于体质较弱者,应当适当减少户外活动,平时要注意做好病毒、细菌的隔离防治工作,开窗通风时不要站在风口,以免着凉。

苏洁 记者 王松青

当慢性疲劳综合征来袭

本期指导专家
王颖



专家介绍

安徽中医学院附属针灸医院神经内科副主任医师,博士,安徽省针灸学会理事。长期从事中医针灸临床、教学、科研工作。主持省部级科研课题多项。

独家秘籍

擅长用中医中药、针灸方法治疗神经系统疾患,以及与之相关的基础病如高血压、糖尿病、高脂血症、冠心病等。讲究未病先防。

门诊时间:周一至周六上午

地址:合肥市寿春路300号安徽中医学院附属针灸医院

慢性疲劳不容忽视

读者:我是公务员,近几年老觉得疲劳,工作效率降低,睡眠质量也差,压力大,我患了慢性疲劳综合征吗?

王颖:有可能。慢性疲劳综合征是指健康人不明原因地出现严重的身体倦怠感,伴有低热、头痛、肌肉痛、抑郁、注意力不集中等精神症状,有时淋巴结肿大而影响正常生活的一种临床综合征。以前对这种疾病的认识不足,很多这样的患者都误诊为神经衰弱。这种病在知识分子中尤其常见。如一些对国家作出重大贡献、才华横溢的科学家和艺术家都在50岁左右猝然逝去。如果你常常出现原因不明持续反复发作的疲劳,并且持续至少6个月以上,充分休息后疲劳不能缓解,同时伴有下列症状中的4条或4条以上,那么你有可能是慢性疲劳综合征的“患者”了,①记忆力下降或注意力难以集中;②咽喉炎;③颈或腋窝淋巴结触痛;④肌痛;⑤多发性非关节炎性关节疼痛;⑥新出现的头痛;⑦睡眠障碍;⑧劳累后持续不适。

心理疲劳应加强重视

读者:我是全职太太,家里人都觉得我很闲,可我就是觉得累,什么都不想做,怎么回事啊?

王颖:心理疲劳也称为精神疲劳或心因性疲劳。它与体力疲劳和脑力疲劳不同,不是发生在劳动或学习进行之中,而往往在刚刚开始甚至还没开始时,就显

出。觉得很累、不想活动、对劳动或学习失去兴趣,严重者会感到厌烦。有些人刚上班,还没干活儿,就觉得周身乏力、四肢倦怠,甚至心烦意乱:有些人刚上课,手一拿起书本,就觉得头昏、厌倦、打不起精神来等等。这些都属于心理疲劳。所以,心理疲劳的人不是不能做,而是不愿意做。心理疲劳大都是由情绪低落引起的,而且是常见的长期性疲劳。比如讨厌自己的工作、学习或婚姻生活不愉快,闷在心里成为一种思想上的负担,而惴惴不安,形成一种精神上的痛苦而出现疲劳。不是单靠休息就能缓解的。它可能是一种疾病的信号。处于慢性疲劳综合征中的人既有发展成为病人的可能,也有转化为健康人的希望,它意味着人体处于一种向疾病发展的潜伏过程。这种过程发展成为典型的疾病状态可以很快,也可以很长。

改变生活方式减少疲劳

读者:老觉得疲劳,什么都不想做,有什么方法可以解决呢?

王颖:保持良好的生活习惯。1.保障睡眠。睡眠一般占据人们生活1/3左右的时间,它和每个人的身体健康密切相关。正常成年人每天的睡眠时间应保证在不少于7小时。2.均衡营养,不吸烟,饮酒适量。饮食合理,疾病就不易侵入。还要注意饮食方法,勿暴饮暴食,大饥大饱,一定做到定时定量。吸烟对健康有百害无一利,被动吸烟更是受害无穷。有人认为吸烟能解除疲劳提神,其实这是因为吸烟有轻度的麻痹作用,可使人暂时周身轻松,

特别是在疲乏、烦闷的时候,吸烟似乎有此功效,但这只是暂时的表面现象,连续吸烟最终会使人感到非常疲劳的。酗酒不仅直接伤害胃粘膜,而且有损肝脏和大脑,还容易引发意外伤害。因此要想摆脱慢性疲劳综合征,戒烟和适度饮酒是必不可少。3.动静养兼。锻炼或体力劳动,这对从事脑力劳动的人更为重要。选择的形式可依个人习惯不同而异,如步行,骑自行车,爬山等。4.培养兴趣。广泛的兴趣爱好,会使人受益无穷。人们在娱乐活动中,不仅内心的情感得到宣泄与交流而且有益的活动还可以修身养性,陶冶情操,并能够辅助治疗一些心理疾病。5.善待压力。要学会放松,让自我从紧张疲劳中解脱出来。善待压力,首先要树立正确的处世观,把压力看作是生活不可分割的一部分,作好抗压的心理准备。其次,要确立切实可行的目标定向,切忌出于期望过高,无法实现而导致心理压力。再者,要学会适度卸减压力,以保证健康、良好的心境,使体内的正气旺盛。

针灸可帮助驱除疲劳

读者:患了疲劳综合征,中医有哪些治疗方法?

王颖:中医治疗慢性疲劳综合征方法有多种,如服用中药。而针灸具有简单,无副作用等特点越来越被大家所接受,可以起到宁心安神,健脑益智,消除疲劳等作用。尤其是灸法。方法很容易,大家自己就可以进行。这也符合中医“治未病”的精神。

我省探索综合医院涉足社区医疗 重点目标是培养合格的全科医生

星报讯(夏鹏程 记者 王松青)记者从卫生部门获悉,我省开始探索综合性医院举办社区医疗的模式,将综合医院优质医疗资源直接辐射进社区,在较短时间内提升社区卫生服务的服务质量和医疗水平,更好地为社区居民健康服务。据悉,重点目标就是为社区培养合格的全科医生。

省全科医学社区培训基地,省立友谊医院负责人告诉记者,全科医疗技能培训,时间为一年半。重点训练全科医疗临床思维,培养全科医疗独特的服务技能。使学员成为能够向个人和家庭提供集预防保

健、医疗护理、健康咨询、康复指导、计划免疫、计划生育技术指导“六位一体”化的服务,使之成为合格的全科医师。

省立友谊医院负责人表示,公立综合大医院承办社区卫生服务机构,不但可以降低患者的就医成本,也可降低医院的管理成本,理顺医院和社区卫生服务机构的利益关系,促进医院缩短服务流程,改善服务质量,提高医疗水平,让广大患者得到实惠。该院将在未来三到五年时间里继续接收、承办新的社区卫生服务中心,也将继续扩大全科医学的招生规模。

安医大二附院 通过三甲医院评审

星报讯(颜理海 记者 王松青)记者获悉,经省等级医院评审专家团评审和省卫生厅审定,正式批准安徽医科大学第二附属医院为“三级甲等医院”。我省省级综合性三甲医院中又多了一个新成员。

据该院创建三甲医院领导小组组长、医院党委书记都鹏飞介绍,“三级甲等医院”是目前国家对医院评估的最高等级,其设定的评估指标是对医院整体实力和技术水平的全面衡量。