



别拿疲劳不当回事

现在“累”“困”“没劲儿”已成为很多人日常生活的口头禅。原来“累了”“困了”睡一觉就又生龙活虎了,但现在情况好像有些不同,一个劲儿地睡,但好像很难解乏;一个劲儿地吃,好像吃啥都一个味;有些人的工作生活也进入了恶性循环的状态。专家提醒,疲劳常常短暂而无恙,但有时也会因缠绵而致肌体功能损害。

B 受后天因素影响更多见

导致“慢性疲劳综合征”的因素,除先天不足外,更多的是由后天因素造成的,主要包括:

1.劳累过度。现代人的生活节奏加快,职场竞争也日益激烈,孩子们的书包越来越重,从事脑力劳动者其眼睛疲劳、手腕酸痛、腰背酸痛及关节劳损等与职业相关的症状高发,电脑、手机等现代设备所带来的“视疲劳”,甚至有些会伴有精神恍惚和情绪焦躁等精神障碍,以上情况都与劳累过度有关。

2.不良情绪。《黄帝内经》记载:“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,悲(忧)伤肺,恐(惊)伤肾。”不正常的情绪会损伤脏腑正常功能。当心情抑郁、失落、悲伤时,都会使人精神不振,疲惫不堪。

3.饮食失调。有些人为了健康选

择吃素,但这也需因人而异。对于年老体弱者,一味追求素食,甚至连鸡蛋都不食用,长期如此,会造成必需营养成分尤其是来源于动物的人体必需氨基酸的匮乏,致使精神萎靡、记忆力下降,易于疲劳。

另外,错误的减肥方法容易导致疲劳,暴饮暴食同样会导致疲劳。前者是因为脾胃功能虚弱,气血生化之源不足;后者则是因为脾胃受损,影响食物的消化和营养精微物质的吸收,日久导致肌体衰弱,从而产生疲劳。

4.生活作息不规律。古代人“日出而作,日落而息”的生活习惯,反映了人与自然的和谐统一。然而,现在很多人起居无常,还有长期熬夜等不良习惯,均易损耗人体阴精。专家表示,过于安逸之人也容易产生疲

劳。因为睡得过多,脑力活动少,肌体运动锻炼少,导致气血运行不畅,从而出现精神萎靡,浑身乏力等疲劳症状。

5.疾病因素。疲劳常伴随一系列疾病,如肝脏疾病、心脏疾病、肾脏疾病或癌症等。对于长时间无明显诱因的疲倦乏力,不可小觑。因疾病治疗选药不当所引起的疲劳也需重视。解热、消炎、镇痛药使用不当,可引起眩晕、耳鸣、低血压,易促使人体老化;长期服用皮质激素、噻嗪类利尿剂,可引起高血脂、高血糖及高尿酸等,加速衰老。

病后失于养可导致“慢性疲劳综合征”的发生。如大手术后,气血亏虚,调护不当,或饮食失宜,或不良情绪刺激等,均可导致慢性疲劳。

G 疲劳性亚健康≠“慢性疲劳综合征”

世界卫生组织在《保健大宪章》中指出:“健康不仅是没有疾病和虚弱症状,而且包括身体、心理和社会适应能力的完美状态。”

亚健康状态是一种人体处于健康和疾病之间的状态,既没有达到健康的标准,也不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准,表现为一定时间内(3个月或3个月以上)身体活力降低、功能和适应能力减退等症状。

专家表示,简单地理解,就是当感到身体不适、心理出现问题、社会适应能力出现障碍,并且持续或者反复出现达到或超过3个月,去医院做检查又被告知没有现代医学目前认定的任何疾病的时候,这时可能正处于亚健康状态。

亚健康的范畴较大,其中以疲劳为主症的亚健康,称之为“疲劳性亚健康”。很多人认为“疲劳性亚健康”就是“慢性疲劳综合征”,其实不然。

专家解释说,虽然两者都有疲劳表现;都依据患者主诉的主观症状来判断;都没有特定的实验室指标或者其他客观指标,但“慢性疲劳综合征”有规定的诊断标准和限定好的诊断规则,且已被纳入目前的国际疾病分类中。

目前对两者的病程界定不一样,“慢性疲劳综合征”要满足至少6个月的时间,“疲劳性亚健康”需满足至少3个月。

链
接

“慢性疲劳综合征”在疲劳之后的表现:

- 1.认知方面的改变,如短期记忆力或集中注意力明显下降。
- 2.身体的疼痛,如程度较重的头痛、咽痛、颈部或腋下淋巴结肿大、触痛、肌肉痛、没有红肿的多关节疼痛。
- 3.不能解乏的睡眠。
- 4.运动后疲劳持续超过24小时。

婴幼儿补钙食补为先

小欣出生后就体重偏低,个头偏矮,心急的父母听信广告宣传后盲目给孩子大补钙。1年后,孩子的个头是长了一些,却开始频繁出现血尿状况,上医院一检查,1岁10个月的小欣双肾都出现严重结石,这和过早补钙和不正确辅食喂养有着莫大关联。

盲目补钙存五大隐患。给孩子盲目补钙,可能酿成高血钙、肾结石、铁锌镁磷等矿物质元素营养失衡,甚至是心脏病、前列腺癌等五大隐患。另外,长期或过量补钙还会造成孩子吃饭少、消化不良、便秘,甚至出现厌食、浮肿、多汗等不适。临床中,不少家长抱怨孩子不好好吃

问题出在每天都给孩子吃钙片上。

三大症状显示孩子缺钙。事实上,0~1岁主要由母乳或配方食品喂养者均无需补钙。1~3岁,保证400~500克牛奶,或相当量奶制品,再配合均衡的饮食,都不需要补钙。

如果孩子出现:1.临床检查出现钙或维生素D缺乏指征(如骨密度偏低,碱性磷酸酶高,钙磷乘积高等);2.血中维生素D浓度正常;3.钙摄入量低(如<

3/4的推荐量)。上述3点具备才基本上可考虑为缺钙。儿童补钙前,应先去正规医院体检后再遵医嘱进行。

婴幼儿补钙优先考虑食补。婴幼儿补钙有三个途径,富含钙的食品如牛奶、骨头汤、虾皮、鱼类、豆制品、蛋黄、芝麻酱、小白菜、芹菜等;钙质强化食品和钙质补充剂(钙片)。

钙质的补充,最好来自含钙质丰富的食物或钙质强化食品。把豆腐和鱼一

起炖,虾皮切碎煎蛋吃,西红柿与鸡蛋同炒,烹调鱼或排骨放些醋,都可使钙的吸收和利用率大为提高。少吃高磷食品如汽水、可乐等。前者增加钙的排出,后者妨碍钙的吸收。若饮食实在无法满足钙的需求,才考虑钙片的补充。

科学补钙:维生素D+补钙。正确预防缺钙的方法是:补充维生素D+补钙。补钙同时补充维生素D,才有利于钙质吸收。

平时多带宝宝晒太阳,晒太阳时不要隔着玻璃窗,阳光中的紫外线很少能穿透玻璃窗。而且,要尽量多露出皮肤,增加皮肤对维生素D的合成;也可以口服浓缩鱼肝油,如果缺钙明显还需定量肌注维生素D3。

据新华网