

慢性疲劳综合症的诊断和治疗

慢性疲劳综合症特点为不可解释的、持续性的疲倦。由于没有客观的临床指标和实验室检查,此病的诊断可能比较困难。一般来说,虽然治疗方法有限,但多数病例的长期预后仍比较好。因为有前面所提到的诊断困难,此病的确切发病率多无从知晓。早年的文献对此病有不同的描述并使用各种不同的名称。

一、病因和临床表现:
可能的病因多种多样,包括慢性EB病毒感染、慢性Lyme氏病、多种化学品过敏综合症,以及慢性真

菌感染等。但是在临床试验中,所有这些病因似乎都不显著。其它可能的病因还包括内分泌疾病和忧郁综合症。临床表现为突然发生的疲倦,常发生于上呼吸道感染或单核细胞综合症之后。在原先的呼吸道感染恢复后,患者仍感到十分疲倦,而体力运动会使症状加重。在发生此病前,患者应当没有疑病综合症的表现。病人常感觉发热但其体温并不高,病人也常感觉肌肉和关节疼痛但其关节并不肿大。

二、诊断:
因为此病的发现常与其它疾病

重叠,所以在诊断此病前医师往往需要先用排除法。1994年,美国疾病控制和预防中心修订了此病的诊断标准。新的诊断标准认为患者必须有无法解释的、持续性的或反复发作的疲倦,并由此导致活动力的明显下降。除此之外,患者还必须至少有4种下列的伴发症状:(1)、记忆力和注意力下降;(2)、咽喉疼痛;(3)、颈部和上肢淋巴结疼痛;(4)、肌肉疼痛;(5)、关节疼痛但没有关节炎或肿胀;(6)、近期发生的头痛并不断加重;(7)、睡眠后仍然感觉没有得到休息;(8)、体育运动24小时后仍未感

觉恢复。

三、治疗:
目前还没有普遍适用于所有患者的治疗方法。每个病例的具体治疗方案需要与您的医师仔细讨论后确定。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话:240-404-6423;电子邮件:peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址:604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。



隋爱平医师
乔治城大学医学院
家庭医学科临床助理教授

橘子吃多了会上火? 还会变成小黄人? 关于吃橘子的6个真相

到了这个季节,橘子就开始登陆市场。橘子一瓣一瓣剥开,个头不大,果肉很软,味道又甜,很受大家喜欢,不少人轻飘飘一尺就是两三斤。

然而,不少人对吃橘子依然顾虑重重,有人说,最好不要吃橘子,原因是因为橘子性温,容易“上火”;还有人担心,橘子吃多了,会变成「小黄人」,不好看,还有害……

橘子真的会让人上火吗?到底要不要吃橘子?今天我们来聊聊橘子。

01 橘子有什么营养?
橘子是柑橘类水果中的一员,它味道酸甜,还富含维他命C(VC)。柑橘类水果中VC的含量通常有20~30mg/100g,比冬天另两个水果明星——苹果(1~5mg/100g)和梨(4~8mg/100g)可要多多了。

在缺少新鲜果蔬的冬季,橘子绝对是极好的VC来源,基本上一个中等大小的橘子,能满足孩子每天一半的VC需求。

而且,柑橘中还含有丰富的钾、类胡萝卜素,以及橙皮素、柚皮素等等,它们都是对健康有益的成分。所以,在冬天,橘子绝对是为数不多的水果中比较好的一种。

02 橘子吃多了会上火?
“上火”是个很难定义的概念。所谓“上火”,是古人对一类身体感受的归纳总结。很多人吃橘子之后就会上火,牙龈红肿,嘴巴溃疡……就说是上火。这是怎么回事呢?

其实,对于橘子来说,出现这些问题的罪魁祸首是——橘子中的糖分含量高。毕竟橘子的含糖量也有10%呢。

吃太多橘子,意味着就会摄入大量糖分。高糖分会让嗓子发干发涩;有一些敏感的人,还可能因为橘子中的果酸,感到牙龈和胃部不适。如果吃完后没有及时清洁口腔,这些食物残渣、糖分就容易造成口腔内

细菌滋生,引起炎症,初期可能表现为牙龈发炎,主要特征是牙龈红肿、容易出血、有胀痛。

这些是不是很像你吃了水果后感觉“上火”的表现?

所以,很多人就会认为吃橘子容易上火。但解决的方法很简单:别贪嘴,每天吃一两颗橘子还是可以的。而且,吃完橘子后及时用牙线清理牙缝中的果肉残渣,并且及时用清水漱口,那么你可能就不会觉得有任何水果让你“上火”了。

03 吃橘子好,还是喝橘子好?当然是吃橘子更好。橘子榨汁后,膳食纤维几乎都被过滤掉了,而且糖分太多,对健康非常不利。美国儿科学会(AAP)建议,不要给1岁以下婴儿喝果汁,6个月以后的婴儿可以直接吃果泥,1岁以后的孩子也要限制喝果汁。

美国儿科学会认为,对于不满1岁的婴儿,果汁没有任何健康优势,1岁以内的婴儿绝对不能喝果汁(无论纯果汁与否)。与完整水果果肉相比,果汁没有任何营养优势;它对于任何年龄段的婴幼儿及儿童的健康均衡饮食结构,都没有重要意义。延伸阅读:果汁真的健康吗?要不要喝?真跟你想的不一樣!

04 橘子这么红,都是染色的?
还有很多家长担心,现在的橘子都是染色的,毕竟之前网上也一直流传着橘子染色的视频。

其实,大家也不用太担心。首先,即使是染色的,安全风险也很低。所有的色素、染料用量都很小,因为用多了就穿帮了。量少,健康危害就没多大。比如当年赫赫有名的苏丹红鸭蛋,后来评估发现,大约每天吃1000个才有可能有害。不过,就算“吃了没事”也照样违法,我们还是应该严厉抵制这种行为。

其次,桔皮的表面是油性的,就算想染色,染料也难以穿透。一般你用手摸一摸,



如果手变红了,那就可能是涂了染料了,就离开,不买罢了。

关键是,吃橘子的时候,我们都要剥皮呢,染色最多也是表皮,果肉是进不去的,去皮再吃就没问题了。

05 橘子吃多了,会变成「小黄人」?
还有人问,橘子吃多了皮肤会变黄,会变成「小黄人」?这是真的吗?

的确,这不是谣言。如果吃太多橘子,皮肤的确会变黄,就可能变成「小黄人」。

这是因为橘子(柑桔)中含有丰富的胡萝卜素,如果经常吃很多橘子,人体就会摄入太多胡萝卜素,人体代谢不掉,血液中的含量过高,就会导致皮肤变黄,这种情况被称为“高胡萝卜素血症”,也叫“橘黄症”,这种症状的典型表现就是手掌、足底明显变黄,严重的甚至会全身的皮肤变黄。

不过,它只会短时间地影响“颜值”,并不会影响健康。只要暂时不吃黄色的橘子,

过一两周就能恢复正常,一般也不需要进行特殊的治疗。

而且,除了柑桔(橘子),胡萝卜、南瓜、木瓜、芒果等蔬果中的胡萝卜素也含量丰富,如果吃很多,也会变成小黄人。如果你发现最近有点面色变黄,也要看看自己是不是这些蔬果给吃多了。

06 每天吃几个橘子更健康?
还是要提醒大家,橘子糖分还是比较多的,橘子中的含糖量平均是11.9%,甜的橘子还会更高。如果吃太多橘子,能量摄入可不低。所以,也不要吃太多。

我国膳食指南的推荐,普通成人的每天吃水果的量是200~350g左右,折算到柑橘类,差不多也就是2-3中等大小的橘子。

如果实在爱吃,多吃一两个橘子也没问题,但一定要注意少吃点其他主食,同时注意清洁牙齿。

全生中医针灸 中医内科 中医妇科

主治 3-002

北京中医药大学中医硕士
中国中医科学院中西医结合博士
美国乔治城大学医学院博士后
世界中医药联合会主任医师
3项国家专利,8部中医专著
30年行医经验

1. 各种关节疼痛,过敏,抑郁症
2. 心脑血管病:高血压,冠心病,高血脂,肥胖,中风偏瘫等
3. 肝炎肾炎,胃炎哮喘,癌症副作用
4. 不孕症,乳腺增生,月经不调,子宫肌瘤,卵巢囊肿等
5. 针灸美容,减肥

中西结合,标本兼治
天人合一,综合治疗
www.wholelifeherb.com

接受保险及车祸工伤

卢全生 博士
301-919-9898
301-340-1066

地址: 416 Hungerford Dr, #300 Rockville, MD 20850
地址: 5022 Dorsey Hall Dr, #101, Elliott City, MD 21042

爱平诊所
Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员

● Shad Grove Adventist Hospital 和 Secure Medical Care 主治医师
● 原 Mercy-Mayo 和 阿阿大学附属家庭全科住院医师
● Washington Hospital Center 移植外科 Fellow
● George Washington University 遗传学硕士 上海第二军医大学毕业

隋爱平 医师
Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验
接受多种医疗保险及自费

预约电话:
240-404-6423

徐唯 医师
Wei Xu MD

各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

周一至周六全日门诊

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在 355 大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸
Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话:
301-820-2528

● 美国国家针灸学和中药学资格证书(NCCAOM)
● 马里兰州执照针灸师
● 二十多年行医经验
● 北京中医药大学本科
● 中国中医科学院中西医结合硕士
● 新加坡国立大学医学院博士
● 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后
● 20余篇著作
● 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

化疗毒副作用等治疗有独到的见解。
www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr, #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094