

慢性疲劳综合症的诊断和治疗



隋爱平医师
乔治城大学医学院
家庭医学科临床助理教授

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,患者还必须有至少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。

115条健康习惯借你抄,2022年改变自己从这里开始!

新的一年开始了,有件事真的该做了——2022年的新年计划赶紧做起来。

为什么一定要今天做计划?——因为,今天可能是你最有动力的一天了!

在新年这个对所有烦恼说 Bye Bye、对所有快乐说 Hi Hi 的重要节点,仪式感自然来得也更猛烈些。滴滴,2022已满载。

在没有健康日历的第一天,希望大家能收好我们准备的115条建议祝福。

01关于健康更多
身体健康,是无价之宝。

戒烟,每一口酒都会让世上少一个聪明人;

不嚼槟榔;

给自己做一些健康投资,比如打HPV疫苗、坚持补充维生素D;

25岁之后可以针对性地做癌症筛查;

防患于未然,每年接种1针流感疫苗;

一年至少做一次全身检查;

一年至少去洗一次牙,并做牙科检查;

每天睡够7~9小时,规律、睡够是关键;

挑战1~2种新运动,尝试和大自然接触。

02关于好心情
去年一年辛苦了,新一年记得提醒自己,没有什么事比让自己开心起来更重要。每天都开心也需要方法,可以挑选下面任意一种试试。

晒晒太阳,哪怕只有5分钟;

运动10分钟,快走、打羽毛球、游泳都可以;

抱一抱身边的爱人、家人或宠物,坚持10秒以上效果更佳;

尝试每天记录生活里觉得幸福的小事;

保持嘴角上扬,对着镜子练习微笑是有用的;

在纸上写下自己1个优点,默念「我是一个还不错的人」;

观察下窗外的那棵树,或者楼下散步看看云,重点是停一停;

如果想哭,找个安静的角落试一试,让自己感受当下的情绪;

结交1~2个新朋友,新的社交也会让你心情愉悦起来;

睡一个饱饱的觉,情绪压力会自动减少。

03关于父母健康
关于健康,父母需要你的帮助获取更多有效的讯息;对他们的关心,从记住他们的小习惯开始,当然最重要的还是:多陪陪父母。

带父母定期体检。一年一次,有慢性病的父母,还要遵医嘱定期复查;

去医院复查的时候,带上之前的检查报告单,记下近期用药的药名;

监督父母,遵医嘱按时按量服药,不要自己换药和剂量,更不要用保健品替代药物;

给需要长期服药的父母,准备一个小药盒,设置服药提醒;

每年都去做一次眼底检查,眼睛的问题不是忍就能忍过去的;

老花也是需要验光配镜的,带父母去正规的眼镜店,别买地摊货;

老人鞋别盲买,带父母去实体店试一试最靠谱;

可以带父母去接种肺炎疫苗和带状疱疹疫苗,给他们质量更高的晚年生活;

冬天来临前先把流感疫苗打上,上了年纪更需要防护;

广场舞可以跳,肌肉锻炼更重要,带父母练起来。

04关于好好吃饭
保持健康的第一步,就是吃好每一顿饭。但也别苛求自己,偶尔无所顾忌的大吃一顿也无妨。吃饱了才有力气,面对生活嘛。

吃一顿优质的早饭,会让你一天都元气满满;

每天吃够12种食物,每周能吃够25种食材,吃得杂点更健康;

注意补充优质蛋白,优先选择鸡鱼虾蛋奶;

每天都能摄入一定量的优质脂肪(比如一小把坚果),心情也会变好;

每天最好能吃够1斤蔬菜,其中深绿色的占一半以上;

每天喝上1杯牛奶或酸奶,补钙无论几岁都需要;

白米中掺上三分之一到二分之一的杂粮、杂豆,煮成杂粮杂豆饭;

做菜的时候少放盐,最好买个限盐勺,健康人群还可以选择低钠盐;

多蒸煮,少煎炸;

吃多少做多少,最好别剩菜。

05关于健康变瘦
控制体重是让自己更健康,是在对我们的身体和生活负责。别期待什么「月瘦15斤」,身体是自己的,慢慢来。养成「认真吃饭,多多运动」的好习惯,你会发现不知不觉就瘦了,而且不反弹哦。

BMI超过24才属于超重或肥胖,你或许并不需要减肥,但可以练练肌肉;

腰围男性超过90厘米,女性超过85厘米,也要考虑减肥了;

除了体重秤,还需要卷尺和镜子,可以帮你客观了解体型、腰围和身材;

饭前可以先来一杯水,改变下吃饭顺序,菜-肉-主食也有用;

减肥不等于吃草,一份肉一份主食,再搭配两份蔬菜,才是合适的比例;

多吃天然食品(蔬菜水果),远离加工食品(饮料甜食),会自然减少热量摄入;

选择自己喜欢的运动,保持每周5天;时间不够,还可以试试高强度间歇运动;

好好睡觉很重要,睡不够更容易焦虑想吃;

找个一起减肥锻炼的小伙伴,互相监督互相鼓励,效果更好;

别为了体重秤上的数字焦虑,有波动其实很正常。

06关于好好运动
运动的目的是为了健康,好处比变瘦大大大多了;只要动起来了,不需要纠结运动时长和形式,动一动对身体就有好处。

没运动习惯别暴走,真伤身。慢慢来,循序渐进;

避免久坐,每1小时,站起来走动2分钟就有用;

动则有益,多动更好,适度量力,贵在坚持;

不急的时候,用爬楼梯代替坐电梯,骑单车代替坐车;

跳绳、跑步、帕梅拉……都可以,选择自己喜欢的运动就好;

膝盖不好,体重基数大,还可以试试游泳;

运动前记得热身、拉伸,运动后记得放松;

女性运动前记得换上运动内衣;

如果可以,慢慢达到每周150分钟以上的中等强度的运动量,至少2次肌肉训练;

运动还能带来快乐和幸福感,压力大时试试它。

07关于吃嘛嘛香(口腔)
健康牙齿才能换来美好笑容和绝佳食欲。一口好牙不仅是健康的名片,还能陪我们到80岁呢。

每天早晚都要刷牙,一次刷够两分钟,别偷懒,牙菌斑比你想象的勤奋;

牙膏就要用含氟的,多少钱都可以,预防龋齿;

每天至少用一次牙线,不然你的牙齿永远有一半没刷干净;

牙刷用3个月以上就该换了;

刷牙同时刷下舌头,口臭的尴尬省了一半;

正确的刷牙方式叫:巴氏刷牙法,用错方法也伤牙;

饭后漱口或用冲牙器,去除食物残渣,保持口腔清洁;

不要总用一边牙齿吃东西,两边轮着来,要公平;

开瓶请交给开瓶器,你的牙齿不需要锻炼,而且它真的很值钱;

每半年到一年看一次牙医、洗一次牙,可能省下一套房。

08关于顺畅拉
三天一次或者一天三次都正常,每个人都有自己的排便习惯。拉顺畅了,一天的好心情就有了。

每天喝够1.5~2升的水,不让便便缺水而亡;

每天吃够半斤水果一斤蔬菜,给便便充足的弹药;

别随便吃泻药,它们弊大于利,万不得已请遵医嘱;

有便意赶紧去厕所,别憋,憋着憋着真的会出不来;

可以试试养成定时排便的规律,一般早上效果比较好;

揉揉肚子对一些人也有点用,当然,运动可能效果更好;

上厕所3~5分钟最佳,太努力痔疮可能迎上门;

可以给马桶加个小板凳,拉便便姿势更顺畅;

常备开塞露之类的紧急救星,别让便秘坏了好心情。

别焦虑,担心便秘真的会让你变便秘。

09关于男男女女那些事
两性健康对于幸福生活很重要,我们的身体也有很多小秘密,多学一点没错的。

符合条件的话,HPV疫苗越早打越好,实在约不上九价,二价四价也挺好的;

25岁以上有性生活史的女性,定期做宫颈癌筛查,即使打了疫苗也要做;

正常情况下,每天用温水清洗私处就好,男生女生都要哦;

还有,内裤每天也要清洗更换,别偷懒;

止痛药是缓解痛经的有效选择,可以咨询医生后按需服用;

内衣穿不穿都不会影响下垂、外扩,

关键还是自己舒服最重要;

为了蛋蛋健康,男性请远离高温(少泡澡桑拿),少穿紧身裤;

不要憋尿不要憋尿不要憋尿,不要久坐不要久坐不要久坐;

性生活记得用安全套!安全套不止避孕,还能预防部分疾病的性传播;

认真学习两性知识,有疑问去问专业医生,这是正经事,别藏着别害羞。

10关于养好皮肤
皮肤好不好这件事的确大部分是基因决定的,不过日常做些护肤小手段可以更好帮助你,大部分人的护肤要做减法而不是加法。

每天做好清洁、保湿、防晒这三件事,已经能解决很多皮肤问题;

洗脸要有节制,每天1~2次就够了,你的皮肤不需要深度清洁;

不化妆就不用卸妆,普通洗面奶就可以满足清洁需求;

护肤品不分年龄,适合自己的才是最好的;

所有上脸的新品都先小面积试一试,脸不是试验田,当心过敏;

养儿不防老,但防晒可以,春夏秋冬都要做好防晒;

要想皮肤好,还有很重要的一点——别抽烟;

痘烟可能真的会跟你一辈子,所以管住手,遵医嘱对症下药,会好起来的;

保持好心情,压力也会体现在脸上;

正常的皮肤多少都会有一些皱纹、毛孔、痘痘……别因为广告中的「无暇肌肤」而过度焦虑。

11关于睡个好觉
别太纠结几点睡,重点是要「规律」和要「睡够」7~9小时;睡不好可能会长胖,是真的;睡不好可能会头秃,也是真的。

选个对的枕头,记得它是枕脖子的;

选个舒服的床垫,不要太硬也不要太软,伤腰;

睡前请拒绝烟酒咖啡和水,它们都是睡好觉的拦路虎;

午睡20分钟就够了,睡太久晚上更睡不着;

不困的话,就不要上床;床最好用来睡觉和性生活;

睡了20分钟还没睡着,那就起床干点啥,别躺在哪里煎熬;

晚上尽量让自己处于光线比较柔和的环境里;

还可以试试睡眠三件套:眼罩、耳塞和遮光帘;

睡前30分钟放下你的手机,有点难,但有用;

一个晚上睡不好没什么大不了的,压力大也是失眠的一个隐形原因。

12关于安全出门
疫情还没有结束,该继续的防疫好习惯还是要继续。开开心心出门,安安全全回家。

公共场所一定要戴好口罩,随身常备至少1~2个;

口罩湿了,防护效益会下降,要及时更换;

出门随身携带消毒产品,免洗手液、消毒湿巾都可以;

勤洗手,不要乱摸,保持手部卫生可以有效降低感染病毒风险;

洗手时长不要少于20秒,大概2遍生日快乐歌。