

专家问诊

总感觉没力气、不舒服却查不出病因的患者要注意了——

慢性疲劳本身就是一种病

长期劳累、精神紧张、生活不规律是诱因,IT、科研、金融、媒体从业者高发



■记者王艳

最近,IT职员小何一到办公室就显得有气无力,还出现低热、咽痛、腰酸背痛等一些不适症状。去医院做了各项检查,却查不出得了什么病。同事建议他去中医保健门诊看看,没想到一番诊疗后,医生说小何患上了严重的慢性疲劳综合征。

慢性疲劳是一种病

浙江省新华医院名中医馆尉平平主任中医师介绍,慢性疲劳综合征是一组以持续或反复发作的疲劳,伴有很多神经、精神症状,但无器质性及精神性疾病为特点的症候群。因慢性疲劳综合征的临床症状复杂,一般体检及实验室检查结果又无重大差异。通常表现程度不同,症状也轻重不一。这一概念最早由美国全国疾病控制中心于1987年正式命名。

门诊中遇到的慢性疲劳综合征患者,以20岁~50岁之间的中青年人居多。特别是从事IT、科

研、金融、新闻媒体、公务员、广告等行业的职员,患慢性疲劳综合征比例较高,女性更为多见。

慢性疲劳综合征的病因不是十分确切,但与长期过度劳累(包括脑力和体力)、饮食不规律、工作压力和心理压力过大等精神环境因素以及应激等造成的神经、内分泌、免疫、消化、循环、运动等系统的功能紊乱关系密切。

身心疲惫,慢性疲劳综合征患者不及时治疗危害多

尉平平说,慢性疲劳综合征的患者不单单是身体“累”,还表现在心理、运动、消化、神经甚至泌尿生殖系统方面。

患者常表现为四肢乏力,周身不适,活动迟缓;有时出现类似感冒的症状,如低热、喉咙痛、肌肉痛、关节痛、头痛等;面容则多数表现为容颜早衰,面色无华,过早出现面部皱纹或色素斑;肢体皮肤粗糙,干涩;毛发脱落。

多数患者心情抑郁,焦虑不安或急躁易怒,思绪混乱;注意力不

集中,做事缺乏信心,反应迟钝。另外,患者食欲减退,有时可能出现偏食,食后消化不良,腹胀;有时出现便秘或大便次数增多等。

尉平平提醒,出现慢性疲劳症状后,提示身体长期处于超负荷的运转,严重透支,如不及时进行干预和自我进行调理,可透支健康,导致身体免疫力持续下降,引发众多疾病,比如头晕、失眠、记忆力减退;经常出现口腔溃疡,反复感冒,容易感染病毒;还有的人出现低烧、淋巴结肿大等现象。在生殖系统方面,男子会出现遗精、阳痿、早泄、性欲减退;女子出现月经不调或提前闭经、性冷淡等。长此下去,甚至可能发生不孕不育症。

慢性疲劳该看哪个科

尉平平介绍,怀疑自己有慢性疲劳综合征的人,可以到医院中医科、治未病中心或预防保健科就诊。在医生的帮助下排除器质性病变,如恶性肿瘤、自身免疫性疾病、感染、内分泌疾病等。然

后再找中医专家,根据个体情况,采用药物、食疗等综合措施,补养气血,调理脏腑功能,提高免疫力,最终消除疲劳综合征。

好习惯赶走疲劳

慢性疲劳综合征和生活习惯息息相关。因此,预防这一疾病,也要从生活点滴入手。

生活要有规律,调整作息时间,劳逸结合;统筹安排,提高工作效率,尽量不熬夜,保证充足的睡眠。

合理膳食,饮食要以清淡为主,忌辛辣烧烤,少吃肉,多吃蔬菜水果。

适度运动,运动可增加人体兴奋性神经递质的分泌,增强人体的代谢功能,坚持体育锻炼是有效预防慢性疲劳综合征的途径。

要调整心态,培养广泛的兴趣爱好,学会减压,用乐观的态度对待人生,保持好心情。

需要提醒的是,如果单靠休息和锻炼已经不能赶走疲劳症状,必须及时就医。

尉平平 浙江省新华医院名中医馆主任中医师,中华中医药学会肿瘤分会委员、《中华现代中医药杂志》编委,世界中医药联合会药膳食疗专业委员会理事、世界中医药专家同盟联合会副会长。

从医三十余年,擅长中医内科、妇科疾病。尤其对肿瘤康复、高血压、冠心病、肝胆病、慢性胃炎、慢性疲劳综合征、失眠、盗汗、各种神经痛症、外感热病、急慢性咳嗽、哮喘以及妇女月经不调、痛经、乳腺增生症、不孕不育、盆腔炎、更年期综合征等疑难病,具有丰富的临床经验和良好的中医疗效。

时尚健康

弱碱性水有利健康? 专家:无科学依据

■信娜

的口感不同。

赵飞虹解释,目前,很多苏打水均属于饮料范围,添加酸味剂、防腐剂、甜味剂等,并无所谓的改善酸性体质等功能性作用。

矿泉水、矿物质水、饮用水、蒸馏水到底有什么区别

目前,市场上瓶装水包装名目繁多。饮用纯净水、包装饮用水、天然矿泉水、雪山矿泉水等名词层出不穷。赵飞虹解释称,目前,所有瓶装水都可分为两大类,饮用天然矿泉水和包装饮用水。后者是除矿泉水之外所有的水,如蒸馏水、纯净水等。

矿泉水大多价格偏贵。赵飞虹说,天然矿泉水生产企业需要取得采矿许可证,并保证未改变水质本身矿物质含量。水取出后,经过简单杀菌等措施后即装瓶。这与早些年出现的矿物质水大不相同。矿物质水是在纯净水的基础上,模拟矿泉水指标,加入某些矿物质。“但加入量极低,甚至可以忽略不计,比如成本为1毛钱的水中也就加入1分钱的矿物质。”赵飞虹补充道。

纯净水和蒸馏水则经过相应的过滤过程。赵斌认为,大多纯净水可能也通过蒸馏过程。蒸馏中,水变成水蒸气,但所有水中矿物质无法通过汽化过程,因此被过滤。

蒸馏的过程中会除掉无机盐,将水软化。高温热处理也可杀菌。

怎样喝水更健康

多位专家均提示,水并没有那么多功能性的作用。朱毅说,水就是水,功能单一,没有必要在水面上增加概念。

赵飞虹特别提到需关注每日水量。她说,每人每天至少需饮用1.5升到1.7升纯水,有利于减少心脑血管及慢性病发生。但她特别提示,饮料等非纯水并不在“喝水基本没什么用”。

喝水时间上,赵飞虹提示,每日早上及睡前,最好喝水200ml至300ml。她解释,早起后容易出现脱水,临睡前补水

也可防止血液过度黏稠。

我们常说的弱碱水,指水的pH值稍大于7。朱毅解释,人体的内环境相对平衡稳定,pH值一般在7.35至7.45之间。

人体内环境不会因为喝下人体能够承受的酸碱物质后,改变本身酸碱度。

弱碱水喝下去后,在胃肠道内部就会被中和,并不会被人体吸收。

对于近几年流行的苏打水,赵飞虹解释,苏打水无非是在水中加入碳酸氢钠等碳酸氢盐。但在实验中发现,本应呈现碱性的苏打水却显示酸性。南京大学化学系副教授赵斌分析,这与苏打水中加入柠檬酸等物质有关,喝起来有酸味,也与苏打水本身偏涩。

健康资讯

捐赠造血干细胞很安全 我省造血干细胞捐献者达300人

■记者王艳 通讯员于伟

经过3个多小时的采集,来自乐清市城南街道副主任顾海丹近日在浙江省中医院干细胞采集中心成功完成了跨省造血干细胞捐赠,成为我省第300位造血干细胞捐献者。

据介绍,近十年来,“造血干细胞移植”已逐渐取代“骨髓移植”,成为白血病患者的重要治疗手段。对捐献者来说,已不再需要抽取骨髓,而只是“献血”了。

造血干细胞具有自我复制功能,捐赠造血干细胞后人体将在短时间内恢复原有的造血细胞数量。所以,捐赠造血干细胞对捐献者来说很安全。

矿泉水大多价格偏贵。赵飞虹说,天然矿泉水生产企业需要取得采矿许可证,并保证未改变水质本身矿物质含量。水取出后,经过简单杀菌等措施后即装瓶。

这与早些年出现的矿物质水大不相同。矿物质水是在纯净水的基础上,模拟矿泉水指标,加入某些矿物质。“但加入量极低,甚至可以忽略不计,比如成本为1毛钱的水中也就加入1分钱的矿物质。”赵飞虹补充道。

纯净水和蒸馏水则经过相应的过滤过程。赵斌认为,大多纯净水可能也通过蒸馏过程。蒸馏中,水变成水蒸气,但所有水中矿物质无法通过汽化过程,因此被过滤。

蒸馏的过程中会除掉无机盐,将水软化。高温热处理也可杀菌。

怎样喝水更健康

多位专家均提示,水并没有那么多功能性的作用。朱毅说,水就是水,功能单一,没有必要在水面上增加概念。

赵飞虹特别提到需关注每日水量。她说,每人每天至少需饮用1.5升到1.7升纯水,有利于减少心脑血管及慢性病发生。但她特别提示,饮料等非纯水并不在“喝水基本没什么用”。

喝水时间上,赵飞虹提示,每日早上及睡前,最好喝水200ml至300ml。她解释,早起后容易出现脱水,临睡前补水

也可防止血液过度黏稠。

我们常说的弱碱水,指水的pH值稍大于7。朱毅解释,人体的内环境相对平衡稳定,pH值一般在7.35至7.45之间。

人体内环境不会因为喝下人体能够承受的酸碱物质后,改变本身酸碱度。

弱碱水喝下去后,在胃肠道内部就会被中和,并不会被人体吸收。

对于近几年流行的苏打水,赵飞虹解释,苏打水无非是在水中加入碳酸氢钠等碳酸氢盐。但在实验中发现,本应呈现碱性的苏打水却显示酸性。南京大学化学系副教授赵斌分析,这与苏打水中加入柠檬酸等物质有关,喝起来有酸味,也与苏打水本身偏涩。

捐赠造血干细胞很安全

我省造血干细胞捐献者达300人



空气污染成为 引发早亡的第四大“杀手”

空气污染造成2250亿美元的劳动收入损失,而由此带来的福利损失高达5.11万亿美元。

福利损失也称无谓损失,在经济学上,通常指由于市场未处于最优运行状态而引起的社会成本。

报告说,东亚及太平洋和南亚两个地区是全球因空气污染遭受福利损失程度最为严重地区。在东亚及太平洋地区,空气污染造成的福利损失占该地区GDP比例高达7.5%;在南亚地区,这一比例为7.4%。

报告发现,从1990年至2013年,全球因空气污染而导致的福利损失差不多翻了一番,劳动收入损失也增加了40%。

报告还显示,中低收入国家90%的人口都暴露在达到危险水平的室外空气污染之下,同时93%的与空气污染相关的死亡和非致命性疾病病例都集中于发展中国家。

报告作者、英国帝国理工学院的安东尼奥·克罗诺普洛斯说,这个研究并非想消灭这些星状细胞,而是通过特殊手段让它们恢复到休眠状态,从而减少结缔组织出现,还原肿瘤所处微环境,最终抑制癌细胞扩散。

不过研究人员也指出,他们仅仅在实验室中观察了细胞在特定情况下的表现,目前还没有掌握确切证据来证明服用维生素A补充剂会对胰腺癌病人的病情有益,未来还需要包括临床试验在内的更深入研究。

维生素A有助抑制胰腺癌扩散

■张家伟

态,存储着大量维生素A并代谢维生素A。维生素A通常会在代谢过程中转化成全反式维甲酸,这些物质对生长、发育和细胞分化等方面都会起到重要作用。

随着胰腺肿瘤发展,肿瘤会给星状细胞发出信号激活它们,从而将其中的维生素A释放出来,使维生素A无法在星状细胞中代谢。被激活的星状细胞会在肿瘤周围形成稠密的结缔组织,癌细胞会借助这些组织扩散到身体其他部位,同时结缔组织也会限制抗癌药物直接作用于肿瘤上。

研究人员在实验室中的星状细胞内,人为引发了维生素A的代谢转化过程,所产生的全反式维甲酸有效阻止了星状细胞“改造”肿瘤周围环境,减少了结缔组织形成,让癌细胞没那么容易生长扩散。

报告作者、英国帝国理工学院的安东尼奥·克罗诺普洛斯说,这个研究并非想消灭这些星状细胞,而是通过特殊手段让它们恢复到休眠状态,从而减少结缔组织出现,还原肿瘤所处微环境,最终抑制癌细胞扩散。

不过研究人员也指出,他们仅仅在实验室中观察了细胞在特定情况下的表现,目前还没有掌握确切证据来证明服用维生素A补充剂会对胰腺癌病人的病情有益,未来还需要包括临床试验在内的更深入研究。

报告作者、英国帝国理工学院的安东尼奥·克罗诺普洛斯说,这个研究并非想消灭这些星状细胞,而是通过特殊手段让它们恢复到休眠状态,从而减少结缔组织出现,还原肿瘤所处微环境,最终抑制癌细胞扩散。

</div