

協和醫院

PACIFIC ALLIANCE MEDICAL CENTER

回饋社會, 關心您的健康, 推廣社區教育節目

"爲何會感到疲倦"

.....由協和醫院教育部主任顧汪海瑚主講.....

每個人的精力與體質都不同, 隨著年紀漸長, 肌肉狀況退步時, 運作起來自然會緩慢和吃力; 我們都不能強求, 但最重要是保持心境開朗, 飲食均衡、睡眠充足和有良好的人際關係。更不要隨便使用補品或吃藥去促進精力。

大部份人感到疲倦是由於睡眠不足; 每人每天最理想是有8.25小時睡眠; 除了因不能自律外, 其他導致不能有優質睡眠原因包括『睡中窒息』Sleep Apnea, 若每晚睡覺都不斷醒, 或者睡時張嘴大聲打鼾的話, 便應好好去讓醫生檢查一下, 把毛病治理好便可以改善睡眠, 有足夠休息時, 脾氣亦會較溫和, 體力和社交功能亦必然進步。

長期服用某些藥物也可以使人常感疲倦, 特別是 Beta Blocker 的心臟藥, 故倘若有這些問題時, 便應與診治醫生相討, 可能可以改藥或調較劑量。

憂鬱症是會使人心身靈都頹喪不甚的, 不單只影響情緒反應, 並且能使人體力不支, 遑論甚麼生龍活虎了。可惜九成患上憂鬱病的人都不知自己有病, 又或者拒絕治療; 做成惡性循環, 心情越差, 體力越弱。其實現今的抗憂鬱藥非常有效, 宜找醫生及早診治。慢性疲勞綜合症 Chronic Fatigue Syndrome 是近二十年才廣泛被接納的, 有些研究報告說每千人便有兩人有這些症狀:

- I. 無原無故終日感到疲倦
- II. 有下列四種或更多的症狀
 1. 記憶力衰退或不能集中精神
 2. 喉痛
 3. 頸部或腋下淋巴結有觸痛
 4. 肌肉酸痛
 5. 關節痛
 6. 前所未有的頭痛
 7. 睡眠充足但醒後仍感疲倦

病發成因至今不詳, 可能與過濾性病毒、身體創傷、壓力及毒素有關。患者的免疫力比一般人低, 並可能同時有敏感及低血壓, 胃口不佳現像。雖然慢性疲勞綜合症只能作症狀治療, 患者都應找醫生作詳細檢查及斷症, 分辨及從促治療任何其他疾病。另一方面, 我們對於患上慢性疲勞綜合症的人更必須附上愛心和包容, 不要誤以爲他們是故意懶惰不合作。很多患者在三至五年都會不藥而癒的。

