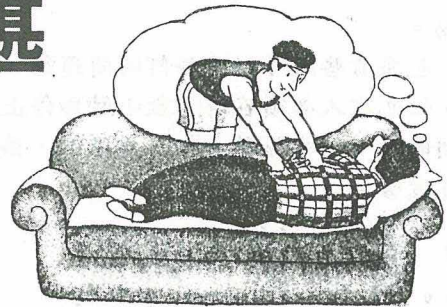


慢性疲倦症候群？〈上篇〉

如果你整天疲憊不堪 也許問題出在這裡



很多人一天到晚從頭到腳都感覺好累，去看醫師，醫師把可能引起疲倦的疑點如：甲狀腺機能過低、睡眠不足、貧血、焦慮等因素一一排除後，認為你並沒有慢性疲倦症候群，而你仍然生活在疲勞中，為什麼？

專家指出，有7個你想不到的因素，可以使你在不知不覺中消耗掉精力而不知道（連醫師在內），問題可能很簡單，也可能很複雜，因此，如果你被疲勞困擾已經好幾個月了，應該立刻延醫診治，也許問題就在下列7個不可思議的原因中。

1. 缺少運動

整天靜坐桌前，缺乏肢體活動，你將會感覺疲憊不堪，究其原因，可能是你的力量得不到發揮所引起的。

雖然沒有太多的研究顯示，缺少運動會使人懶惰，但這是很合邏輯的說法，因為多數學者都認為不活動的結果，會使人無精打采、瞌睡和疲倦，這也是很多人都有過的經驗。

另一方面，規律的體能調適，可以促進全身產生能量，因此，一個體力消耗正常的人，反而比整天歇著的人更有活力。

為經常保持身體的活力，運動是最好的選擇。加州大學心理系教授柴伊爾博士，最近以18位志願者作實驗，分別令其步行10分鐘或吃一塊糖，觀察其產生的活力和緊張度的變化，結果發現步行者所產生的活力較多，且緊張相對減少，而吃糖者則相反。

柴伊爾博士還發現，運動所產生的效果可以維持2小時之久。吃點心當然也能激發身體活力，但是過1小時後，他們會比步行的人疲倦和緊張。實際上，受實驗者比吃糖前反而更疲倦，更緊張。

因此，你在出席一項會議或是投入忙碌工作的下午之前所作的提神措施是很重要的，一般人都會採用一杯咖啡或甜點，但是柴伊爾博却告訴你，步行是其中最有效的提神劑。

由於運動能減輕疲乏，所以也能改善睡眠的品質，對久為失眠所苦的現代人，不妨一試。

如果你計畫以運動來消除疲勞，請注意下列事項：

● 先請教醫師

如果你的疲勞係由服用某些藥物引起的副作用，運動反而會使你更疲倦，所以在開始運動前，任何會引起疲勞的藥物請醫師將其停止或更換，這是很重要的事。

● 選擇合適的運動

強烈的運動，一開始就會使人精疲力竭。劇烈的有氣運動，做半小時就會疲勞，等休息一小時後，才會出現增強體力的效果。但是比較輕鬆的運動一如散步，却能很快出現增強體力的效果，甚至在你跨出第一步時，精神就開始振作了，所以，運動種類的選擇，端視個人情況而定，以免半途而廢。

● 輕鬆自在

對於一個剛開始運動者而言（尤其是對那些已經因為疲勞而導致全身痠痛的人）—“不勞則無所獲”的理論是不成立的，只要運動的當天或第二天，發生任何疼痛的感覺，即表示運動過度了。

所以，輕鬆自在的運動宜慢速進行，再以漸進的方式增強，而更重要的是持之以恆，不可只有3分鐘熱度。

快步走是最簡單易行的運動，每週安排5次，每次半小時的快走，是很適當的。如想知道自己的體能是否能勝任，可以做一個“談話測驗”—如果

在行進中，你的說話感覺很吃力，就表示走得太急促了，宜調整脚步至說話、喘氣順暢。但如感覺任何胸痛或頭暈等，則應立刻停止運動，並延醫診治。

● 避免夜間運動

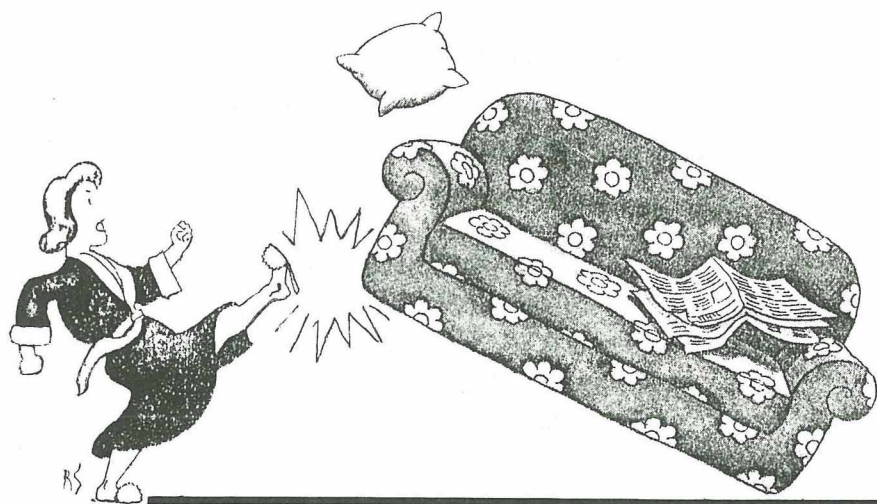
如果運動有助於消除你的疲勞，但切忌在睡前運動。

也許有些人可以在任何時間運動，睡眠依然香甜，但也有人必須在睡前數小時即停止有氣運動，否則的話，一夜輾轉反側，無疑的，第二天又將充滿了疲勞。

2. 暫時停止呼吸

你已經做到早睡早起了，但還是整天疲憊不堪，什麼道理呢？

有種“睡眠間歇窒息症”，常是引起疲倦的原因，可惜很少被發現。此種病症是中年男性在夜間常有的睡眠呼吸暫停現象，其原因多為不協調的咽部組織妨碍呼吸所造成的。



通常這類病人打鼾一陣子後便聲息全無，這時他們正在掙扎吸取一口氣，過了20~40秒鐘後，在半睡半醒狀態中，再發出很響的鼾聲後才恢復呼吸。

雖然這種被驚醒的時間很短暫，但一個晚上可以發作數百次，所以睡眠經常受到干擾，得不到良好的休息，疲勞便接踵而至。清晨醒來，還有頭痛的現象。

疲勞還不是睡眠間歇窒息症對人體所造成的惟一傷害，醫生懷疑此症可能與美國每年在睡眠中猝死的兩、三千人都有關。再者，這些睡眠呼吸暫停

的人，白天常會昏昏欲睡，如操作機器或駕車極易發生意外。此外，此症也可能與心臟病及高血壓有關，因其使睡眠中攝入的氧氣減少，導致心跳減慢和心律異常—甚至引發心臟病。

也許你自己不知道你有睡眠呼吸暫停的現象，但是你的配偶可能知道。它的特徵是鼾聲與呼吸一起停止（但不是所有會打鼾的人都會發生此現象）。如果你覺得睡眠呼吸暫停是造成你疲勞的原因，就要立刻去看醫師。如果可能，最好能找治療睡眠失調方面的專家，為你作評估及診斷。

如經診斷確實罹患“睡眠間歇窒息症”，可採取很多治療方法。一為藥物治療，以刺激呼吸。二為手術治療。不過對大多數患者來說，最有效的治療是睡眠時戴加壓面罩（加在鼻子上，以防止氣管阻塞）。

改變生活型態，也有助於減輕或消除睡眠間歇窒息症，其最有效的步驟有二：

● 減少體脂肪

減輕體重。因為頸部和咽喉部過多的組織，削弱了肌肉的張力，造成上呼吸道狹窄，便容易引起

阻塞（所以胖子打鼾的比例較瘦子高）。根據研究顯示，減輕10~25%的體重後，睡眠呼吸暫停的現象即可減輕或消除。

● 戒酒

戒除一切酒精飲料，也有助於減輕症狀的嚴重性。因為酒精是一種中樞神經抑制劑，易引發肌肉鬆弛，造成呼吸道阻塞。同時，睡前飲酒過量，也會影響睡眠品質，導致疲勞，所以，癮君子要注意了。

〈下期續〉