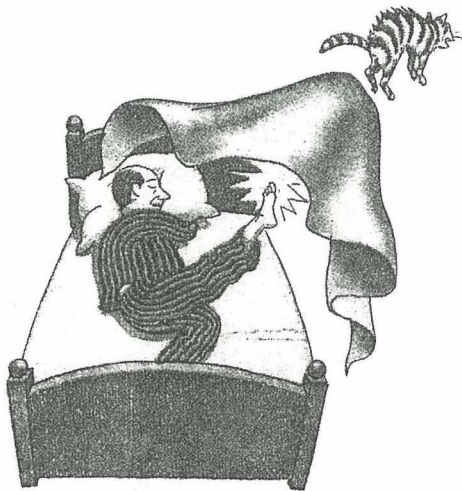


慢性疲倦症候群〈下篇〉

如果你整天疲憊不堪 也許問題出在這裡



有些人在睡眠中，常有醫師所謂的“周期性腿部運動”，而自己並不知道。這種動作常因人而異，一般都是單腿的，像要把東西從床上踢掉一樣。

3. 夜間踢腿

這些無意識的動作，在學術上稱為“夜間的肌陣攣”，原因不明。有些研究睡眠失調的學者，懷疑是下背受傷或中樞神經系統有病引起的。不過他們確定，這種動作可以引起疲勞。因為整夜不停地動，可多達數百次，有時也會安靜1小時，然後每隔20~30秒又動1次，因此，睡眠常被打斷，次晨醒來必然疲乏無力。

如果你有“周期性腿部運動”的毛病，白天會很想睡。還有小部份的人在早晨會感覺腿部肌肉像跑了一夜馬拉松一樣勞累。

如果你有這種情形，應該去請教處理睡眠障礙的專家，他們可能無法根治你的毛病，但可用藥物

使你夜間覺醒的次數減少，這樣疲勞的程度也就降低了。

在各種求診的病人中，有“慢性換氣過度症狀群”的占25~40%，—都是不良的呼吸形態引起的。

4. 錯誤的 呼吸方法

換氣過度症狀群病人的呼吸淺而快，使二氧化碳損失太多，導致換氣過度。因為二氧化碳的損耗會影響血液中血色素的濃度，使運送至全身的氧氣減少，所以換氣過度，便會引起疲勞。因此，即使你呼吸得很快，你得到的空氣還是不多。

你也許並不了解自己得了換氣過度症狀群。很多人以為這不過是單純的呼吸問題而已，沒有什麼大碍，其實，換氣過度除了呼吸不順外，還會引起焦慮、手指刺痛、冰冷或發麻。也有些人會經常打呵欠或嘆氣。

引起換氣過度症狀群的原因很多，內科方面如心臟病、腎臟病、貧血、糖尿病和高血壓等。而壓力更是最大的罪魁禍首，因壓力促使頸部和橫膈膜的肌肉緊張，結果使橫膈膜無法自由上下移動，只得加速呼吸作為補救，換氣過度的症狀於是造成。

說也奇怪，有些人的換氣過度症狀群是因為優良的姿勢引起的。原因是當你縮緊肚子畢直站立時，易使橫膈膜的肌肉緊張，呼吸運動受到限制，所以最好不要讓你的肌肉整天都呈現在緊繃的狀態下

，適時放鬆一下，有利健康。

欲知呼吸方法是否正確，可從檢查橫膈膜的動作著手：人體自然站立或坐皆可，然後將一隻手手心向內放在胸前，另一隻手同樣手心向內貼於腹部，當呼吸時，注意看你的手，如果雙手都沒有往上移，即表示你的呼吸快而淺，並有換氣過度。

大部分罹患換氣過度症狀群的病人，都可由重新學習呼吸技巧獲得改善，但有些人仍有困難。針對有困難的患者，最簡單的治療方法是閉起嘴來用鼻子呼吸，因鼻子的通道極窄，呼吸起來較容易，結果可省下許多力氣，便不致換氣過度了。



當所有的人都在睡眠時，抑鬱症病人却飽受失眠之苦，因此使疲勞問題趨向複雜化。

5. 精神抑鬱

另外，與疲勞有關的一個問題是精神抑鬱症。這不是單純的憂慮，而是諸多症狀至少已持續2週以上，且已影響居家作息或正常工作，造成生理方面變化的傷害了。

根據美國精神病學會的診斷標準，抑鬱症的症狀包括情緒低落、對所有日常活動均無興趣、食慾不振、悲觀，同時自己會有疲勞的感覺。

當所有的人都在睡眠時，抑鬱症病人却飽受失眠之苦，因此使疲勞問題趨向複雜化，所以罹患抑鬱症確實會引發疲勞，而醫師們也同意，治療抑鬱症有助於減輕疲勞。

治療的方法因人而異，一般服用抗鬱劑皆有效，在4~6週內即將逐漸痊癒。

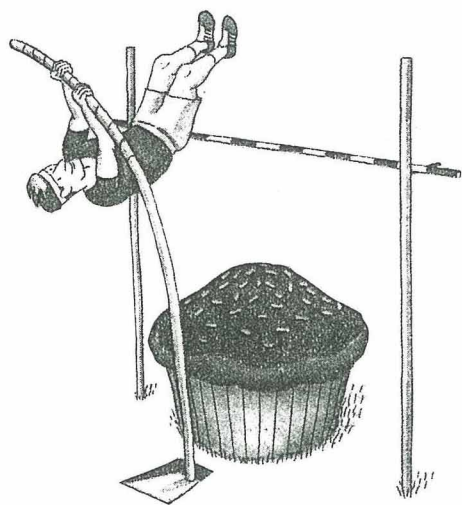
前面曾說過，運動可以減輕疲勞，連對改善情緒也同樣有效。

在一項研究中，專家證明運動的確有抗鬱效果。接受實驗者為45位堪薩斯大學的學生，他們在過去一年的生活中曾遇到過挫折，且處於強大的壓力下，也都沒有做運動的習慣。研究人員將他們分為3組：一組作11週運動，另一組施行鬆弛訓練，第三組則什麼也不做。實驗結果，三組作比較，由實驗者自己所作的評估報告中顯示，中度抑鬱症患者的症狀，以運動組減輕較多，而在運動前憂鬱程度極深者，改善最多。

人人都知道，壓力過大會使人感覺疲勞，但是你是否知道，缺少壓力也會助長疲勞？

6. 生活無聊

很久以前，有兩位研究人員指出，每一個人都有一個接受壓力的最佳平衡點。他們的理由是：



當你因為節食而吃得過少時，所攝取的熱量無法維持身體正常的功能，結果疲勞便乘虛而入。

7. 節食過度

正常的減胖飲食，熱量的攝入必須少於支出，如此，身體便會燃燒儲存的體脂肪，以應需要。但如你不按醫師或營養師的指導，而吃得太少時，身體各方面的功能便開始走下坡，使健康亮起紅燈，引發種種壓力，其中疲勞就是諸多壓力症狀中的一種。

所以，為了避免因限制飲食而引起疲勞，每日所攝取的熱量不得少於1千卡（其實大部分健康的減胖計畫都高於此數），如果同時伴有運動，可視運動種類酌加熱量以滿足需求。

嚴格限制熱量的節食方法，無法採用多樣化的食物，有可能引起營養不良的危險，所以，為了安全，節食時請注意以下兩點：

● 減少脂肪攝取

脂肪的熱量比蛋白質或醣類都容易轉變成體脂肪。而且脂肪所產生的熱量比同重量的蛋白質或醣都多，所以，用蔬菜、水果、穀類、麵條等代替高脂肪的食物，對減胖較具優勢—並非嚴格的限制熱量。

實際上，大部分專家建議要減胖的人，限制脂肪的攝取，比限制熱量重要，所以，一種含脂肪低於總熱量30%的飲食，不僅有助於減胖，而且還可以降低疾病的罹患率。

● 不宜快速減重

紐約市聖路克肥胖症研究中心的體重控制部主任海默菲得醫師指出，一週減掉1~2磅體重最理想，超過此數則不宜。快速的減輕體重，容易引起疲勞和產生胆結石，對心臟也會有不良的影響，必須謹慎行事。

你有疲勞的感覺嗎？希望能從上述原因中找到答案，面對它，問題必將迎刃而解，因為，每朵烏雲後面，都是有陽光的。

當壓力增加時，可以使人振奮，產生努力的衝動直到最佳境界；但如壓力過大，超過了最佳點，就會不勝負荷，行為表現隨之減弱。相反的，生活中如果沒有一點壓力的刺激，精神隨之鬆懈，做什麼事都不會起勁，無聊的結果，便是疲勞。

美國壓力學會主席洛斯闕解釋道，壓力像小提琴弦上的張力，調得太緊，弦會繃斷，如果太鬆，也奏不出美麗的樂章來。

不論你從事何種工作，如果沒有一點壓力的感覺，就不會驅使自己力爭上游，提昇工作效能，長久懈怠的結果，便會產生疲倦。

所以，壓力之大小，過猶不及，如果感覺無聊，該如何排除？下面是建議：

● 自我鞭策力爭上游

有些人喜歡把每件事都拖到最後一分鐘才做，因此，他們只能刺激體內的腎上腺分泌少量的腎上腺素（腎上腺素的分泌，會刺激肝臟和肌肉的肝醣，轉變成葡萄糖，協助身體應付緊急狀況），所以易懈怠，為求振作，你必須找些適合自己的工作來做，但是單調無創意、缺乏挑戰性的工作很容易令人生厭，所以還要積極追求新知，多參加知性團體，學習自我成長，使生活多彩多姿。

● 奉獻愛心服務大眾

關心社會的需要，為老人、兒童服務，或參加公益團體，擔任義工，不僅幫助了需要幫助的人，也擴展了自己的生活空間，增加了活動量，自然朝氣蓬勃，不再無聊。