

中醫看慢性疲勞症候群

慢性疲勞症候群及自我檢測

工時過長或過度壓力所造成的「過勞死」或「過勞」的案例國內外時有所聞，其實，平常這些人常出現所謂「慢性疲勞症候群」(chronic fatigue syndrome, CFS)，而「過勞死」是因為慢性疲勞不自覺或調理失當造成的結果，應當如何避免慢性疲勞或過勞死，已經成為現代人必須停下腳步思考的問題。

多數出現慢性疲勞症狀的患者，常是公司經營管理階層人員或新聞業者、醫師、律師等高競爭壓力大的專業人員，當經濟壓力及失業率高時，許多未就業或低經濟階層者也不乏出現慢性疲勞症候或憂鬱、燥鬱等現象。

疲倦肇因於日常生活中各種活動、腦力激盪或體力勞動後，當每天工作後足夠休息睡眠與營養攝取，通常可以獲得調適，短時間內消除疲勞感，但是如果反其道而行，不斷工作、加班、休息不夠或營養不足，終於無法獲得改善，於是症狀不斷累積下來，這些患者初期的症狀總覺得不能得到充分的休息，頻打哈欠、全身無力，甚至四肢酸痛，這就是慢性疲勞的先兆。

如不及時改善，接著可能出現失眠、淺眠、多夢等睡眠障礙，有時出現腹痛、軟便或便秘、血壓不穩定、口乾舌燥的等自律神經失調情況，身體抵抗力相對減弱。部分更嚴重的慢性疲勞患者還會有出現大腸激躁症、消化性潰瘍、健忘、焦躁、憂鬱、頭暈、情緒化、注意力難集中等實質上生理或病理變化，因此

疲勞程度的評量表

0	無倦怠感，可過平常社會生活，行動不會受到限制
1	能過普通社會生活，能工作，但是經常有疲倦感
2	能過普通社會生活，能工作，但是因為全身的倦怠感，必須經常休息
3	因為全身的倦怠感，1個月有幾天不能從事社會生活或工作，必須在家休息
4	因為全身性的倦怠感，1週有幾天不能從事社會生活或工作，必須在家休息
5	即使一般普通的社會生活或工作都覺困難，能做輕度工作但是1週內有幾天必須在家休息
6	身體好時可以從事輕工作，但是1週中有 50%以上的時間在家休息
7	能處理身邊事情，不需照顧，但是不能過普通的社會生活或從事輕勞動工作
8	身邊事務可以處理至某些程度，但是經常需要照顧，50%白天以上時間臥牀床上
9	不能處理身邊事務，經常需要照顧，整天躺臥牀上

早期自覺前述徵兆，就應提早防範。

是否為慢性疲勞症候群還是要經由醫師診察以排除可能的一些疾病如：癌症、自體免疫性疾病、感染性疾病、慢性消耗性疾病等。因此針對慢性疲勞症候群或過勞現象，可以下表作為自我察覺的症狀。此為日本厚生省所提出疲勞程度的評量表，由輕至重依序有10項症狀，當出現超過第三項的程度就已經是顯著的疲倦程度，應當尋求醫師的診察。

中醫看慢性疲勞症候群

中醫臨床上有許多病患是屬於慢性疲勞症候群，這些人多數經過西醫檢查找不出病因確有長期疲倦不堪，或者即使經過檢查找出一兩個疾病因素，雖經過治療，但是失眠頭痛或疲倦並不因為治療而改善，從中醫角度來探討包括一般所謂體質性問題及臟腑陰陽氣血不平衡所致。

例如原本就屬虛寒性體質，因為體能不足以應付日常生活運作，比一般正常人容易疲倦或產生相對應的身心症候；或者有些人過度或必須長時間腦力激盪，導致供應心腦血量、糖分不足，就必須加以補充體能。

諸如這些，經由中醫分析患者的主訴症狀，加上舌診、脈象找出原因，再予以對證治療，當初期出現相近症候或工作性質狀況雷同，不妨於上班時沖泡1杯適合自己的茶飲！

對於疲倦，中醫多認為是氣虛的必然現象，也就是身體能量的不足，因此容易出現倦怠懶言、或講話

語音低微有氣無力，腸胃機能也較差，如果單只是氣虛可以使用益氣保元飲；如果是屬於高度消耗腦力、眼力者，或有輕度高血壓病史，可選用醒腦明目飲；另外有些人一向濕氣偏重，常覺四肢困頓不想動，腹部脹或經常軟便腹瀉體能不佳，是屬於脾胃虛濕類型，可沖泡祛濕養神茶；肝氣鬱滯類型常見於情緒起伏大或壓力大者，常見有頭脹頭痛失眠易怒，女性還容易出現乳房脹痛、月經週期不規則或經前緊張症候群，可選用逍遙花茶，舒緩緊張的情緒壓力。

另外有些人原本體質就是氣血不足，可能平常就會容易怕冷、頭暈、貧血等，保養上就必須注意補氣養血，及溫熱身體（中醫稱溫陽），可選用參桂黃精飲補充體能；至於因為長時間耗損體力導致睡眠不佳，或更年期障礙引起失眠，可以選用甘麥大棗湯。

益氣保元飲

材 料：人參3錢、黃耆3錢、甘草5分。

沖 泡 法：藥材放入保溫杯或保溫瓶中，沖入1,000cc的熱水即可。若容器偏小，可將劑量水量減半，上下午各沖泡1杯。

功 效：補氣提神，並能增加免疫力預防感冒。

適合對象：氣虛、脾虛體質，平時容易疲倦、懶言、或講話語音低微有氣無力，腸胃機能也較差。

注意事項：容易口乾舌燥、便秘者不宜；如容易亢奮或夜間睡眠不佳者，建議午後喝回沖的茶，不要喝第一泡，以免因為人參有提神作用影響夜間睡眠品質。

醒腦明目飲

材 料：天麻3錢、川芎1錢、白芷2錢、枸杞3錢。

沖 泡 法：藥材放入保溫杯或保溫瓶中，沖入1,000cc的熱水即可。若容器偏小，可將劑量水量減半，上下午各沖泡1杯。

功 效：促進腦部血液循環及補血明目，緩解壓力性或高血壓性頭痛。

適合對象：高度消耗腦力、眼力者，因此而容易頭痛、頭暈者，或有輕度高血壓病史。

注意事項：女性月經量多者，於月經週期間不宜服用或去掉川芎。

祛濕養神茶

材 料：黃耆2錢、紫蘇2錢、藿香2錢、陳皮1錢。

沖 泡 法：使用有過濾設備的保溫瓶或者先將紫蘇

及藿香用藥袋先包起來，黃耆及陳皮可直接放入，以1,000cc熱水沖泡。

功 效：補氣，健脾。

適合對象：脾虛濕重，經常容易腹脹腹瀉或軟便的人脾胃虛導致濕氣重，代謝不易，消化不良。

注意事項：便秘者不宜；孕婦早期懷孕反胃，也可使用本方緩解嘔吐食慾不振現象。

逍遙花茶

材 料：柴胡1錢、玫瑰花3錢、枸杞子3錢、薄荷5分。

沖 泡 法：建議薄荷先以藥袋包裝，將藥材放入保溫杯或保溫瓶中，加入600cc熱水即可。

功 效：疏肝解鬱，對於情緒障礙引起的症狀，稱為『肝鬱』，抒解此類症狀藥物即具有疏肝理氣效果，所引起常見症狀包括頭脹、頭痛、情緒不定及失眠等。

參桂黃精飲

材 料：西洋參3錢、黃精3錢、桂圓肉3錢。

沖 泡 法：桂圓肉及黃精剝成小塊，成分較易沖泡，將藥材放入保溫瓶中加入1,000cc熱水即可，也可減半劑量及水量，分上下午各1杯。

功 效：補氣養血滋潤，西洋參補氣生津解渴，黃精補肝腎養血，桂圓肉養血健脾同時有輕微溫熱陽氣的效果。

適合對象：氣血不足，平常就容易怕冷、頭暈、貧血等，保養上就必須注意補氣養血，及溫熱身體（中醫稱溫陽）。

甘麥大棗湯

材 料：小麥3錢、紅棗2枚、炙甘草1錢、冰糖適量。

沖 泡 法：紅棗剝開去子，棗肉撥碎，小麥以藥袋包裝，將藥材一起放入保溫瓶中，以1,000cc熱水沖泡，可依個人口味加入冰糖，炙甘草是甘草以蜂蜜拌炒過，加上紅棗甜味應足夠。

功 效：養心安神，所謂的安神包括情緒穩定，並非如安眠藥般有催眠的效果。

適合對象：長時間耗損體力導致睡眠不佳，或更年期障礙情緒障礙。