

疲勞會出事

很多上班族日日做到無停手，常常感到疲勞，即使休息不夠也要繼續搏殺。千萬不要輕視疲勞問題，因為原來疲勞也可以是一種病。

日常工作繁忙，生活緊張，加上學習負擔沉重等，有些人會時常感到疲勞。一般情況，自感疲勞的病人幾天或一週後即可恢復體力，如疲勞超過一個月，則可認為持續疲勞；至於疲勞症狀持續3個月，便應尋求專業協助。若疲勞持續半年以上，並伴有肌肉疼痛、頭痛、低熱、注意力不集中、記憶力下降、情緒低落、夜間盜汗、體重改變、喉部痠痛、多個關節疼痛，即使睡眠充足仍難以恢復體力，而運動後疲勞感持續較長時間等症狀，便很可能是患上疲勞綜合症，或原發性慢性疲勞。

日睡夜睡也不夠

慢性疲勞綜合症 (Chronic Fatigue Syndrome) 是近十多年才被發現和提出的一種疾病。此症屬突發性長期疲勞，成因不明，患者即使日睡夜睡、不作勞動，疲勞也不會明顯減退。研究文獻顯示，人口中有 0.2% 至 2.6% 患有不同程度的慢性疲勞綜合症，當中 60% 更受病患困擾而出現抑鬱症狀。此外，此症也會嚴重影響患者健康，最常見為虛弱、頭痛、肌肉及關節疼痛，這些徵狀與流行性感冒的病徵極為相似。然而，流行性感冒只持續數星期，而慢性疲勞綜合症卻一直持續或頻密復發，超過 6 個月以上也不改變。要是遇到這種情況，便要留意自己是否患有慢性疲勞綜合症。

治療有方案

目前，一些國家如英國、日本等已開始研究如何治療慢性疲勞綜合症，並探索出一些有效的治療方案。在臨床上主要採用藥物、心理和行為治療。藥物治療主要是補充 B 族維生素，特別是維生素 B6，補充肉鹼、鎂離子和必需脂肪酸，可明顯改善疲勞。

生活規律保健康

生活保持規律可預防慢性疲勞，故學習、工作、飲食、睡眠、運動等都應有規律。同時，亦要自我調節負面情緒，尤其面對生活的緊急情況，要學會自我減壓，保持身心健康。若出現慢性疲勞症狀，一定要及早診斷和尋求專業治療。

阿陳累透了

阿陳過去半年總是沒精打采、疲憊不堪。即使放假不用上班，仍感到身體沉重，時刻渴望休息。太太亦因阿陳長期「需要休息」而多次埋怨他只顧睡覺而忽略孩子。阿陳自己亦感到百般無奈。此外，阿陳也長期受到肌肉疼痛、咽喉痛、頭痛及腸胃不適等症狀困擾。工作亦因精神不集中而時有犯錯。這些都是慢性疲勞綜合症的症狀，如你也有類似阿陳的情況，便要多加留意了。

recruit

Profile 張錦紅



香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於 1991 年成立「僱員發展服務」，另於 2005 年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。

網址：www.fourdimensions.org

