

常疲倦 怎麼辦？

文 / 林經偉 花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師



過度疲倦，儼然成爲現代忙碌及壓力社會的流行病，嚴重者，就演變成媒體所報導的「過勞死」。

什麼是疲倦呢？其實疲倦是一種主觀的感覺，也就是感覺到很累、常打哈欠、舉步維艱、眼皮很重很想睡覺、四肢軟弱無力、注意力無法集中、很不想和別人講話、不注重自己的外表 等，都是疲倦的前兆。

就醫學角度來看，打哈欠是一種深呼吸，能在短時間內增加清醒的程度，因此當久坐或感到疲倦時，一個哈欠可以呼出體內過多的二氧化碳，多吸進一些氧氣，使細胞有活力，興奮大腦中樞而去除困倦感，也可以增加肺活量。

有些時候疲倦是可以藉由一夜好眠而改善，但是如果一直沒有作很好的調適，長期累積下來的結果，即使是適當的休息也已經無法改善。

倦怠持續兩週 小心潛在疾病

一般而言，若倦怠感持續兩週以上，就要小心是否有潛在的疾病。可能引起疲倦的疾病如：心肺疾病、低血壓、感

染性疾病、肥胖、糖尿病、貧血、免疫風濕、急慢性肝炎、甲狀腺功能低下、內分泌系統的疾病、心理疾病或壓力引起的倦怠、藥物、或是長期使用酒精、咖啡因而造成睡眠障礙的情況，都會造成倦怠。

整體而言，疲倦就是一種能量的不足。若以能量的觀點來看待它，我們可以怎樣預防疲倦的加劇呢？就是要盡量減少能量的消耗以及主動地想辦法來產生能量，做到「開源節流」。

保持心情愉悅 飲食攝取不偏食

適當營養的攝取是身體能量最主要的來源；另外，在心靈上除了宗教信仰外，建議病人在平時就寫出「愉悅事項一覽表」，想想當心情不好時，可以去讓自己做讓自己心情愉快的任何事情，隨時讓自己的心情保持在最佳狀態，避免因憂鬱而造成能量的無端消耗。

有很多人總認爲人的疲倦是因睡眠不足、用腦過度或體力勞動所致。近幾年國內外醫學專家已經發現，造成人易疲倦的因素往往來自於偏食含有磷、

硫、氮元素等酸性食物，這些食物在體內所呈酸性反應，比如米、麵、肉類、魚類、雞蛋、花生、糖等，易出現疲倦感，嚴重時甚至影響神經系統功能，出現記憶力減退、思維能力下降、神經衰弱等症狀。這時可以吃一定量的鹼性食物，如蔬菜類、水果、海藻類等。合理地調配酸鹼食品，這是目前清除疲倦的有效途徑，在日常飲食中每日要多吃新鮮蔬菜，以保持血液暢通。

三大類型對症調理 生活減壓多樂觀

如果經常覺得疲倦、喉嚨痛、發燒、睡不好、全身痠痛，很可能已經接近了慢性疲勞症候群，伴隨免疫功能的紊亂，由於症狀繁多，目前西藥尚無有效治療藥物。以中醫的角度來看多屬虛證，可大致歸納出「脾腎氣虛」、「肝腎陰虛」、「氣陰兩虛」等三種主要不同的症型。

脾腎氣虛常見於白天工作特別勞累的人，治療上可用四君子湯系列加減，注意寒溫變化，預防感冒。肝腎陰虛常見於工作壓力大，時常熬夜加班的族群，飲食起居須盡量減

少熬夜，注意情緒調適，忌食燥熱辛辣食物，藥茶可選用枸杞、菊花、麥門冬等。至於氣陰兩虛型的患者，治療上以養陰清熱補氣並施。

如何防止長時間疲倦，預防慢性疲勞症候群並進一步避免過勞死，除了注重飲食宜忌外，也應檢討自己的生活作息，減少壓力。適時補充營養，水份要充足，調節合適的生活步調，配合氣功或瑜伽來達到伸展筋骨，鬆弛身心靈的效果，病時時保持樂觀的情緒，避免勞倦過度，是免於自己陷於健康的危機。



■ 要避免長期、慢性疲勞導致疾病，除了飲食均衡，調整生活作息、保持樂觀、減少壓力也能避免健康陷入危機。