

在美国,患有慢性疲劳综合征的人,已经被禁止献血

# 疲劳也是一种传染病?

一群人坐在一起,其中一个人若因疲劳而打哈欠,其他人会接二连三跟着打哈欠。对这种现象,我们有个生动的说法——哈欠会传染,也就是说,疲劳会像传染病那样传染。

最新的科学研究表明,这种说法并不仅仅是一个比喻。有一种疾病叫慢性疲劳综合征,有科学家认为,这种疾病与一种特殊的病毒有关。在美国,患有慢性疲劳综合征的人,已经被禁止献血。

难道说,疲劳真的会通过血液传染吗?

## 慢性疲劳

### 仪器测不出来

“很累,感觉精疲力竭,有时候喉咙疼。”去年三月份,家住南京的周女士觉得自己像是感冒了,吃了两片感冒药后,有所缓解,但是身体的不适感却仍然还在,“胳膊都抬不起来,感觉有根神经始终牵拉着肌肉,拽着疼。”她认为就是感冒后遗症,只是恢复期比较长。没想到的是,自此之后,浑身的不适感就伴随她了。“到现在已经有一年时间了,甩都甩不掉,现在颈椎也很不舒服。”

于是,周女士去了社区医院,验血结果显示她确实没有病,而后她又跑了两家医院,抽血化验,拍片子检查颈椎,发现自己各项检查指标仍然很正常,并没有什么器质性疾病。“颈椎虽然有一点小小的病变,但是不足以让人疲劳成这样。”周女士很苦恼,最后来到了江苏省级机关医院的康复医学科,医生看了各项检验报告单后,综合评估分析,怀疑是慢性疲劳综合征。周女士很惊讶,这算什么病?

“是不是亚健康?”周女士向医生询问。医生告诉她:“属于亚健康范畴,但又有所不同,这已经是个病了。”

真是个病吗?周女士仍然将信将疑。其实不仅是患者,就连许多医生对这个病也不甚了解,一句话,“说不清楚。”

不过,在康复医学专家欧阳钢看来,这个病倒是很清楚。他告诉记者,从中医来说,这样的患者很多都是“脾虚”,甚至有的病人从心理上来说比较“敏感”。周女士是个财会人员,每天的工作较为枯燥而且辛苦,常年的过劳工作状态,早就将她的身体透支了。“当这种疲劳累计到一定的程度,就成了质变,变成了一种不容忽视的疾病。”

但是,记者采访了其他西医院的呼吸科、神经内科方面的医生,对这个病的理解却不同。有的将其归纳成亚健康的范畴,有的干脆说从来没有这个病,一名医生直接说:“在西医看来,检查结果没有异常,那就是正常。”

江苏省人民医院感染科主任医师周东辉告诉记者,倒确实有这个病,但给人的感觉却是“比较玄”。感染科收治的病人,都有着明确而具体的诊断标准,比如某个患者转氨酶偏高,同时在血液里还检查出了阳性相关指标等等,医生依据检查结果可以诊断为某某肝炎。但对慢性疲劳综合征来说,医生也颇为苦恼,因此,尽管美国早就宣布确立了该病,但至今临床上都没有非常明确的阳性诊断标准。

## 常被误诊,

### 症状很像神经衰弱

这个病虽然没有明显的检查阳性指标,但是众多专家却给这个病画了脸谱。欧阳钢告诉记者,确实有这个病,这个病叫 CFC,也就是慢性疲劳综合征,是有持续疲劳、失眠、思维不集中以及身痛发热等多种精神神经症状,但无其他慢性器质性疾病及精神疾病的症状群。1988 年由美国疾控中心正式命名。并在 1994 年拟定了相关的诊断标准。欧阳钢告诉记者,美国的标准则是目前对该疾病描述最详细的,读者可以对照一下,这样可以区分亚健康和慢性疲劳综合征。

一、除其他疾病的情况下疲劳持续 6 个月或者以上。

二、至少具备以下症状中的四项。

1. 短期记忆力减退或者注意力不能集中。
2. 咽痛。
3. 淋巴结痛。
4. 肌肉酸痛。
5. 不伴有红肿的关节疼痛。
6. 新发头痛。
7. 睡眠后精力不能恢复。
8. 体力或脑力劳动后连续 24 小时身体不适。

专家介绍,由于西医对这个病了解不多,因此有时也会发生误诊,比如临床医生常常将其误诊为神经衰弱、更年期综合征、内分泌失调、神经官能症等。妇产科专家孙建萍副主任医师介绍说,慢性疲劳综合征还包括皮肤苍白、头晕、气短、情感冷漠、烦躁易怒和注意力降低等。很多女性会误以为自己贫血了,因为上述症状也基本符合缺铁性贫血的表现。

## 慢性疲劳综合征曾被

### 认为与“EB 病毒”有关系

西医对该病虽然一筹莫展,但是对这个病的病因探寻却从来没有放弃。西医曾一度认为该病与“EB 病毒”有关,而该病通过唾沫传染,也被俗称为“接吻病”。专家告诉记者,EB 病毒很常见,多是在儿童中发现,成人因为抵抗力比较强往往并不发病。

江苏省人民医院儿科陈辉副主任医师告诉记者,EB 病毒属人类疱疹病毒的一种,最初发现与成人鼻咽癌、儿童淋巴瘤密切相关。感染后的 EB 病毒可在口咽部上皮细胞内

一群人坐在一起,其中一个人若因疲劳而打哈欠,其他人会接二连三跟着打哈欠。对这种现象,我们有个生动的说法——哈欠会传染,也就是说,疲劳会像传染病那样传染。

据最新的《科学》杂志披露,这种说法并不仅仅是一个比喻。有一种疾病叫慢性疲劳综合征,有科学家认为,这种疾病与一种特殊的病毒有关。在美国,患有慢性疲劳综合征的人,已经被禁止献血。

专家介绍,慢性疲劳综合征是一种以疲劳为主要症状,伴有低热、咽喉痛、淋巴结疼痛、肌肉无力、酸痛、关节痛、头痛、睡眠障碍和神经精神症状(如易激动、健忘、注意力不集中、抑郁)等的综合征。研究表明,慢性疲劳综合征和不规则的生活、睡眠不足、过重的工作负荷和渐进性疲劳积累等密切相关,它的高发年龄在 30 至 50 岁,某些职业如科研人员、新闻从业人员、公务员、演艺人员、出租车司机等发病率较高。

增殖,大多数抵抗力好的幼儿感染后无明显症状,部分抵抗力下降或合并有其他病原感染的患儿早期会有咽喉疼痛,上呼吸道感染

的症状,同时伴有肝脾、淋巴结肿大。此病早期极易被误诊为普通感冒或扁桃体炎。

有专家说,EB 病毒在人群中广泛存在,据血清学调查,我国 3 至 5 岁儿童 EB 病毒 vca-igg 抗体阳性率达 90% 以上。但是大部分儿童感染后无明显症状,可能表现为轻症咽炎和上呼吸道感染,一般作为感冒处理。这种病属于自限性疾病,如无并发症发生,一般 1-2 周痊愈。

据悉,慢性疲劳综合征是近十几年提出的一个较新的综合疾病,起源于上世纪 80 年代中期一篇关于慢性 EB 病毒感染的报道。最初美国医学专家认为,慢性疲劳综合征是由慢性 EB 病毒感染造成的,后经大量研究发现并非完全由病毒感染造成。在美国,有 24% 的成年人有持续两周以上的疲劳感,其中 59% 至 64% 无任何原因。

## 在美国,

### 患者被禁止献血

据了解,目前关于该病有了最新的解释。最新的《科学》杂志披露,一种反转录病毒 XMBV (异嗜性小鼠白血病毒相关病毒)可能与慢性疲劳综合征有关。

2009 年,一项研究发现,67% 的慢性疲劳综合征患者体内都有该病毒,而健康人群中仅有 3.7% 有该病毒。但是,科学家还没有从患者或者健康人群中分离出这个病毒,这说明,此前的结果可能是实验室污染造成的。所以关于慢性疲劳综合征的病因仍然是个谜,至今尚无定论。

不过,美国的专家已经建议,有慢性疲劳综合征的患者,或者说有过度疲劳和疼痛持续半年以上的人,应该主动避免献血。去年 12 月,美国红十字会更是出台政策,禁止被检测出具有该病症状的人去血液中心献血。但是文章并没有提到,如何能检测出“过度疲劳”。而文中也说,目前没有证据显示,有人因为输血患上了慢性疲劳综合征。

一位专家说,一般来说,休息不好的人或者熬夜的人,转氨酶会有一些性的偏高,如果查验出这个指标偏高,血液就被

认为不合格。但是慢性疲劳综合征的患者转氨酶往往是正常的。而且据《科学》杂志的这篇文章介绍,健康人群里也有该病毒,所以不知道美国的专家如何鉴别血液是否合格。“可能一切都停留在揣测阶段,可能提出了一个研究方向,但事实是否真的如此,还有待进一步研究。”

## 体育锻炼有助于

### 战胜慢性疲劳

既然是慢性疲劳,为什么却有人感觉到疼?耳鼻喉科专家杨明介绍说,慢性疲劳综合征患者由于全身若干系统受累,功能低下,特别是神经与内分泌系统的变化,会导致身体疼痛,比如咽喉疼痛等。为什么会出现这些症状呢?大家会发现,一般有慢性疲劳倾向的人,喝水就比别人少,长时间的疲劳易导致体内缺水,这个时候不及时补充水分,时间久了喉咙就不舒服。咽喉得不到滋润,容易干燥发炎,加上疲劳的人有时候会抽烟,这样更容易加重咽喉部位的炎症。

那么,这个病有没有高发人群?

专家介绍,慢性疲劳综合征是一种以疲劳为主要症状,伴有低热、咽喉痛、淋巴结疼痛、肌肉无力、酸痛、关节痛、头痛、睡眠障碍和神经精神症状(如易激动、健忘、注意力不集中、抑郁)等的综合征。研究表明,慢性疲劳综合征与不规则的生活、睡眠不足、过重的工作负荷和渐进性疲劳积累等密切相关,它的高发年龄在 30 至 50 岁,某些职业如科研人员、新闻从业人员、公务员、演艺人员、出租车司机等发病率较高。

由于慢性疲劳不能通过休息得到有效缓解,也尚未发现特效药物,因此目前的治疗方法主要着重于减轻症状,以恢复患者原有的机体动能和体力为目标。这些方法包括药物、针灸、推拿、运动等,其中运动疗法得到了公认。

那么,有没有办法预防慢性疲劳综合征?

专家告诉记者,体育锻炼有助于战胜慢性疲劳,无论是儿童还是成人,进行一定的体力活动均有助于保持良好的体能和情绪。慢性疲劳综合征持续不愈的主要因素是静止不运动,从而使躯体失去了适应调节功能。因此,慢性疲劳综合征患者需要进行合适的、适量的体育锻炼。

慢病患者应该做什么样的运动、多大的运动量才合适?

专家说,患者可以根据症状、个人爱好和环境条件来选择适当的有氧运动,如步行、慢跑、骑自行车、游泳、划船、登山、跳绳、跳舞、打太极拳等。运动量宜循序渐进,逐步增加。先采用小强度锻炼,然后逐渐加大至中等强度,也可在专科医生指导下调节运动量。如果运动后无持续疲劳感和其他不适,精神状态好,精力充沛,食欲佳,睡眠好,就说明运动量是比较合适的,持续时间及运动频率一般以每次运动 15~20 分钟为宜,每周 3 次。

(据《现代快报》)

