

慢性疲勞症候群

衛教資訊

家庭醫學科

葉姿麟醫師

修訂：2017/08/01

地址：
30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：
03-5166868，03-6119595

電子郵件：
hcservice@mmh.org.tw

· 健康諮詢專線：03-5745098
週一～週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
例假日休息

語音掛號電話：03-5166516
人工掛號電話：03-6118866
週一～週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院著作權所有，並保留一切權利

按掉響了許久的晨間鬧鈴，睜開眼，勉強一夜無眠的自己爬起床，全身感到無力且酸痛；到了公司，忙碌的工作狀態又引來頭痛，儘管思考力衰退、精神很難集中，仍得勉強作業著；好不容易撐到下班回家，低落的情緒讓自己什麼事情都不想做，每日無止盡的倦怠感像是永夜的黑暗吞蝕了人生。如果你的生活也有著相同的情節在持續上演著，請小心，可能慢性疲勞症候已經悄悄的對你伸出魔爪。

認識慢性疲勞症候群

當身體結束耗體力的劇烈活動或複雜的腦力思考後，大腦會自動發

出一種需要休息的疲勞警報，正常來說，經過適當休息，疲勞感會在身體恢復原有恆定後自然消失。然而，慢性疲勞症候群(Chronic fatigue syndrome, 簡稱 CFS)的患者，卻無法因夜間睡眠或充份休息而獲得紓解。當身體經過詳細的檢查，排除其他慢性疾病因素（如：癌症、自體免疫疾病、慢性感染或炎症、精神疾病、內分泌疾病等），連續 6 個月以上呈現持續性或反覆發作性之虛弱疲勞感，日常生活因此大受影響且減少 50% 以上的活動力，就可能會被歸類為慢性疲勞症候群。

慢性疲勞症候群好發族群多在年輕成人，女性患者與男性患者的比例約為 2：1。由於患者自身通常沒有特殊病史，安排檢查主要是為了排除其他疾病，動用大量的醫療資源進行各式檢查通常對於病情並無幫助。由於這類病人身心多是長期處於高度緊張且大量壓力環境下，因此治療上應該是回到根本，從健康的身心靈生活型態開始著手，配合醫病之間互信及扶持，必要時定期追蹤諮詢，才能逐漸擺脫慢性疲勞的困擾。

慢性疲勞症候群的主要症狀

※若有下列症狀含 4 項以上且長達 6 個月，不妨找家醫科醫師進一步諮詢。

- | |
|-------------------------------------|
| 1. 低度發燒（口溫 37.5-38.5 度 C）或畏寒 |
| 2. 喉嚨痛 |
| 3. 頸部或腋下疼痛性淋巴結（直徑小於 2 公分） |
| 4. 全身肌肉無力 |
| 5. 肌肉酸痛 |
| 6. 即使從事過去可勝任的活動亦會產生持續 24 小時以上之全身疲倦感 |
| 7. 廣泛性頭痛 |
| 8. 移動性的非發炎性關節痛（無紅腫現象） |

9. 精神或神經症狀（如：畏光、暫時性視盲、健忘、躁動不安、思考力衰退、無法集中精神、憂鬱等）

10. 睡眠障礙（嗜睡或失眠）

慢性疲勞症候群的治療方式

正所謂，冰凍三尺非一日之寒，對於慢性疲勞症候群患者而言，首要之務是維持日常生活的能力並避免惡化，目前醫學上較有大量可信研究證據的有效治療為認知行為療法及漸進式運動。

認知行為療法是藉由心理諮商，調整改變患者對於疾病的認知進而改善其行為模式；漸進式運動則是鼓勵患者在不增加現有疲勞感的前提下，安排適度的體適能活動並逐漸增加運動的強度以提高身體機能。

減壓私房 4 大招

- 多向大自然討些好處
- 運動是最好的減壓方法

不論工作再忙，一定要抽出時間運動，因為適度的運動不但不會更累反而會提升體能，且運動會讓大腦分泌腦內啡（endorphin），可以讓人的心情變好。對於運動毫無概念或提不起興趣的人，建議找個有合格證照的個人教練，引導自己找回活力的人生。

- 延長生活空白時段，減少急躁發生率

如果你習慣每天用很急迫躁進的方式過每一天，試著做些改變，例

如，早起半小時，吃完早餐再出門上班；原本習慣快走 5 分鐘回到家，提前一站下車，放慢心靈步伐，身體多健走 10 分鐘，每天多增加一點空白的悠閒時光，日積月累下來會讓緊繃的生活模式產生質變。

- 保健食品不如均衡飲食

與其吃再多坊間的健康保健食品，不如依照衛生福利部修正的「國民飲食指標」及「每日飲食指南」，均衡攝取各類營養素。

「國民飲食指標」包括 12 項原則：除持續宣導的均衡攝取六大類食物及少油炸、少脂肪、少醃漬、多喝開水外，特別強調應避免含糖飲料及每日最好至少攝取 1/3 全穀食物。同時也提醒國人來源標示要注意，衛生安全才能吃。

新版「每日飲食指南」修正的重點包括：(1)將食物分為全穀根莖類、豆蛋魚肉類、低脂奶類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。(2)修正各大類食物的建議量 (3)提醒堅果種子類的攝取 (4)教導民眾瞭解自己每日活動所需熱量後，換算自己每日適當的六大類食物攝取份數。衛生署也關心素食者之營養狀況，同時提出「素食飲食指標」。