

慢性疲勞症候群

"醫生阿，明明我周末都睡很多，可是每天都還是覺得很累，也沒有感冒症狀，這樣是不是肝臟出了問題啦？"

洪先生是一位 40 歲的壯年男性，沒有生過什麼重大的疾病，一年前換了一份新工作之後，時常感到疲勞，無論睡多久都睡不飽，原本以為是感冒，但奇怪的是也沒有感冒症狀，納悶自己明明是做文書工作，活動量也沒有增加，怎麼會每天疲憊不堪。懷疑自己會不會是肝出了問題呢？於是前來家庭醫學科門診就診。

“疲勞”是一個很常見非特異性的症狀，而“慢性疲勞症候群”具有以下特徵：

1、嚴重的疲勞持續大於六個月。

2、以下症狀包含至少四項：新發生的頭痛、多關節疼痛、肌肉痛、活動後疲勞持續大於二十四小時、短期記憶或專注力明顯缺損、喉嚨痛、壓痛淋巴結、無法消除疲勞的睡眠。

“慢性疲勞症候群”在診斷上必須排除其他疾病，例如：糖尿病、內分泌、血液腫瘤、風濕免疫、身心、神經疾病、藥物濫用、感染、維生素缺乏……等，醫師會根據描述的症狀給予相關的身體檢查及抽血檢查，像是全血球計數、血糖、肝臟、腎臟、電解質、甲狀腺功能、肌肉酵素、尿液……等，並根據個人狀況考慮癌症篩檢、檢測類風濕性因子等。

在治療上，一些疲勞常見的共病症都需要一起治療，例如：睡眠障礙、憂鬱、疼痛。研究顯示認知行為治療及運動都能改善疲勞程度、職場及社交關係、焦慮及活動後疲勞。而在藥物治療方面，目前還沒有藥物被證實能有效治療慢性疲勞症候群，但若病人合併有焦慮及憂鬱的情況，抗憂鬱藥物可能可以給予幫助。

“慢性疲勞症候群”是一個普遍且常被診斷的疾病，這會影響一個人心理、情緒、人際、社交乃至於功能上缺損，值得我們多加重視。



醫師姓名：鄭宜蕙

學經歷：高雄醫學大學醫學系畢業

現職：台北榮民總醫院 家庭醫學部醫師