

得了“慢性疲劳综合征”怎么办？ 高压氧舱让你快速“回血”

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧 摄影报道

36岁的张女士因为工作压力、家庭琐事疲惫不堪，两年的时间，反复出现头痛、易感冒、入睡困难、睡眠质量差，白天昏昏沉沉，注意力不集中，工作效率明显下降，焦虑、烦躁不安，并伴有经常性肩关节、颈部疼痛。近日，她来到烟台毓璜顶医院寻求治疗。高压氧科接诊后，考虑是“慢性疲劳综合征”，排除禁忌及不安全因素后，给予10次高压氧治疗。10次治疗后患者觉得头痛减轻了，夜间入睡快了，醒后也比以前精神了，犯困少了，全身乏力感明显减轻。后再坚持10次治疗，患者症状几乎完全改善。



这八种症状满足四种可能就是“慢性疲劳综合征”

在日常门诊中，毓璜顶医院高压氧科副主任医师曹春妮经常会遇到这样的患者，其主诉为全身疲乏无力、头痛、睡眠质量不佳、注意力难以集中、记忆力减退，甚至出现淋巴结肿大或多发关节疼痛，即使充分休息后依然难以缓解。而临床的检查及检验结果没有发现明显的异常，这种情况很可能与“慢性疲劳综合征”相关。

“慢性疲劳综合征”的诊断标准看八种症状：疲劳感持续半年以上，且满足记忆力下降或注意力不集中；咽喉肿痛；颈部或腋下淋巴结肿大、疼痛；肌肉酸痛；无

红肿多发关节疼痛；反复头痛；睡眠质量不佳，睡眠后精力无法恢复；运动后疲劳持续超过24小时。如果有这八种症状中的四种，同时排除其他疾病，即可确诊。

“它在全球的发病率估计为0.2%—3.48%，中青年女性发病率较高，其发病病因尚不明确，目前认为与病毒感染、免疫系统异常、神经内分泌系统紊乱、遗传因素相关。不规律的生活方式、超负荷的体力劳动及脑力劳动、长期睡眠不足、情绪波动、持续的心理应激等等均是其诱发因素。”曹春妮说。

高压氧治疗是“细胞的充电桩”

“一旦考虑慢性疲劳综合征，我们会建议患者进行高压氧治疗。”曹春妮告诉记者，“高压氧治疗是在高于一个大气压的密闭舱内吸入纯氧或高浓度氧气治疗疾病的一种物理疗法，可大大提高血氧分压，增加血氧含量，氧气可以更有效地抵达身体各组织，改善细胞代谢，促进机体修复。”许多人也形象地称之为“细胞的充

电桩”。

从医学角度看，高压氧能增强线粒体功能，促进ATP合成，为身体提供更充足的能量，从而缓解疲劳感，同时，有助于修复血管内皮功能，改善血液循环，增强机体抗氧化能力，清除过多自由基，减轻氧化损伤。此外，还可促进神经递质平衡，改善脑组织供血，对缓解“脑雾”现象、提

这些禁忌要注意

但要注意的是，高压氧治疗存在禁忌症及不安全因素，例如，未经处理的气胸、慢性阻塞性肺疾病急性发作期、上呼吸道感染急性期、血压异常不稳、有严重的肺气肿或肺大疱等等。“我们建议在接受高压氧治疗前，务必先到正规医院高压氧专

科门诊进行全面的健康评估，由专科医生判断是否适合治疗，并制定适宜的个体化治疗方案。”曹春妮说。

“养成张弛有度的生活习惯、适当进行科学的体育锻炼、均衡的饮食、充足和高质量的休息等是预防慢性疲劳综合征的综



升记忆力和专注力有积极作用，并能帮助调节睡眠节律。

“研究显示，高压氧能调节炎症因子水平，减轻慢性炎症状态，对提升整体免疫力也有裨益。”曹春妮说，“根据临床观察，长期处于高压状态的职场人群、备考学生、运动爱好者、部分中老年人等人群常能从规范的高压氧治疗中获益。”

合性措施。一旦确诊，可能需要药物及适当的认知行为治疗，但如果症状仍未明显改善，建议咨询高压氧科专科医生。”曹春妮表示，高压氧治疗作为一种非药物性物理治疗手段，在专科医生科学指导下，能为改善慢性疲劳症状提供一条安全有效的新途径。

穿袜子睡觉 能帮你睡得更好

最近天气转冷，不少人手脚就像“冰块”一样。有的人感觉穿着袜子睡觉睡眠更好，但也有人觉得穿着袜子睡不着。研究证明，穿袜子睡觉不仅能暖脚，更能帮你睡得更好！

河南省郑州市中心医院神经内科副主任医师窦海玲介绍，睡觉时穿袜子可以大大改善睡眠质量，主要和身体的核心温度和肢体温度有关。进入睡眠时，核心温度会下降，远端温度会升高。较低的核心体温和较高的远端皮肤温度，有利于快速入睡。当双脚冰冷时，不能很好地进行散热，核心温度因此受到影响。一旦体温节律紊乱，人就可能睡不好。随着年龄增长，人体调节体温的能力可能会下降，穿袜子可以帮助保持舒适和温暖的睡眠环境。 据新华社

吃饭快容易胖

每个人吃饭速度各有不同，快慢不同的两类人群未来身体健康的走向也各有不同。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院曾对644位居民进行研究发现，吃饭快的人体重指数、腰围、内脏脂肪面积均比细嚼慢咽的人都要大。

就男女而言，吃饭快对男性“局部胖”的影响更显著，增加104%腹型肥胖风险，85%的内脏型肥胖风险。对于女性，吃饭快则对“全身胖”更有影响，会增加59%的超重与肥胖风险。

北京中医药大学东方医院营养科魏帼指出，很多慢性胃炎患者最根本的病因是在年轻时进食不规律、狼吞虎咽。这样的吃法，食物并没有经过充分的咀嚼就进入了胃肠道，给胃肠造成负担不说，长期这样的结果就是导致消化吸收功能下降，出现胃肠不适的症状表现，甚至出现胃炎。 据新华社

坚持轻度运动 可预防阿尔茨海默病

美国哈佛大学医学院、澳大利亚墨尔本大学等机构的研究人员在英国《自然·医学》杂志上发表论文说，每日3000至5000步这一运动量可延缓认知衰退3年；而情况相似但每日步数达到5000至7500步的群体，认知衰退平均延缓了7年。

研究团队对参与“哈佛衰老脑研究”项目的296名受试者进行了定期测试。结果显示，与久坐不动的参与者相比，研究初始时大脑中贝塔淀粉样蛋白水平高（患病风险大）的受试者，每日步行3000至7500步可使认知衰退平均延缓3至7年。脑部扫描发现，一定强度的运动并不能直接减缓贝塔淀粉样蛋白的堆积，而是特异性地对抗更具破坏性的tau蛋白积聚，从而延缓认知衰退。

研究人员提示，同时具有低运动量和高贝塔淀粉样蛋白水平的人群面临的认知衰退风险最高，这类人最可能随着时间推移出现认知能力下降，因此是需要干预、避免久坐的重要目标群体，可以通过适度的日常锻炼来减缓病情进展。 据新华社

国内牙周病学领域专家学者会聚烟台 研讨牙周多学科联合诊疗

本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 妹慧 摄影报道)11月8日，第十一届泰山学者口腔医学学术会议系列学术活动之“牙周多学科联合诊疗专场”在烟台市口腔医院东院区成功举办。本次会议汇聚国内牙周病学领域顶尖专家、学者及临床医务工作者，围绕牙周多学科联合诊疗前沿进展、临床难点与教育教学建设等核心议题展开深度研讨，为推动区域口腔医学高质量发展搭建了高效交流平台。

会议开幕式由滨州医学院口腔医学院院长、烟台市口腔医院党委书记、院长柳忠豪主持。滨州医学院党委委员、副院长田梗教授在致辞中表示，近年来，学校及附属口腔医院在牙周领域积极引进新理念新技术，在疑难病例诊疗、科研攻关与人才储备等方面成果丰硕，技术实力与服务水平广受赞誉。

中华口腔医学会牙周病学专业委员

会主任委员、中国医科大学附属口腔医院潘亚萍教授，中华口腔医学会牙周病学专业委员会副主任委员、北京大学口腔医院副院长胡文杰教授先后致辞。两位专家高度肯定了泰山学者口腔医学学术会议的学术影响力，认为会议为国内外口腔医学同仁搭建了优质交流桥梁。胡文杰教授还分享了北京大学口腔医学院与滨州医学院口腔医学院的战略合作成果，见证了烟台口腔医学在临床技术与学科建设上的长足进步。

学术研讨环节精彩纷呈，潘亚萍教授、胡文杰教授以及上海交通大学医学院附属第九人民医院宋忠臣教授、山东大学口腔医学院葛少华教授分别围绕会议核心议题进行了主题分享。

教育教学专场同样亮点突出，北京大学口腔医学院聂杰、柳大为、康军等专家，依次围绕本科教学设计、住培基地管理、



牙周病学课程体系建设及临床实习教学等议题展开分享，为口腔医学人才培养的规范化与创新化提供了宝贵思路。

会议过程中设置的专家讨论环节，专家与参会者互动交流，针对临床疑难病例与教学实践问题深入探讨，现场学术氛围浓厚。