

被疲劳缠住的人



身体最先发出的信号是从无尽的疲劳开始的，虽然没有剧烈的疼痛，但头晕、肌肉酸痛、疲劳、抑郁、睡眠障碍等症状叠加在一起时，慢性疲劳综合征足以成为一个人正常生活的绊脚石。

李智英患上这个疾病时，辞掉了工作，试图让身体得到足够休息。但她最大的感受是，这个病不被人看见。和病友互相聊天时，她发现大家有孤独感，“很多人最大的苦闷是没办法跟别人解释这个病”。

秦伊患上这个“小众”的疾病时，大多数时间躺在床上度过，家人都觉得她是“变懒了”，直到确诊后，她才知道自己是生病了。

按照病因区分，疲劳可分为生理性和病理性。病理性的疲劳被美国疾病控制与预防中心于1987年正式命名为“慢性疲劳综合征”。据统计，全球至少有1700万人受到该疾病影响，20~50岁的中青年较多。中国健康教育与促进协会的初步调查显示，大多数慢性疲劳综合征患者患病时间在一年半以上，30%左右人群有长达5年的疲劳感。

美国疾病控制与预防中心2022年的研究表明，慢性疲劳综合征的特征是卧床休息也无法缓解的长期疲惫，体力劳动和脑力劳动会加剧症状，可能长期出现也可能短期停留，女性比男性更容易受到影响。同时，该病的严重性容易被忽略。

我们采访的几位慢性疲劳综合征患者都经历了高强度的工作节奏、生活作息的混乱、无休止的疲劳及伴随症状等，而最初，他们都忽略了这种疾病。以下是他们的口述。

“这个病不被看见”

李智英, 34岁, 患病2年

2020年3月新冠感染后，我的身体一直没有好透。5月份，我做膝盖的治疗时，做了全身的检查，当时检查结果是心率偏快。我的体育医生给的建议是加强有氧训练。

我原以为是心理压力，所以就想通过亲近大自然的方式缓解。两个月后，我在德国登了楚格峰。当时爬到我感觉命都快没了，没想到会这么累。那时我在德国创业，其实没有什么压力，因为项目刚开始，各方面都挺顺的，纯粹就是身体不舒服。

到了10月，我开始出现睡眠障碍，腿疼。那段时期约医生都难，所以我就选择回国了。回来后我看了第一个中医， he 说是气血虚，给我抓了一些药，回家喝了，也没有什么效果。

回来三个星期后，新工作是奢侈品行业，出差比较多。我也是第一次在国内工作，对工作节奏不习惯，每天至少工作十小时，晚上因为时差的关系还得加班，私人时间被大大压缩，因为总有人会在下班之后找你，对我当时的身体很不利。

2021年4月份，腿疼到没法正常走路，睡眠障碍严重到一整夜睡不着。5月我去了西藏，从西藏回来之后，有一个很厉害的中医告诉我，说我的腿疼是免疫系统的问题，我就转去免疫科。这个时候我心脏不舒服，腿疼到打不直，头晕眼花，睡眠障碍全都展现，还伴有数不尽的疲惫和消化系统障碍。

6月，我发出了辞职信，一周后确诊了慢性疲劳综合征。

我确诊是靠一个美国医学院的老师，她研究的方向是免疫医学。她跟我说是慢性疲劳综合征，目前没有什么医治方法。

7月我的症状又多了中度抑郁、呆滞，持续一周，每天下午5点准时发烧。10月份我整个月都在出差。先是感冒，然后发烧，接着又出现睡眠障碍。出差期间各种汇报，在上海参加一个展会，每天人特别多，整个脑子嗡嗡嗡嗡，回到自己的房间也没有办法睡。

同事们都知道我的情况，领导也知道，他跟我说，最后一趟出差在三亚，你好好晒晒太阳，所以工作上没有特别大的压力。但是10月中旬我就辞职离开了。

那个月觉得自己仿佛经历了死亡，内心非常脆弱，没有办法见人，一见人对方说话半个小时不到，我就感觉跟喝了两大瓶酒似的，整个人晕乎乎。

从这种“死亡”的感觉出来后，我身体变得更加敏感，更加没办法“参与”外界和社会，大多数时候我都独自待着，去美术馆看看画什么的。

从2021年11月到现在我已经两年没有工作了，身体算是好得差不多了。这两年最大的一个感知和收获是，我修复了我和身体以及食物的关系。我现在吃东西都尽量选有机的，本地产，应季的。

我的建议是人一定要跟自己的身体建立紧密联系，当身体发出信号的时候，你一定要听，毕竟健康才是我们在这个世界上生活最基本、最根本的东西。经历了这一遭，真的发现什么都可以放下，很多事我已经不会在意了。

身体发出的警钟

汪敏, 25岁, 患病1年

从今年春节到现在，我工作一直比较忙，密集加班到晚上11点，周末也一样，因为一些项目需要赶时间。所以我长期处于非常疲劳的状态，作息也混乱，我没有时间自己做饭，就会点一些比较重口的外卖。

疲惫不堪、头晕、体力衰弱是感觉最明显的，爬两步楼梯或者走两步路，就开始喘。

我7月份二阳的时候，发着高烧还在公司写报告。我坐在椅子上心跳都有140，手表报警，持续了一个下午，但是那些报告当天一定要交出去，所以我降噪耳机里放着重金属音乐，疯狂地写。

那天是星期五，是我症状最严重的一天，一直写到傍晚7点，领导说要不你休息一会儿，但我休息了可能就做不完了。写完报告回去的地铁上，我已经完全站不住，到家后就倒下了。

一个年长的朋友建议我看医

生，那时我才发现有一个慢性疲劳综合征的专门科室。中医医生先问我有哪些症状，我说胸闷，喘不上气，睡完还是很累等等。当我说胸闷的时候，他问我有没有拍过心电图，心电图有没有什么问题，也会结合西医。我说没有什么问题，然后把了一下脉，中医诊断是脉细、脾虚、肠胃脆弱，诊断书上写着慢性疲劳综合征专病，就开药了。

之后我开始吃中药，同时对自己的生活方式和工作进行调整，现在感觉身体恢复了些。我首先解决的是加班的问题，跟领导和同事沟通，明确说加班最晚到晚上7点钟，超过时间我就下班。

现在我会自己做饭，吃得比较健康，还有一周运动两次，恢复了一些社交，约朋友出来聊天，吃饭玩耍。经历一周的到点下班，再加上平常的锻炼以及吃药，身体慢慢调整过来了。

“生病不是难以启齿的事情”

秦伊, 22岁, 患病半年

我在10月份挂了中医内科，确诊慢性疲劳综合征。去医院是因为我8月份得了病毒性脑膜炎，根据要求的疗程住了14天院。

那时我没有意识到自己可能得这么小众的病，以前也没有听说过。我确诊慢性疲劳综合征的时候，中医说我血虚，气虚，身体状态不是很好。建议我好好休息，不要熬夜，晚上十点就睡觉，然后要锻炼身体，但是也不能剧烈运动，否则会导致症状更严重。

年初的时候我在项目组实习，经常每天加班到深夜。二三月份的时候阳了，阳康之后很快就投入了高强度的工作。

当时我又写论文又加班，要弄到晚上12点或者更晚，第二天早上再去上班，持续了一个多星期，出现了很明显的心悸，不明原因心跳快，走个路就能到140的心率，晚上睡觉的时候心跳也会快。我去医院做了一系列心脏的检查，但没查出原因。

到4月底的时候，我又加班又实习前后快一个月了，实在心跳太快了，到了要吃速效救心丸的程度。有一天晚上下班回家，走到公交车站的那一段路，我平时只需要

走10分钟，但那天我觉得好累，走了20来分钟，心率飙到了180。

到了7月，我每天除了吃饭就是睡觉，睡醒后疲惫也没得到缓解，整个人巨累，记忆力很差，有一段时间我甚至怀疑自己是不是得了老年痴呆。直到10月份，确诊慢性疲劳综合征。

我最近在看中医，也在吃药。等精神上来了，再去找一份相对没有那么压力的工作。

六七月份时我面试过一些公司，被三四个HR问过空窗期的事。他们觉得我的空窗期有点长，比较在意这段时间到底发生了什么。我当时的解释是，我身体不是很好，从他们的表情上来看，这个回答没有得到他们的认可。

所以我现在觉得，他们既然在意这一点，那我空窗期长跟短好像并没有什么区别，还是想先把状态调整好，让病症缓和一点，更有精力去应付工作上的问题。以后找工作，如果被问到空窗期，我打算实话实说，毕竟生病也不是一件难以启齿的事情。

(文中人物均为化名)
(澎湃新闻)