

# 當…疲倦天天來敲門

## 慢性疲勞症候群的迷思

文／精神醫學部 主治醫師 廖建智

**對**於習慣了忙碌的國人來說，疲憊感經常是被忽略的。雖然大多數人在適當的休息之後，疲憊感便能減輕，但要注意的是，萬一最近經常感到疲憊，就算是休息時間延長仍然無法去除疲憊感，甚且嚴重影響工作，並且合併其他症狀，包括注意力無法集中、似有輕微感冒，所做檢查都不能提出合理解釋，就要小心是否得到了所謂的「慢性疲勞症候群」。

慢性疲勞症候群，乍聽這名詞會令人有點困惑，好像是疾病，卻又不全然是疾病，正因如此，往往能忍則忍。直到近年來經由更多的文獻報告，逐漸將慢性疲勞症候群相關症狀客觀的描述出來之後，它已不再只是一種感覺，而是真實存在的疾病。

慢性疲勞症候群（chronic fatigue syndrome, CFS）的相關症狀，早在1934年

就被發現，當時的觀察對象主要是醫師與護理人員。但「慢性疲勞症候群」這個名詞直到1988年才有人提出，研究對象也更為廣泛。之後，美國疾病控制與預防中心（centers for disease control and prevention, CDC）在1996年修正診斷準則，並於2006年訂定相關宣導與教育等國家政策。

### 流行病學·診斷原則

美國調查發現每1000人中大約10人有慢性疲勞症候群，從青年到中年都可能發生。2009年的一份回歸分析顯示，患者以女性居多（約60-85%），好發年齡主要介於40-59歲之間。相關的診斷準則，各國略有不同，美國CDC於1996年公布的準則，包含主要診斷與次要診斷。



### 主要診斷的主要條件如下：

1. 一種持續且逐漸發展出來的疲憊感，持續6個月以上，無法因休息而緩解。
2. 疲勞的嚴重程度，使活動力至少降低到正常狀態的一半以下。
3. 沒有合併可以解釋疲勞原因的慢性疾病

### 次要診斷的8項中須有6項符合：

1. 輕度的發熱或怕冷
2. 喉嚨痛或異物感
3. 頸部或腋下疼痛的淋巴結
4. 無法解釋的全身無力
5. 頭痛、肌肉痠痛
6. 在普通活動後有長時間（超過24小時）的疲累
7. 轉移性、沒有發炎反應的關節痛
8. 認知功能障礙等神經精神症狀：如睡眠障礙（失眠或睡太多）、注意力無法集中、健忘、情緒憂慮、躁動敏感、易怒等。

### 可能病因・治療策略

病因仍不清楚，雖有部分報告及假說認為與壓力引起的免疫失調、感染或內分泌等有關，但至今仍無更有說服力的證據。

治療上，目前並無報告顯示某一治療能廣泛地適用每個病人，不過較早的部分研究指出認知行為治療，包括學習放鬆、改變焦慮的處理等，能夠提高活動力，規律而適度的運動也有助於消除疲憊感。至於此一症候群所發展成的憂鬱症或焦慮症，使用抗憂鬱劑會有所幫助。儘管治療策略各有不同，但大部分接受治療的患者，症狀都能獲得改善。🌿