

別把小病硬拖成大病！ 身體過勞的警訊



示意圖非當事人

文／社區暨家庭醫學部 家庭醫學科 主治醫師 徐灝

在繁忙的現代社會裡，疲勞似乎成了每個人的日常。不少人早上起床昏昏沉沉，上班靠著咖啡硬撐，回到家只想躺在沙發上滑手機，甚至週末整天補眠仍覺得累。

你以為是沒睡飽，其實是身體在求救

在台灣，疲勞的人口逐年增加，在本院家醫科門診中，也經常遇到因疲勞問題前來就醫的病人：

例如上週一位45歲男性，過去有糖尿病病史，最近變得容易疲勞，白天嗜睡程度增加，身體檢查時發現體重增加了4公斤，過去三個月的血糖也顯著惡化，空腹血糖上升到200mg/dL，因此推論糖尿病血糖控制不佳，有可能是引發他疲勞的原因之一。

① 什麼是疲勞？

「疲勞」是用來描述一種主觀上缺乏精力、虛弱疲累的狀態，以致於難以或無法開始活動。也可以指維持活動的能力下降（易疲勞）；或出現注意力、記憶力和情緒方面的問題。

疲勞可依持續時間分為三種類型：急性疲勞的定義是疲勞持續不超過一個月；亞急

性疲勞是指疲勞持續一到六個月之間；慢性疲勞則是指疲勞持續超過六個月。

② 疲勞的成因

- 疲勞的發病機制與發炎、下視丘－腦下垂體－腎上腺軸功能障礙、自主神經系統活化有關。
- 急性疲勞通常與急性疾病有關，例如罹患流感流行性感冒；或與近期生活中的壓力事件相關。
- 而亞急性與慢性疲勞常與潛在的慢性疾病、心理健康問題，或藥物毒性及物質濫用有關。常見的病因如下：

① 睡眠障礙

失眠、睡眠呼吸中止症、輪班日夜顛倒等都會造成睡不飽、頭暈脹、注意力不集中等情形。如果有打呼、白天嗜睡的人，更要警覺是否有睡眠呼吸中止症。

② 心肺疾病

如果心臟功能不好（心衰竭），就算在休息，或只是走一小段路，也可能會覺得呼吸困難、頭暈、全身沒力氣，很容易累。

慢性阻塞性肺病（COPD）的病人，多半有長期抽菸的習慣，常會出現一直咳嗽、很

多痰、走樓梯時容易喘，體力越來越差的情況。

另外，氣喘如果常常發作、控制不好，身體長期處在呼吸吃力的狀態，也會讓人更容易感受到嚴重的疲勞症狀。

③ 內分泌與代謝疾病

甲狀腺功能低下、甲狀腺功能亢進、慢性腎臟病、慢性肝病、腎上腺功能不全、電解質不平衡等都會使我們更容易感到疲勞。

④ 貧血、缺鐵

年輕女性若月經量較多，或長期採取素食飲食，較容易出現貧血的情況。貧血時，身體攜氧能力下降，除了感到容易疲勞之外，還可能出現臉色蒼白、站起來時容易頭暈、運動耐受性變差等。

⑤ 腸胃道疾病

乳糜瀉會造成腸道損傷，導致人體對一些必需營養素（包括鐵、葉酸和維生素B12）的吸收不良，並引發極度疲勞。另外，發炎性腸道疾病如潰瘍性結腸炎或克隆氏症，除了會導致腹痛腹瀉外，亦會讓人感到疲憊。

⑥ 惡性腫瘤

若出現不明原因體重下降，或先前有癌症病史，需考慮惡性腫瘤的可能。

⑦ 感染後疲勞

感染冠肺炎後，身體需要時間恢復，有些人會出現「長新冠」類似的長期疲倦。除此之外，病毒性肝炎、愛滋病、結核病等也都會造成明顯的疲勞。

⑧ 風濕免疫疾病

風濕性疾病造成的疲勞並非單一原因，而是與發炎反應、疼痛、睡眠品質及心理狀

態等多重因素有關，且疲勞的嚴重程度不一定能反映疾病活動度的高低。以類風濕性關節炎為例，病人除了會出現關節疼痛與不適外，疲勞感也常在數週內逐漸出現並加重，影響日常活動與生活品質。

⑨ 神經系統疾病

如多發性硬化症、巴金森氏症、中風等。

⑩ 心理壓力與情緒問題

疲勞伴有情緒困擾、心情低落、緊張、肌肉緊繃、難以放鬆、專注有困難、睡眠或飲食習慣改變的人應接受憂鬱症、焦慮症的篩檢。

⑪ 藥物

有在服用某些藥物如抗憂鬱劑、安眠藥、肌肉鬆弛劑、第一代抗組織胺、一些抗癲癇藥物、鴉片類藥物，都有可能引發嗜睡與倦怠感。

在少數情況下，慢性疲勞可由「慢性疲勞症候群」解釋，這是一種病因不明但有多種症狀和明顯的功能缺損的疾病，包括思考困難、極度疲勞、體力或腦力活動後倦怠、睡眠品質差，無法恢復精力。

病人看起來也許不像生病，卻常無法維持過去可以完成的日常活動；從事任何形式的活動，都可能在之後導致症狀加劇。然而，身體檢查卻可能沒有明顯異常，但症狀是真實存在的，由此可知，症狀與疾病之間的關係是複雜的，因此，照護重點在於減輕症狀、提升生活品質，並理解與尊重病人的感受。

除此之外，不當節食減重造成的營養失調，長時間下來也會損害體力與精神狀態，



示意圖非當事人

例如：部分肥胖病人在使用減重藥物（俗稱「瘦瘦筆」）治療之後，反應較容易累的情形，這可能與熱量攝取不足或脫水有關。因此，在使用減重藥物時，建議由醫師評估後再開始使用，並且在治療過程中進行追蹤與監督，以確保用藥的安全。

③ 如何改善疲勞？

大約三分之二的慢性疲勞病人可以找到明確病因，初步評估確定慢性疲勞的原因

後，應該接受針對該病因的治療。建議可先至家庭醫學科門診經由醫師專業評估安排進一步檢查，排除上述潛在的疾病。

另外，提醒您欲減少疲勞的問題需從日常生活做起：每晚規律充足的睡眠、均衡的飲食、多運動、喝足夠的水份；必要時搭配藥物使用及認知行為治療。透過生活型態的調整、慢性疾病的良好控制、加強面對壓力時的因應策略和藥物的介入，來改善慢性疲勞的狀況。🕒

參考資料

- 1.Kristen Davies, Emma Dures, Wan-Fai Ng. Fatigue in inflammatory rheumatic diseases: current knowledge and areas for future research.
2. Kevin M Fosnocht, Jack Ende. Approach to the adult patient with fatigue. UpToDate
3. <https://www.cdc.gov/me-cfs/hcp/clinical-overview/index.html>
4. <https://www.glutafin.co.uk/blog/coeliac-disease/gluten-fatigue-the-signs-of-coeliac-disease/>
5. <https://www.crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/symptoms/fatigue>