

职业女性最容易累出的毛病 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/56/2021_2022__E8_81_8C_E4_B8_9A_E5_A5_B3_E6_c39_56323.htm 你是不是也有这种时候

：一下子感到浑身特别没力气、肌肉酸痛、什么也不想干。即使有意识地休息一段时间，仍然没有多大改善？现在，这些症状正引起医生的特别关注。因为有类似表现的慢性疲劳综合症已成为45岁以下女性的常见病，因为它的症状有时很像感冒，所以需要加以仔细区分。也许正是因为症状太像感冒了，所以慢性疲劳症常不被女性重视，她们一般认为有疲劳的感觉是免不了的，只要休息一下就行了。实际上年轻女性的疲劳感多源于体内有许多失调，这些失调如果得不到及时改善，那么肯定要铸成更为严重的后果。职业女性像男性一样承受着很大的工作压力，并且大多数承担着较多的家务劳动，加上女性生理结构的原因，导致女性较男性更容易有身心疲惫的感觉。除了我们上面提到的慢性疲劳综合症，女性容易累出的不适还包括抑郁症、纤维肌肉疼痛、甲状腺功能衰退等。纤维肌肉疼痛多发于20岁到50岁间的女性。这种疾病可能由于外伤或心理创伤造成，比如跌伤或车祸影响到神经系统，也有研究者认为这可能与生物化学的不正常有关，比如血清素水平的改变。早晨起床时身体有僵硬感，颈、肩、背部以及臀部有大面积僵硬感，有时还有瘙痒。这些都是纤维肌肉疼痛的典型症状。研究表明，游泳、步行之类的运动可以提高肌肉的力量和柔韧性，减少肌肉疼痛。热疗和按摩也能起到短时间放松的作用。甲状腺功能衰退是“悄悄地进村的”，因为来得平缓，所以超过一半的患者并无意识

，大多被归为工作过度、压力过大或者仅仅因为是年龄增大的原因。疾病一旦出现，甲状腺就产生不了足够的甲状腺荷尔蒙，这就制约了代谢功能，如不治疗，甲状腺功能衰退会损害器官，包括心脏和脑。女性的发病率要比男性高出58倍。如果你出现下列症状：异常的皮肤干燥和粗糙、变得臃肿肥胖、易患感冒、经血过多、指甲变脆、眉毛变疏、掉头发，那么建议你到医院接受甲状腺增生荷尔蒙验血以检测体内甲状腺激素的水平。皮肤苍白、头晕、气短、晕眩发作、冷过敏、情感冷漠、烦躁易怒和注意力降低是缺铁性贫血的表现。过去认为妊娠期女性更易患缺铁性贫血，但现在没有怀孕的职业女性患此病的人数开始增加。体内缺铁使向组织供氧的血红蛋白不足，遇到大运动量运动、节食、月经期长等情况时缺铁性贫血极易导致完全贫血。多吃含铁食物，比如肉、鱼、家禽、豆腐、豆类植物以及经过含铁强化处理的谷物和面包对预防和治疗缺铁性贫血非常有帮助。除此以外，女性因为过于劳累还容易导致失眠、狼疮等身体问题。值得注意的是，上面我们介绍的肌肉疼痛、甲状腺功能衰退和贫血等疾病都伴有一定程度的身体疲劳。因此我们提醒职业女性，当你明显有疲劳感时，一定要注意休息。如果这种疲劳感已经长达半年以上，那么你必须到医院接受身体检查。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com