

病毒感染后疲劳症状应对指南

本指南由英国肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症临床医生协会 (BACME) 编写。该协会是多学科组织，成员为英国境内为肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症（简称 M.E.、CFS/ME 或 ME/CFS）患者提供临床有效服务的专业人士。

本指南中的信息，汇集了众多拥有不同治疗和医学背景工作人员的临床知识，这些人员在慢性疲劳综合症领域拥有多年丰富经验。病毒感染后疲劳症状以及肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症患者，还有肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症患者的护理人员，也参与了本文件的编写工作。

为何需重视病毒感染后疲劳症状应对？

本指南旨在为病毒感染等疾病患者提供建议，帮助他们应对和减轻可能出现的疲劳症状。目前，关于如何在感染后的早期阶段应对疲劳症状的研究甚少。我们尚不能确定，以不同方式应对疲劳症状是否会在康复方面产生不同的结果。许多长期患有疲劳症状的人，以及那些已经患上肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症的人都表示，他们希望在患病初期就能得到关于如何应对疲劳症状的良好建议。疲劳症状会干扰日常生活的方方面面，学会应对方法，掌握有效的应对策略，有助于减轻疲劳症状带来的影响。

什么是疲劳症状？

疲劳症状是许多不同感染的常见症状，是身体对抗感染的正常反应。通常，一旦身体战胜了感染，疲劳症状就会迅速消失。病毒感染后疲劳症状是指由病毒感染引发的疲劳症状，在感染消退后仍会持续较长时间。其他类型的感染也可能导致持续的疲劳症状。疲劳症状很难描述，常称为“无形症状”。疲劳症状严重的患者通常会将其描述为一种身心完全疲惫的感觉，与每个人偶尔会出现的日常疲惫感不同。活动后的恢复情况也会受到影响，休息和睡眠可能也无法让人感到精力恢复。疲劳症状会影响生活方方面面，包括上学或工作、家庭生活、社交活动、体育运动以及人际关系等。

哪些人会患上病毒感染后疲劳症状？

病毒感染后疲劳症状对各个年龄段的患者都有影响，包括儿童、青少年以及各个年龄段的成年人。疲劳症状严重程度和持续时间，并不总是反映最初感染的严重程度，或患者之前的健康状况。有些人在患病初期可能很严重，但恢复相对较快；而另一些人可能只是患了轻微的病毒感染疾病，但之后却会长期遭受使人衰弱的疲劳症状困扰。

感染期间如何应对疲劳症状

休息：保证休息最重要，休息好了，身体才能专注于对抗感染。这种情况下，休息可以让身体和大脑都得到放松，要尽量少活动，不看电视、不玩手机、不上网。使用放松心灵、观呼吸和冥想类应用程序来让身体得到充分休息。如果某种方法对您不起作用，就试试其他的，直到找到适合的方法。每天有规律地充分休息，有助于您尽快康

复，间歇休息益处更大。减少任何会让您感到紧张或消耗精力的感官刺激，比如噪音和强光等。您也可以利用一些感官刺激来帮助自己休息和放松，比如您最喜欢的舒缓音乐、毛毯、香薰或者热水袋等。

活动：保持较少活动量，包括身体活动和认知（思维）活动，这两者都会消耗精力。如果您感到无聊、思绪纷乱或焦虑，可以考虑尝试一些轻松有趣的活动。短时间内专注于这些活动，中间保持有规律地休息。

营养摄入：尽量保持正常的饮食规律，保证营养均衡。如果食欲不佳，少吃多餐比多吃少餐更有益于身体健康。多喝水，尤其是在吃不下太多东西的时候。

活动身体：如果可能的话，每天起床后缓慢、轻柔地走动几次，以保持身体活动量，促进血液循环（血液在体内的流动）。如果抱恙无法起身，可以试着在床上稍微活动一下，如伸展身体、活动所有关节、收缩和放松肌肉等。

给予时间：感染对患者的影响程度各不相同，给自己足够的时间来恢复。感染后的影响并不总是与感染的严重程度成正比。通常会有尽快恢复正常活动的压力，但不要着急或勉强自己。

娱乐放松：每天做一些轻松有趣的活动，做任何您喜欢且不费力的事情。在活动和规律休息之间找到平衡。

停止学习/工作：除非感觉完全康复，否则应该停止学习或工作，让身体专注于对抗感染和恢复。别忘了，像照顾人这样的无偿工作也算工作。这种情况下，您可能需要外界支持来承担您的照顾职责。关于这些策略的更详细信息，请参阅“更多信息”页面。

接下来该怎么做？

尝试活动：如果觉得疲劳症状有所缓解，可以试着做少量轻松活动（可能比您想象的要少），然后稍微休息一下。可以在第二天再次尝试同样的活动。掌握适合您的活动量。思考并判断身体是否能够承受更多活动量，或者是否需要减少活动量。尽量不要强撑着克服疲劳症状。降低期望，觉察身体对这种转变的反应。实事求是，善待身体。

“思维”活动：开始有所改善时，很容易忘记诸如查看电子邮件、阅读、做决定，以及为自己或他人担忧等“思维”活动也会消耗精力。试着设定时间来限制这些活动的量，然后休息一下。像增加身体活动一样，逐渐增加这些思维活动的量。有些患者会发现，做完这些活动后需要较长时间恢复。

缓慢增加活动量：人们常常试图过快地增加活动量，结果导致症状反复。如果不确定，就放慢节奏，稳定地增加。对于长期患有疲劳症状的人，可能每两周才需要增加

一次活动量。您也可以不用这么慢，但要掌握合适的节奏。试图“强撑着”克服疲劳症状通常没有帮助。

休息：身体需要休息才能继续恢复。即使病情在好转，也要坚持每天安排间歇休息。停下来什么都不做，让大脑平静下来，或许可以试试观呼吸或引导式放松心灵等策略。让肌肉完全放松。

日常规律：保持切实可行的睡眠、饮食和日常活动规律，有助于身体稳定状态。逐渐恢复到正常的日常规律，但不要着急。人在健康状态下，可能需要两周时间来适应睡眠模式改变，而在患有疲劳症状时则可能需要更长时间。

谨慎锻炼：锻炼的方式应该和其他活动一样。适度的锻炼，比如伸展运动或短距离散步可能会有帮助。即使您平时经常锻炼，也必须适可而止，运动量和强度都需大幅减少。慢慢恢复锻炼，观察身体反应，然后再逐渐增加运动量。

学习/工作：您可能需要请假不上学或不上班的时间比最初预期的更长，并安排逐渐恢复。对于儿童和青少年，要确保学校知道他们患有疲劳症状，可能需要调整学习计划，比如需要晚到校、在校内提供安静且有人监管的休息区域，或者在家时有相应的学习支持。如果您在上班，和直属经理谈谈，征求职业健康方面的建议，看看可以做出哪些调整。您可能还需要全科医生开具病假单。对于无偿工作或照顾职责，可能需要确定长期的支持方案。

娱乐放松：别忘了生活需要娱乐放松。人们开始回归日常生活时，往往会专注于所有看似必要的活动，但您需要在这些活动和享受生活之间找到平衡。选择也花些精力在有趣的活动中，像其他活动一样逐渐增加活动量。

认识到知易行难

期望：当您原本期望快速康复，然后回归正常生活时，很难接受和适应疲劳的感觉。许多人会感到内疚，试图忽视疲劳症状，继续日常活动。周围人也可能会对您抱有不切实际的期望，这样会让您倍感压力，迫使您完成超出身体目前承受能力的活动量，导致过犹不及。

接受：虽然并不总是容易做到，但试着接受疲劳症状真实存在且需要妥善应对，是应对疲劳症状最有效的方法。如果您接受目前生活需要做出改变，那么周围人也更有可能理解并给予支持。许多其他健康问题也需要较长的恢复时间（有时称为康复期），病毒感染后疲劳症状也需要时间来改善，有时可能需要数月。

支持：向周围人寻求支持，可以来自家人、朋友、同事，以及像全科医生这样的医疗专业人士。谈论疲劳症状，解释症状给您带来的感受，以及您目前实际能够做的事

情。明确告诉他们可以如何给予支持，比如定期与您简短聊天或发短信保持联系，理解您需要有规律地间歇休息，提供实际帮助，比如帮忙购物和做饭等。

学校/学院：确保学校或学院知道孩子或青少年患有疲劳症状，并且需要做出一些调整。学校很多方面都可能加重疲劳症状。例如：上下学通勤劳累、身处群体时感受到的嘈杂噪音和压力、要求和平时健康状态下一样学习和表现、担心落后、考试不及格或错过重要课程或项目等。许多患有疲劳症状的人，如果能在症状不那么严重时自主控制学习，并在短时间活动后有规律地间歇休息，会更有利于学习。这点通常在家里更容易做到，可以请老师或讲师布置一些可以在家以较慢速度完成的作业。随着疲劳症状改善，青少年在学校或学院的时间可以逐渐增加，理想情况下，在白天提供间歇休息的机会。

工作：您可能需要换一种方式来对待工作。疲劳症状严重时，人们通常需要请长假暂时离岗。随着健康状况改善，值得考虑如何在工作中应用节奏控制策略，比如要求有规律地间歇休息、避免高要求的任务、缩短工作时间、避免上夜班或不规律的轮班模式，或者调整工作天数等。您可以要求做职业健康评估，以帮助在工作中做出适合自己的调整。许多人会以“分阶段回归”的方式重返工作岗位，增加工作活动时必须保持非常缓慢的节奏，循序渐进，以避免疲劳症状加重。

责任：如果您需要负责照顾他人，比如照顾孩子或家人，这也是工作，而且在患有疲劳症状的情况下，会更难以承担这些责任。您很可能需要做出一些调整。考虑向家人、朋友、护理支持组织或社会机构寻求帮助。

更多信息

休息：保证充分休息可能是应对疲劳症状最大的挑战之一。如果可能的话，营造让人放松的休息场所。告诉周围人您在休息，可以减少被打扰的情况。设定休息时间，是允许自己休息并消除一些内疚感的好方法。许多人思绪纷乱，不断有新的想法、念头和担忧，这会额外消耗身体本来就所剩无几的精力。学会让大脑休息并非易事，但在应对疲劳症状时却非常有帮助。找到适合自己的放松练习，然后每天多次有规律地练习，会很有益处。简单的观呼吸练习是不错的起点。正念类技巧能教您将注意力集中在当下，对思绪纷乱的人很有帮助。

控制活动节奏：患有疲劳症状的人通常希望增加活动量，但可能会导致症状加重。有些人会陷入“大起大落”的模式，状态较好的时候强迫自己多活动，然后在接下来几天感觉症状恶化。控制节奏是以不同方式做活动的方法，通过将活动分解成可管理的量，来减少加重疲劳症状的可能性。所有类型的活动都会影响疲劳症状，控制节奏适用于所有活动，比如认知或“思维”活动、社交活动、情感活动和身体活动。如果把活动分解成可管理的“小块”，您可以休息一下，或者换一种不同类型的活动。例如，不要因为感觉好一点了，就试图一口气做完所有家务。用少量时间做一项任务后，休息一下，喝杯水，或者听音乐、看电视，然后再做另一项任务。您控制活动节奏的方式可能与别人不同。给自己足够的时间来完成活动，这样就不用着急。最好不要等到活动导致疲劳症状加重了再休息。记住这句话：“不要等到疲惫了再休息”。

完成下一项活动之前，要保证充分休息。思考如何改变完成活动的方式，可以减少完成活动所消耗的精力。例如，对于通常站着完成的活动，可以坐着完成；向他人寻求帮助；尽量简化活动；使用工具让活动更轻松；选择当下最重要的活动。

想法和感受：疲劳症状通常会影响思维和感受，包括加重焦虑、沮丧、易怒、内疚和情绪低落等情绪。认识到这个时期对您和周围人来说都具有挑战性，是有帮助的。身心互为一体，照顾好自己的情绪健康对康复也很重要。谈论自己的感受、写日记、专注当下、做深呼吸练习，或者做一些让自己开心的事情，都是应对负面情绪的方法。不同的方法对不同的人有效，找到最适合您的策略。如果情绪问题持续存在，影响到日常生活，那么就和全科医生谈谈，以获得进一步的支持和帮助。

睡眠：患有病毒感染后疲劳症状时，睡眠模式通常会发生改变。有些人会发现更难入睡或经常在夜间醒来，而另一些人可能会发现自己比平时睡得更多。无论发生了什么变化，必须尽量保持良好的睡眠规律。设定明确的上床睡觉时间和固定的起床时间，即使睡眠质量不好，也要每天坚持。还应该注意睡眠环境。让床只用于睡觉，有助于上床后让身体快速进入睡眠模式。确保环境足够黑暗、安静、通风，也有助于提高睡眠质量。

早晨：早晨接触自然光有助于养成睡眠规律，起床后尽快出门，或者吃早餐时坐在靠近窗户的位置。

晚上：晚上减少蓝光照射有助于提高夜间睡眠质量。使用电子屏幕是蓝光的重要来源，睡前尽量减少或停止使用所有电子屏幕。佩戴琥珀色眼镜是另一种减少晚上蓝光照射的方法。睡前有个固定的放松仪式也会有帮助。

夜间：手机是我们与世界、朋友和家人连接的工具，也是娱乐以及社交的工具，会让我们的的大脑保持警觉。确定睡前关掉手机的时间。

小睡：许多患有疲劳症状的人会在白天小睡，这是应对疲劳症状的有效方法。但白天长时间睡觉会影响夜间睡眠质量，最好为白天小睡制定明确的时间表。目标是小睡 20 到 30 分钟，每天固定一个时间。上午较晚时段或午饭后不久，许多人会感到精神状态比较差。把这种状态当作午睡有助于消除内疚感。

饮食：选择自己喜欢的食物，同时确保简单、新鲜且营养均衡。少吃多餐有益身体健康。患有疲劳症状时可能没有精力做饭，所以尽量选择那些简便且有营养的食物，例如冷冻蔬菜或罐装食品等。如果有人愿意帮忙，不妨请他们多做一些，这样您就可以把多余的食物冷冻起来。要注意避免把糖、咖啡因或酒精当作缓解疲劳症状的方法。虽然这些东西一开始可以提提神，但最终会导致“精神状态崩溃”，而且从长远来看，往往会使疲劳症状恶化。保证每天定时摄入足够的水分。如果觉得自己的饮食不够健康，可以考虑服用一般的复合维生素。但目前还没有任何补充剂获一致证明，可以帮助或治愈疲劳症状，所以不要花费大量时间、金钱或精力去寻找这样的补充剂。

展望未来

您可能会逐渐感觉好起来，但一般从病毒感染后疲劳症状中完全恢复，可能需要几个月，有时甚至一年或更长时间。如果情况在逐渐改善，那就继续坚持。别忘了在生活中保证充分休息、规律作息、适当娱乐放松，才能有利于康复。记住，压力和担忧会消耗精力，给自己一些时间，善待自己。

我如何知道自己是否患有肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症？

大多数在感染后患有长期疲劳症状的人会完全康复。但有些人会长期患有严重疲劳症状，可能还会伴随出现许多其他症状。少数情况下，病毒感染后疲劳症状会发展成长期或慢性疾病，即肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合征 (ME/CFS)。这种疾病会导致一系列广泛的症状，包括严重疲劳症状，可能会给患者生活带来重大改变，通常情况比如无法工作或上学，无法参与社交活动，甚至可能在日常生活活动中也会遇到困难。肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症的康复情况因人而异，有些患者的症状会持续多年。导致患上肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症的风险因素目前仍未完全明确，可能包括一些遗传因素。肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症并不总是在患病后出现，但常见情况下，人们在生活压力较大时，容易在受到感染后患上肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症。肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症患者的关键症状之一是运动后不适 (PEM)。运动后不适是指活动后疲劳症状加重，伴随出现类似流感的症状。引发这种症状加重的活动可以是简单的日常任务，包括思维活动以及身体活动。疲劳症状加重通常会延迟 24 小时以上，通常情况下，人在状态好的时候会试着多做一点事情，然后第二天醒来感觉症状恶化，常常伴有喉咙痛、淋巴结肿大和全身酸痛等。

除了运动后不适，肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症患者还会出现许多其他症状，症状模式因人而异。有些人会出现站立耐受性差的情况，静止站立时做一些任务（如洗澡或洗碗等），可能会导致疲劳症状或疼痛迅速加重，需要坐下或躺下。还可能会出现心悸、体温调节和出汗方面的问题。

“脑雾”是肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症的常见特征，患者会感到精神疲劳，难以集中注意力。他们常常会健忘，说话时难以找到合适的词语，或者对话时难以跟上思路。

肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症患者通常会出现一些消化方面的变化，比如食欲下降、恶心、胃酸倒流，或者肠道功能改变以及肠易激综合征样的症状。有些肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症患者会对强光、噪音、化学物质、药物和酒精产生新的敏感反应。还有些肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症患者会同时出现关节或肌肉疼痛以及头痛等症状。

当有患者出现这样的症状模式时，必须做检查以排查可能导致这些症状的潜在病因。对一些患者来说，可能只需让全科医生做个血液检查就行。而对另一些患者而言，可能需要转诊到医院，以听取专家的诊断意见或做进一步检查。这样一来，确诊肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症可能需要一段时间。等待检查结果期间，遵循本指南中给出的应对策略可能会有所帮助。

如果我的情况没有改善该怎么办？

寻求建议：如果您在感染后一直存在疲劳症状，应该向全科医生咨询建议，以便他们排查这些症状是否存在其他诱因。

专家介入：如果您持续出现严重疲劳症状，那么专业的肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症诊疗服务机构或慢性疲劳综合症诊疗服务机构或许能够提供进一步指导。向全科医生咨询当地的转诊选项。英国肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症临床医生协会 (BACME) 网站上有一张地图，标注了英国国民医疗服务体系 (NHS) 下属肌痛性脑脊髓炎/慢性疲劳综合症诊疗服务机构的位置。