

# 北京晨报

# B 名医坊

01-04



医言  
医语

## 春困，不只是犯困那么简单

“春困秋乏”，这些随季节出现的身体变化，貌似是人之常情，春天里犯困的不在少数。因为从中医角度讲，春天是生发之际，身体开始复苏，原本身体底子不好的人，在春天无法保证复苏时的气血供应，因此犯困。从西医角度讲，春天天气和暖，血管扩张，血压下降，如果心脏的泵血能力不足，更加不能保证大脑的供血，脑因为缺氧就会犯困。

但是，除了这些生理性的问题之外，还有些疾病的表现也是犯困，如果将生理和病理的混淆，很可能就要贻误疾病的诊断，下面几种可能的情况提醒大家注意。

### 糖尿病

糖尿病人比其他人更容易犯困，他们出现日间极度困倦直至嗜睡的可能性，是其他人的近2倍！因为病人体内糖代谢紊乱，血糖无法被机体充分利用，导致血糖升高，大量糖分从尿中排出，而不能给身体供能，从而引起体力减退，精神萎靡而嗜睡。而病程长的糖尿病患者，往往合并“高黏血症”及脑血管病变，这类人的脑动脉供血供氧不足，而大脑对氧气十分敏感，大脑缺血缺氧就会哈欠频频，昏昏欲睡。当糖尿病发展至糖尿病“酮症酸中毒”或糖尿病“高渗性昏迷”时，代谢紊乱及脱水也会引起嗜睡，而很多糖尿病人，是在出现了“酸中毒”时才知道自己已经是糖尿病了。

糖尿病虽然高发，但人们对糖尿病的认识还停留在过去，总觉得要凑够“三多一少”，也就是吃的多喝的多尿的多，体重减少，才是糖尿病。

### 心脑血管病

疲劳、乏力是各种心脏病常有症状，严重的如冠心病，轻的比如缺乏锻炼导致的心肌无力，都会影响心脏这个发动机的效率，影响血液从心脏打出去。血液循环不畅，血液供给不足，氧气就不能输送给器官组织，新陈代谢的废物主要是乳酸，也就容易积聚在组织内，刺激神经末梢，这样“双管齐下”，就会让人产生疲劳、犯困，特别是在犯困的同时，稍微运动，比如上楼爬坡就心跳加快甚至气短的，就要考虑心脏问题，至少是心

事实上“三多一少”全部具备时，往往已经是比较严重的糖尿病，而之前，一些蛛丝马迹早就有提示的价值，只不过大家不知道而已。

糖尿病前期，由于自身血糖调节能力差，会在空腹运动后或吃饭时间推迟后，出现低血糖，为此经常手抖心慌，感觉脚踩棉花的醉酒样症状，但人们觉得，糖尿病是高血糖，我是低血糖所以离糖尿病很远，或者根本不知道自己无缘无故的手抖心慌是低血糖的表现。

没有诱因的，牙龈或者皮肤的感染频繁发作，牙龈红肿或者头上频繁长疖子，不管怎么洗头，怎么消毒都不断的长，这个时候就要查血糖了。感染都是细菌引起的，之所以突然有这么多细菌在身体上作乱，因为你的血因血糖高变得很甜，糖给了细菌生存的能量，感染就是由此发生的，而这往往是很多糖尿病的早期信号。

脏的功能不强。

如果之前还有哮喘、慢阻肺等肺部疾病，就更要重视，因为心肺功能是分不开的，会互相影响，有慢性肺病的人，很容易累及到心脏，犯困可能是他们心脏功能变坏的标志。再比如，之前如果有脑血管硬化甚至有中风发作，平时血压高，即便晚上睡得好，早上起来也依旧犯困，或者白天也很容易就睡着了，这些都不是好现象，绝对不能简单的用春困来解释，至少要排除脑血管的问题。

### 睡眠性呼吸障碍

这种人不仅春天困，任何时候都比别人容易犯困，除了犯困，如果仔细追问，夜里一定是常常打鼾的，这个鼾声还会突然停止，之后要么自己憋醒，要么是身边的人叫醒，调整呼吸后才会继续睡。他们看似睡得很香，其实打鼾的同时大脑一直在缺氧，他们之所以打鼾，是喉

### 贫血

还有一种春困，是因为贫血，困、疲乏的同时伴有头晕、耳鸣、眼花，特别是从蹲位站起时，这些感觉会加重，甚至眼前一黑直至摔倒。因为贫血导致血液供应给器官组织的氧不够了，这类人从外表上也可以看出来，面色发黄或者发白，嘴唇颜色也很淡，如果去化验，多有血色素低的问题。

按理说，现在人的营养中，红肉类的食物是过多的，大家有足够的补铁机会，但为什么还是贫血？这和人们以“时尚”“健康”名义的挑食

### 肝病

当肝出现问题时，身体的第一感觉是疲劳无力，这个时候，春困也会更明显。在过去，卫生条件不好的时候，人们发现疲劳时，第一个想到的会是肝炎，特别是饮食不洁引起的“甲肝”，因为肝是造血器官，肝病的时候，血液生成障碍，给周身的供血不足了，所以会疲劳，这个时候还伴随食欲不振、厌油腻、恶心等。

虽然作为流行性的传染

病的肌肉拥堵了呼吸道所致，这在医学上称为“睡眠呼吸暂停”。一夜的鼾声，也就是一夜都在缺氧中，所以即便睡了七八个小时，起来也一点不解乏，白天会继续困倦，乏力，找个机会就会打个盹儿，春天，这种情况会更加明显。

这种情况要咨询五官科

有关。有个统计很有意思，这个统计发现，沿海发达城市孕妇的贫血发病率，居然和边远地区，营养匮乏的孕妇的贫血发病率是一样的，甚至前者更高，何以至此？因为这些有钱的孕妇，担心吃肉多了发胖，同时又觉得海产品蛋白质高，于是就用鱼虾彻底代替了红肉，但鱼虾里的铁是含量很低的，由此就得了贫血。这种情况在现在很多时尚人身上是可见的，他们肯定因为各种原因不吃红肉，甚至完全吃素，贫血就因此发生了。

病“甲肝”的发生已经被控制得很好，但肝病以另一种形式增多了，其中包括饮酒和服药导致的肝损伤，但这些损伤是慢慢发生的，开始只是蛛丝马迹，而没有原因的疲劳或者困倦就是蛛丝马迹之一，因此，在排除了可以导致困倦的其他问题后，如果春困超乎寻常，有必要化验一下肝功能，排除肝脏的疾患。

北京晨报首席记者 佟彤

医生，必要时，晚上需要佩戴氧气面罩入睡，甚至需要针对喉头的肌肉进行手术，以保证睡眠过程中的氧气供应，因为“睡眠呼吸暂停”的人，发生心脏猝死的几率远远超过正常人，有些人在睡眠中猝死，就是死在这个呼吸暂停的过程中，因为缺氧诱发了心梗。

还有一种情况，虽然化验的时候，血色素并不低，但仍旧有贫血的症状，这大多属于中医的“血虚”。中医“血虚”的概念比西医贫血的概念要广，要深，通俗讲，这个人即便不贫血，但如果身体缺乏用血的能力，也会被中医认定为“血虚”，这个用血的能力就是中医说的“气”，因此“血虚”的人往往兼有气虚的表现，只不过程度不同罢了，严重的就是“气血两虚”，就会疲劳，犯困，这个时候需要补益气血，春困才能减轻。



扫描“名家话健康”二维码  
查看名医坊周刊文章