

# “疲劳到疾病有几步”是善意提醒

## 过度疲劳的确易诱发癌症，也是器官病变的信号

28岁因肝癌离世的女编辑，生前转发微博“从疲劳到癌症仅需4步”，并配文她就是例子，引发不少唏嘘。专家称，长期疲劳不仅会降低免疫力，更会诱发癌症，也是器官病变的信号。专家提醒，即使健康人，长期熬夜也会心脏猝死，应足量休息和适当运动缓解疲劳。

本报记者 王小蒙

### 六天四小伙猝死 过劳死趋年轻化

近日，一则“28岁女编辑离世，生前劝人别熬夜”的消息刷爆了朋友圈。女编辑王雅珊生前曾转发微博“从疲劳到癌症仅需4步”，并配文说“我就是啊”。她的经历引发不少人的思考。

王雅珊是因肝癌去世的。在她离世前几年，因为工作需要，曾多次持续高强度加班。从她的微博不难看出，晚上十点以后才回家是常有的事，有时她会忙到早午饭都吃不上。“好累”是她微博出现频次最高的词语，她一度累到坐车到家门口都不想下车。

梳理媒体相关报道可以发现，像王雅珊一样因过度劳累致病甚至去世的并不在少数。最近6天内，合肥四名二十来岁小伙猝死，与过度熬夜、睡眠不足有关。广东近3年因公牺牲的民警中，62人“过劳死”……“过劳死”频频发生且日趋年轻化，80后被指成“过劳死”主要人群。

“疲劳到癌症仅需4步”“从疲劳走向疾病仅需5步”，网络上流传的这些说法，让不少人不寒而栗。但医学界多位专家均表示，个体间由于存在差异，对疲劳的耐受力不同。目前，对疲劳尚无专业的量化，网传疲劳离疾病有几步，应该是提醒大家注意身体。

“疲劳分为生理和心理两方面，生理疲劳主要表现为肌肉酸痛、全身疲乏等，而心理疲劳主要表现为心情烦躁、注意力不集中、思维迟钝，严重的可

能会抑郁。”山东省医科院附属颈肩腰腿痛医院健康管理中心副主任刘伟说，越来越多的人重视疲劳对身体的影响，在他接诊的人群中，自觉劳累前来就诊的占七成。

### 肝炎发病初期 就总感觉乏力

尽管癌症发病影响因素有很多，疲劳不是直接原因，但却是癌症的一大诱因。“长期疲劳会降低机体免疫力，导致免疫力杀伤细胞不能消灭突变的癌细胞。”山东省肿瘤医院肿瘤内科主任郭其森说，疲劳会增加癌症的发病率。

而长期的加班熬夜则会让人长期处于兴奋状态，不断分泌肾上腺素等激素，造成血管收缩异常，容易诱发或加重高血压。对于本身有房颤、心律不齐、冠心病的病人，熬夜无形中给心脏加重负荷，容易发生心肌梗塞等急症。

“那些有心血管疾病史或心血管疾病高危人群，像40岁以上的糖尿病患者、高血压和肥胖人群，熬夜更容易引起猝死。”山东省千佛山医院急救中心主任医师蔡卫东说。有研究表明，每天睡眠时间低于5小时的，导致的心脏病概率会增加40%，也会增加胃肠功能紊乱等疾病发生率。

那么，自诩身体健康的人，是不是可以毫无压力地熬夜加班？蔡卫东说，连续多日熬夜导致心脏猝死的，也并不少见，而这一旦发生就是致命的，往往还没送到急救中心，就已经没救了。可以说，疲劳离死亡只有一步之遥。

值得注意的是，一些疾病

的初期阶段也会出现疲劳感。“像肝炎患者，最常见的就是总感觉乏力。”山大二院肝病博士刘峰说，肝脏就像发电厂，人体所需的大部分能量都是由肝脏代谢而来，如果肝脏有炎症，储存功能也会遭到破坏，那么身体没有了能量的支持，就像电池没电一样，就会经常觉得疲惫。

### 连续疲劳无缓解 最好及时就诊

对于在城市打拼快节奏生活的人们来说，经过一天的工作身体难免会疲惫不堪，但如果在充分休息后，仍常觉得自己很疲惫，很有可能是器官病变的信号。专家称，像血液病、肝肾病、代谢性疾病和恶性肿瘤等患者，常会感觉乏力疲劳。

“当疲劳症状超过一周，就属持续疲劳，如果放任不管超过半年后，就可能出现明显的抑郁、肌肉关节酸痛等表现。”刘伟说，而这时即使再有足够的休息，也难以恢复到健康状态。

刘峰提醒，缓解疲劳最好的方法就是足够的睡眠，还可通过适当增加营养，像B族维生素、蛋白质和必需脂肪酸等，以及适量的有氧运动等来缓解。“但如果疲劳持续一周以上无明显缓解，就应及时到正规医院就诊。”

除了及时休息和适量运动外，专家提醒，还可以多吃一些有助于缓解疲劳的食物，像银耳、枣、燕麦、西红柿和水果等。另外，最好每年进行一次体检。“40岁以上人群，肿瘤发病率比较高，每年要做一下肿瘤的筛查。”郭其森说。



## 身体患病 十大危险信号

1.“将军肚”早现

2.脱发、斑秃、早秃

3.频频去洗手间，排泄次数超过正常人

4.中年人过早地出现腰酸腿痛、性欲减退或闭经

5.记忆力减退，忘记熟人名字

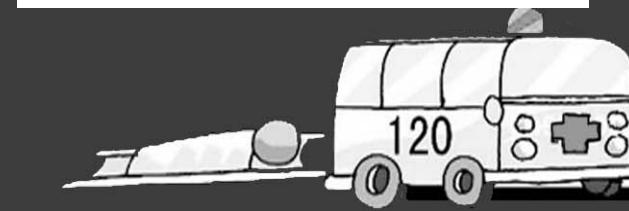
6.心算能力越来越差

7.做事经常后悔、易怒、烦躁、悲观、难控情绪

8.注意力不集中

9.睡觉时间越来越短，醒来也感到不解乏

10.经常头疼、耳鸣、目眩，检查也没有结果



## 橙汁132元一扎，没有明码标价

烟台物价部门要求酒店整改



烟台高价橙汁

本报烟台5月19日讯(记者

柳斌) 19日，本报报道了烟台市华美达酒店橙汁132元/扎，顾客觉得价格高并存在标价不明确一事。当日，烟台市物价局作出回复，烟台华美达酒店违反明码标价规

定，未按照要求标注杯子的容量，也未按照要求标注每扎橙汁的价格和容量。19日下午，物价部门进行了现场检查。

17日晚，烟台一市民和朋友去烟台华美达酒店吃饭，点了一扎橙汁，结账时发现一扎橙汁132元。该市民称，当时服务员没说明橙汁价格，也没说一扎的容量。酒店方称，橙汁是鲜榨的，22元一杯，已经明码标价，而且已经告知顾客一扎能倒6杯。该市民质疑一扎倒不了6杯，酒店方向记者介绍，每杯倒七分满的

情况下，可以倒6杯，并且还有剩余。

报道发出后，不少市民留言评论。有人认为橙汁太贵；有人认为酒店明码规定价格合理；还有人认为酒店标价不明确，七分满不能算一杯，也没有标注一扎容量，属于价格欺诈。

对此，烟台市价格监督检查局基层科的工作人员在接受齐鲁晚报记者采访时说，目前，我国已放开97%的商品价格，橙汁的价格由市场调节，酒店可自主定价，只要酒店明码标

价即可。具体到此次纠纷中，酒店虽然标注了22元/杯，但没有按照规定标注杯子的规格，多大一杯算一杯存在歧义，一杯倒七分满还是倒满算满无法确定。另外，酒店的橙汁按扎卖，就应该标注一扎的价格和容量，酒店没有标注，就违反了明码标价规定。

酒店工作人员提出，顾客点菜时，饮品区摆放了盛有七分满果汁的杯子，就是向消费者表明了杯子规格和容量。但物价部门的工作人员认为，这不符合明码标价的规定，酒店

既然有标价牌，就应该同时标明杯子容量，究竟是500ml还是300ml应该写清楚。

19日下午，烟台市价格监督检查局基层科的工作人员，到华美达酒店进行了现场检查。酒店表示会按物价局的要求整改，更换标价牌，计划把每杯的橙汁容量定为225ml，价格不变。其他问题，尽快整改。

酒店方表示，会尽快联系当事市民，与其达成和解。酒店也会尽快完善内部的投诉与反馈机制，及时解决消费者遇到的问题。

根据《关于商品和服务实行明码标价的规定》(国家计委第8号令)第二十一条，经营者有下列行为之一的，由价格主管部门责令改正，没收违法所得，可以并处5000元以下的罚款；没有违法所得的，可以处以5000元以下的罚款：(一)不明码标价的；(二)不按规定的内容和方式明码标价的；(三)在标价之外加价出售商品或收取未标明的费用的；(四)不能提供降价记录或者有关核定价格资料的；(五)擅自印制标价签或价目表的；(六)使用未经监制的标价内容和方式的；(七)其他违反明码标价规定的行为。

物价局工作人员介绍说，消费者因商家违反明码标价规定发生纠纷后，可先跟商家协商，也可拨打12358投诉，物价部门会责令其整改并依法依规进行处罚。

□链接

未明码标价  
可处5000元以下罚款