

过度疲劳的十大症状 你中枪了吗？

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/e4d8bbc3718a50284454e2fc244b5326.html>

范文网，为你加油喝彩！

一个人经常加班、熬夜、休息不好，时间长了就会导致焦虑、失眠、记忆力减退、精神抑郁，甚至引发抑郁症和精神分裂症。如果这种疲劳持续6个月或更长时间，身体就可能会出现低烧、咽喉肿痛、注意力下降、记忆力减退等症状。而且，非常严重的长期性疲劳很可能就是其他病症的先兆。人们常说的“过劳死”实际是广东碧桂园职业学院长期过度的劳累，引发人体心衰、肺衰

、肾

衰、心肌

梗、脑溢血等病症

造成的猝死。那么，我们该如何识别

过度疲劳呢？下面就让<https://www.nc005.com/>

小编来给大家介绍一下过度疲劳的10大症状，看看你是否也有这些症状，如果有的话，可要注意休息咯。

过度疲劳的症状

小毛病不断

经常头疼、胸闷、耳鸣、目眩，检查也没有结果。

“将军肚”早现

通常，在30岁至50岁的人群中，大腹便便的人不在少数，这是为什么呢？因为他们很有可能已经有了高血脂、高血压、脂肪肝以及冠心病的陪伴。

身体异常

肩部与颈部强直性发麻、肝功能异常，有高血压、糖尿病病史，心电图不正常。

睡眠质量差

因为疲劳的影响，睡觉休息的时间越来越少，就算睡醒了也感觉不到丝毫的解乏，并且非常容

易因为疲劳和苦闷从而导致失眠，另外注意力有时也不能集中，集中精力的能力也越来越差，导致工作效率低下。

性能力下降

中年人过早地出现腰酸腿痛、性欲减退或男子阳痿、女子过早闭经，都是身体衰退的第一信号。

记忆力减退

随着疲劳感的加强，渐渐开始忘记已经记熟的人的名字，而且心算的能力也将逐渐下降。

食欲不振

肠胃障碍，职业技术学校报名食欲不振、没胃口，经常不吃早餐或是用餐时间不固定。体重短期变化大。

频频去洗手间

如果你的年龄在30岁至40岁之间，排泄次数超过正常人，说明消化系统和泌尿系统开始衰退。

情绪波动大

做事经常后悔，易怒、烦躁、悲观，难以控制自己的情绪。

脱发、斑秃、早秃

每次洗头都有一大堆头发脱落，早发性秃头或不断掉发都是工作压力大、精神紧张所致。

过度疲劳对我们的危害

如何学好 一个人经常加班、熬夜、休息不好，时间长了就会导致焦虑、失眠、记忆力减退、精神抑郁，甚至引发抑郁症和精神分裂症。如果这种疲劳持续6个月或更长时间，身体就可能会出现低烧、咽喉肿痛、注意力下降、记忆力减退等症状。而且，非常严重的长期性疲劳很可能就是其他病症的先兆。

人们常说的“过经度和纬度怎么区分劳死”实际是长期过度的劳累，引发人体心衰、肺衰、肾衰、心肌梗、脑溢血等病症造成的猝死。这种猝死的死因主要是冠心病、主动脉瘤、心瓣膜病、心肌病和脑出血，与一般猝死没什么不同。只不过这些病蛋糕粉的潜在性使过劳者忽略，以至酿成严重后果。但若没有过度劳累这个诱因，猝死可能就不会发生。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发