

警惕慢性疲勞綜合症

有些移民經過初期的打拼，逐步安居樂業，可是，卻出現莫名其妙的疲勞，精神和體力上產生無力感和耗盡感，“太累”成了口頭禪。溫哥華的白女士就是這樣。她只不過 40 多歲，在辦公室工作，工作穩定家庭和睦。可是，她經常覺得疲憊不堪，晚上睡不好，白天萎靡不振打不起精神。她自嘲是“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月”。最近發展到經常精神恍惚，動作失調、多夢、記憶力減退、注意力渙散、工作效率下降，做事情沒有熱情。醫生認為她是慢性疲勞綜合症，有體能退化傾向，如不及時採取措施，可能導致神經性疾病和器官衰竭性疾病。

人的機能包括肌肉收縮、免疫防禦、生長發育、進行思維等，都需要能量來運作。比如，心臟在人的一生中不停地跳動，必須有持續不斷的能量支持。如果能量產生不足，人體各項機能就變差，於是產生疲勞癥狀。人的體能來自於細胞能量。細胞能量來自於 ATP 能量的合成，ATP 合成不足，體能就下降。ATP 的合成依靠一個重要的營養物質：輔酶 Q10。如果體內輔酶 Q10 不足，會導致體內合成 ATP 能量效率低下，身體微循環不暢，大腦供氧不足，精神疲倦，工作效率低下。

補充輔酶 Q10 可以提高身體製造能量的效率，增加血液的供氧能力，促進微循環，為機體及時補充需要的營養並帶走廢物，加強身體的有氧能力，保證身體及精神的良好狀態，重新獲得清晰敏捷的思維，以充沛的腦力及體力去應對工作與生活。一項臨床試驗發現，平時有久坐習慣的健康男性（平均年齡 21.5 歲）在服用輔酶 Q10 (100 mg/天) 4-8 周後，進行踏車運動試驗。各種參數都得到了改善，其中包括在亞最大心率下的作業能力、最大作業負荷、最大氧氣消耗、以及氧氣支持等。

輔酶 Q10 是人體細胞必需的一種天然化合物。它能促進體內的脂肪、碳水化合物和蛋白質轉化為能量，是機體能量產生的關鍵因子。人體的呼吸、消化、血液循環、內分泌代謝都離不開輔酶 Q10。輔酶 Q10 使細胞保持良好健康的狀態，因而可以預防和治療慢性疲勞綜合症，使人充滿活力，精力充沛，改進心肌的代謝，加強心臟的功能，可改善心臟病人活動後發生的心悸，心慌和氣促症狀。輔酶 Q10 保持肌膚彈性，延緩皺紋產生，改善暗啞老化，也可保護免疫細胞膜的完整性，提高免疫的功能，協助修復牙齦組織，維護牙齦的健康。

人體輔酶 Q10 的含量青年時達到高峰，以後逐漸下降。其中最直接的表現就是容易感到疲勞。如果不及時補充 Q10，就開始加速出現衰老癥狀，容易發生心血管疾病和其他疾病。這時需要多吃一些含輔酶 Q10 較多的食物，比如沙丁魚、秋刀魚、動物內臟、牛肉、豬肉、花生、西蘭花、櫻桃等食物，必要時需要服用輔酶 Q10 補充劑，以保護機體的正常轉運。

白女士選服了市場熱銷的寶力心安 (CardioBest)，第一個感覺就是“有勁”了，疲勞感大大緩解，心情隨之變得開朗愉快，生活熱情提高，她高興地說，這就是我要找的“開心果”。加拿大寶力藥業有限公司出品的寶力心安的藥用成分，是醫藥級分子純的原生態輔酶 Q10，按照加拿大 GMP 最高標準在加拿大生產，產品療效，安全性和質量獲得加拿大衛生部的認證（認證批號 NPN#80016450）。