

電腦使用過度現象

[發表醫師] : 陳萍和 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] : 2007/12/8

近些年來，隨著電腦的普及，許多家庭都擁有了電腦，也都能利用電腦上了網。豐富多彩的電腦功能，吸引了眾多的愛好者。花樣繁多、引人入勝的網上娛樂為電腦族拓展了休閒空間。正如不能拒絕電腦一樣，一旦上癮，就難以拒絕這種線上娛樂。據某電腦公司統計，有 50% 的電腦愛好者是線上遊戲玩家。

如果不能適當地使用電腦，就會產生許多症狀：

一、電腦眼病：

- 電腦螢幕放射線，這種光線雖比太陽光弱，但長期對人體有害，容易使眼睛加速疲勞和老化，出現一些複雜的眼病；
- 其次，長時間近距離緊盯螢幕，眼部睫狀肌會處於緊張狀態。正常情況下，眼睛每分鐘要眨 5~10 次，而這時只有 1~3 次，時間一長，就會引起視力疲勞。
- 使用電腦者在工作或遊戲中，目光時刻在螢幕、文件、鍵盤上頻繁移動，每天移動的次數可高達 1 萬~2 萬次，兩眼在各視點的亮度及視距的頻繁變化中過度，很易造成視覺疲勞和視力下降。
- 同時，電腦操作時螢幕會形成眩光，釋放出紫外線、少量放射線和電磁輻射，操作人員若長期接觸螢幕，易出現眼睛刺癢、眼乾澀、易流淚、眼脹、布滿血絲，疼痛和不適

等症狀。

- 據調查資料顯示，長期從事電腦操作者中，75%的人有視力下降，78%的人出現視覺疲勞，50%的人有眼乾燥，47%的人有視物模糊，46%的人有眼痛。

- 常用電腦而用眼過度，就容易患上螢幕眼病，此外，眼睛角膜營養供應受到障礙，容易引起慢性結膜炎、角膜炎的發生。

二、電腦腕隧道症候群：

- 電腦族每天重複在鍵盤上打字和移動滑鼠，由於長期因敲擊電腦鍵盤而給人體造成的一種特殊損傷，表現為腕部腕隧道內的正中神經受壓而引起的一系列症狀。

- 患者常感覺手指和手臂等處疼痛，出現手部麻木、灼痛、腕關節腫脹、手部動作不靈活甚至無力等，夜間常因疼痛或麻木而被驚醒。這是由於腕部過頻屈曲或伸展致腕隧道間隙縮小所致。

- 女性的發病率是男性的2倍，這是由於女性的腕隧道比男性狹窄，故女性易患腕隧道症候群。

三、電腦關節病：

- 電腦操作時間長，工作量大，坐姿不良，易發生肩、頸、前臂和手腕不同程度的疼痛、僵硬、疲勞、痙攣、感覺異常和震顫。

- 檢查時可發現瀰漫性壓痛，前臂伸屈肌鍵、手部肌肉和關節囊的壓痛。

- 有些人還有腰痛、背痛、偶爾腿部疼痛，有時還累及韃鞘和肌肉組織，嚴重時會影響正常工作和生活。

防治電腦使用過度的措施：

一、保持良好的室內環境

- 放置電腦房間的空氣應清淨，如二氧化碳濃度、細菌總數等要達到衛生標準的要求。
- 佈置房間光源時，要避免電腦操作者前方出現光源照射在螢幕上。背景光不應太強，所視物體與背景的亮度要適中。照明燈光質要好，不要產生陰影和眩光，更應避免頻閃效應，光照度更要足夠。
- 使用電腦要按時間休息，使用電腦 1 小時後休息 10 分鐘，或者上午使用電腦後記得午睡，眼睛的不適便會消除。
- 螢幕文字大小和移動速度，要適合個人眼睛的耐受度。不要任意提高螢幕背景亮度，也不要提高顯示符號或文件與螢幕之間的亮度比。

二、使用電腦前的準備工作

- 使用電腦前應像運動前要暖身一樣，也要暖暖手指和手腕，即先用力握拳，持續 10 秒鐘後放開，然後十指全力伸展 10 秒，每次反覆做 10 次，再活動四肢和肢體，讓你的全身，特別是上肢部活動開來，以增加血液循環供應。這樣，即使局部再反覆運動，受損傷的機會也就減少了。
- 選用可調式桌椅螢幕、鍵盤和座椅的位置高低和距離遠近可隨意調節，目的是使人操作電腦時，眼—螢幕、手臂—鍵盤的位置最佳，感覺最舒適。
- 掌握操作電腦的正確姿勢頭前傾應小於 30°，以減少頸背部的不適和疼痛。上臂不可與前臂成直角，可使前臂抬高 50-30°，還應增加手臂休息次數，以減少因手臂不適而引起的勞損，降低頸、臂、手疼痛的發生率。
- 座位高度調至大腿與小腿成直角，腳能平踏在地板上，以減少大腿壓力或懸空而引起下肢疼痛麻木。腰背要有靠墊，以降低腰背部肌肉緊張，減少疲勞。

三、注意飲食營養

- 多吃一些富含維生素 A 的食物，如豬肝、羊肝、雞肝、牛奶、雞蛋、奶糖、蛋糕、魚肝油等。
- 冬蟲夏草、深海魚油也可服用。
- 此外，還要多吃白菜、豆腐、豆芽、紅棗，胡蘿蔔等食物。
- 嚴重者，可同時服用維生素 A。

四、平時多多體育鍛鍊

- 參加某些體育活動，比如做慢跑、打太極拳、游泳、韻律操、跳舞、瑜珈等，長期下來，可達到增強心肺功能的作用。
- 既可強健身體，又可提高抵抗電磁輻射損害的能力，以達到減少電腦的電磁輻射的危害。
- 中醫所謂的「邪之所湊，其氣必虛」，平時鍛鍊身體，自然百病不侵。

嘗試依次做下述動作。

步驟 1：讓眼睛休息。每使用電腦 1 小時要休息 10~15 分鐘，此時可遠看窗外景觀，只要不集中在近距離用眼，都有休息效果。

步驟 2：熱敷眼睛或繞著眼球按摩。用熱毛巾或是手帕覆蓋於雙眼(同時閉上眼睛)，每天 1 至 2 次，每次熱敷約 10~15 分鐘。

步驟 3：按摩眼部。用大拇指輕按眼窩四周如攢竹穴、魚腰穴、承泣穴、太陽穴，或從上方內側開始向眼睛外側按摩，然後朝鼻子的方向移動。

步驟 4：勿讓窗外光線和室內燈光在屏幕上造成反光。最好在屏幕前加裝護目鏡。屏幕有灰塵時，必須以電腦螢幕專用紙擦拭，增加可視度。

嘗試依次做下述動作。跟「滑鼠手」拜拜

步驟 1：按順時針和逆時針轉動手腕 25 次。

步驟 2：吸足氣用力握拳，用力吐氣，同時急速依次伸開小指、無名指、中指、食指。

左右手各 10 次。

步驟 3：用一隻手的食指和拇指揉捏另一手手指，從大拇指開始，每指各做 10 秒鐘，平穩呼吸。

步驟 4：雙掌合十，前後運動摩擦至微熱。每天 3 分鐘，有助促進血液循環，緩解手腕肌肉酸痛，防治腕關節骨刺增生。

其實，任何事物都有兩面性，網路亦不例外。在世人對網路的一片叫好聲中，這種高科技時代的新興媒體在方便人們學習、研究、工作和娛樂的同時，也會產生一定的副作用，應該正確看待，積極防治。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼,但不可取代實際的醫療行為,所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。