

電腦輻射線會致癌嗎？

隨著工商業的發達與 e 化，電腦已經成爲一項日常用品了。看到上班族、我們的孩子、親朋好友終日留連在電腦世界中，我們不禁要問，電腦的輻射線到底會不會帶給人類什麼傷害？

根據國外文獻指出，長期在電腦前工作的人，健康上主要有三大部分受到關注：一是電腦所產生的輻射線沉積；二是長期保持同一姿勢操作電腦，產生背、頸、肩、腰及其他關節疼痛的問題；三是視力受損，包括長期凝視跳動的螢幕或光線不佳等狀況下，造成眼睛的負擔。其中，輻射的傷害是會日積月累地沉積在體內，所以購買電腦及相關產品時，除了看功能和價格之外，對於電腦輻射安全方面的問題，也應該更加小心重視。

其實，操作電腦時存在的電磁輻射有很多，包括 X 射線、紫外線、紅外線和不同頻率的電磁場，還有靜電場，但它們發射的強度都很微弱。目前，每一台電腦在出廠前都被要求需要通過詳細檢測，使輻射值低於國際衛生標準值。而根據北京大學生育健康研究所李竹教授十年來的追蹤調查顯示，電腦的電磁輻射量非常小，對人體包括孕婦在內都是安全的，對精子、卵子、受精卵、胚胎、胎兒也是安全的。所以，準爸爸、準媽媽們大可不必太擔心電腦的輻射線會影響胎兒，或是引發輻射線致癌。

楊舒琴

護理長

但爲了避免輻射線沉積在身體內，減少接受輻射量和適度排出輻射，所以網路上流傳著一些訊息，例如：(1)茶葉中含有防止輻射線的物質，如單寧及其他多酚類，能夠和放射性物質如銻相結合，甚至能促使骨髓中的銻排除出來；(2)味噌含有豐富的維生素 B₁₂ 及一種特別的酵素，能將身體內的放射線排出體外，因此長期使用電腦的人都應該經常食用。不過這些訊息都尚未被明確證實。另外，有人提出「仙人掌可以減少電腦輻射」，經台大園藝學系副教授許明仁表示，仙人掌的外觀型態，是爲了抵擋陽光、紫外線的破壞，且日光的輻射能與電腦螢幕或其他電器用品產生的輻射線不同，因此把仙人掌當作抵擋輻射的工具，是沒有任何根據的。其實，我們生活的環境原本就充滿著各種輻射線，只是數值上的多寡而已，目前的電器用品發散的輻射線跟電磁波其實非常輕微，可能是由於輻射看不見、碰不到、聞不到，以致不了解的民眾會產生不必要的恐慌。

儘管電腦輻射造成的傷害不是那麼明顯，但長期使用電腦的後遺症卻是需要小心避免的，例如：每天使用電腦超過 2 小時以上，有一半的人罹患眼睛酸痛、乾澀等「電腦視覺症候群」，或是長期固定姿勢造成循環不良、筋骨酸痛等等。所以，使用電腦前記得買個好的護目鏡；而在使用電腦 1 個小時後，最少休息 10 分鐘，可以起身動一動、活動筋骨，轉轉眼球或看遠方景物，做做眼部按摩等。總之，懂得避免因長期固定姿勢和觀看螢幕而引起慢性疾病的產生，比擔心輻射線更爲重要！

