

電腦綜合症及其預防

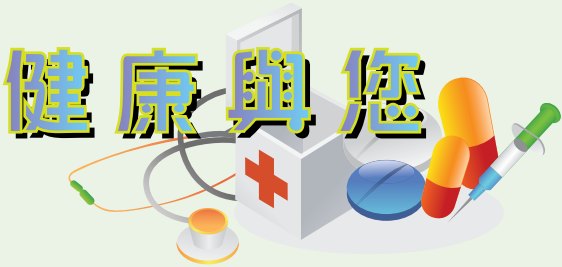
文：初歌

一般而言，電腦綜合症沒有很確定的定義，相關的常見診斷名稱還有視頻終端綜合症、電腦終端綜合症。根據不完全的統計，伴隨著電腦以及相關設備的使用，目前有相當多的人士患有電腦綜合症，而且人數正在逐年上升。在人群分佈上，常年處於封閉環境下進行電子化辦公的都市百領階層是重災人群。

如果經常要使用電腦，而且出現了眼睛酸累、乾澀、刺痛、灼熱甚至視力下降，或者耳鳴、頭暈、身體出現酸痛不適，或者思維遲鈍、思維定勢、煩躁易怒，或者精神冷漠、甚

至性慾減退以及感到極度無聊空虛等相關症狀的時候，那你就要注意是不是有電腦綜合症的情況發生在自己身上了。





為什麼使用電腦會出現電腦綜合症呢？

概括地說，主要有以下幾個原因：

一、 使用電腦的時候

過度用眼，導致了
眼和神經系統的
症狀；

二、 長期缺少運動與

固定的姿勢與操
作，損害了肌肉
與神經系統；

三、 電腦以及相關設備在運作的時候，可

能釋放大量的有害氣體；損害了以呼吸
系統為主的身體器官；

四、 顯示器及其相關設備運作的時候發出

的各種輻射；



電腦綜合症包括一系列的症候群，主要包括電腦視力綜合症、腕管綜合症、頸肩背酸痛、資訊焦慮症、網路上癮症等。在這裏簡單

五、 電腦的使用，使資訊傳遞更為方便快捷，個體處理如此巨大的、有用的和無用的資訊，精神高度緊張，同時也減少了人和人之間直接交流接觸，導致人際關係冷漠。

介紹幾種最常見的的症候及其保健常識：

一、 電腦視力綜合症：眼皮沉重、睡眠後無緩解，眼部異物感、燒灼感、眼乾、或者反射性的淚水過多，視力不穩定，看東西有時清楚有時瞢，看東西有不穩定的重影，眼痛，頭痛。

保健常識：多吃含維生素的食物，尤其是含維生素A的食物，包括飲茶等；看電腦的時候，注意有意識的主動眨眼睛；注意休息，如果長期注視電腦，每次不應該超過20分鐘，盡量15分鐘內休息1分鐘；使用人工淚水類藥物補充淚液。





二、電腦低頭綜合症：出汗、後背、肩部、上臂麻木；頸部和頸肩部酸痛。

保健常識：平時多做運動，主要是加強頸部、胸背部和上肢的鍛煉，簡單的運動像是搖頭晃腦、擴胸伸臂，有能力和條件的可作複雜的運動如打籃球；工作的時候多抬頭，活動肩背部肌肉。

三、腕管綜合症：俗稱“滑鼠手”，主要表現為，手部麻木、灼痛、腕關節腫脹、手部動作不靈活甚至無力等。一般來說，女性發生“滑鼠手”比男性多。

保健常識：減少手腕部位重複的機械的活動；使用滑鼠鍵盤一個小時，要休息並活動手指手腕等部位；注意使用滑鼠和鍵盤的姿勢正確。

四、電腦性皮膚疾患：皮疹、發癢、鼻敏感症狀；面部乾燥、色素沉著、黑頭增多。

保健常識：勤洗臉；補充維生素；保證辦公室的換氣通暢，空氣新鮮；可以使用某些植物吸收辦公室廢氣。

