

使用电脑的同事们，看看你中枪了吗

————— 使用互联网六大职业病

◎ 转载

在咱们现阶段互联网发达的今天，各行各业显得十分高大上，因为电脑为我们创造了数不清的便利和乐趣。但便利的背后也有许多人付出了健康的代价。长时间使用电脑、加班熬夜、缺乏运动等等，导致一些与电脑经常打交道的患上了长期与病痛为伴。

现在你就可以参照一下，下面总结出的这几大职业病，你中枪了么？

一、干眼症

表现：人在一般情况下，1 分钟眨眼约 20 次，使用电脑时，往往过于凝神注目，每分钟眨眼次数减少，便容易导致干眼症。干眼症的最常见症状便是眼疲劳、异物感、干涩感，其它症状还包括烧灼感、眼胀感、眼痛、畏光、眼红等。

应对：

1. 与屏幕保持约 63 厘米距离，将屏幕调整为略俯视的位置；
2. 给电脑来张随意贴，如「眨眨眼」来提醒自己眨眼睛；
3. 20-20-20 规则：每 20 分钟抬眼看 20 英尺（约 6 米）外至少 20 秒；
4. 眼睛干涩时，可以给眼睛来点人工泪液滋润一下。

二、鼠标手

表现：长时间使用键盘、鼠标等设备，腕部、手指过度活动，或者长时间姿势不正确可引起手腕疼痛。屈肌腱反复摩擦、摩擦，腱鞘便会出现出血、水肿、渗出等无菌性炎症，还会累及正中神经，于是手麻、疼痛、无力的症状就出现了。

应对：你可以先尝试为自己的手指、手腕制定一个休息计划：

1. 每使用电脑 30 分钟，就让自己的手指手腕休息 2~3 分钟；
2. 常常甩甩手，活动手腕，让腕部、指部的肌肉放松放松；
3. 换个有人体工学设计的键盘；
4. 用另一只手操作鼠标（好像有点难）。

三、颈肩痛

表现：终日坐在电脑前伏案工作，颈部活动减少，经常低头，保持同一姿势太久，导致颈肩部肌肉、骨骼疼痛。

应对：

1. 做拉伸动作：颈部前伸或后仰，左右旋转头部以及左右摆动头部使耳垂与肩部接触；
2. 定期活动：每隔一段时间起来走动一下，可以去冲杯咖啡或者洗个脸；
3. 换个姿势：每隔 20 分钟调整下姿势再工作。

四、腰背痛

表现：

用电脑久了最经常发生的情况就是：刚开始会有意识地控制自己，保持比较端正的坐姿。随着时间推移，逐渐出现驼背，头一点点向前伸，有时还伴随着耸肩和含胸的动作。

长时间弯腰驼背，再加上不恰当的姿势，导致久坐一族容易腰背痛。

应对：

1. 定时活动，放松肌肉，做一下腰背部的拉伸；
2. 坚持锻炼，强健腰背部肌肉；
3. 了解并保持正确的坐姿。

五、憋尿肾

表现：

连续坐着数个小时敲代码、改方案……工作忙起来的时候，拉撒的事情，只好暂时先搁一搁，然后憋急了匆忙去厕所。其实憋尿对膀胱刺激很大，而且尿液在体内停留太久，泌尿系结石的发病率也会提高。

应对：

不要憋尿，不要憋尿，不要憋尿。

除了憋小便，还有些人会憋大便，因而容易诱发便秘。

六、睡不好

表现：宅、加班、咖啡、缺乏运动、压力大、易疲劳等等，几乎成了上班一族的标签，再加上不规律的生活方式，更容易引发睡眠问题，导致许多人「睡得少」又「睡不好」。

应对：

1. 养成规律的睡眠习惯。例如每天睡前洗个热水澡、充分放松身心，固定时间睡觉；
2. 保障睡眠质量，不必太纠结睡眠时长；
3. 主动休息，例如每天抽时间午休，特别疲劳时打个盹也错。

特别提醒，请保证自己的床只是用来睡觉的地方，不要在床上吃东西，看电视，电脑办公等。（崔云锋供稿）