

健康大掃除，預防家事勞動症候群

[發表醫師] :魏靚華 醫師(復健科)

[發布日期] :2008/1/15

爲了迎接新的一年除舊佈新，主婦們操持家務。最易手肘疼痛、手腕疼痛、手指疼痛、肩膀酸軟痛、腰酸背痛、扭傷及膝、踝關節疼痛。而在此建議主婦們在做家事時能先妥善規劃安排，不要在一天之內將所有的家事全做完，並採取全家分工協助合作來完成。

一、 先擬定一套完整的掃除計劃，抓住「階段式打掃」的訣竅：

階段式打掃的基本概念包括由上而下、由裡而外及由不常清潔處開始。簡單來說，由上而下是由高處開始清掃，以避免弄髒地板、桌面，如天花板、牆壁、玻璃窗等，都是必須優先完成的區域；由裡而外，則指從屋內開始打掃起，如臥房、書房、客廳等，至於廚房、浴室、陽台等區域就應等內部打掃完成後再來打掃，以避免二次污染；至於由不常清潔處開始，是指由平日不常清潔的區域，如燈具、床底、抽屜等，所累積的灰塵及污垢較多，需要更多的時間來清潔。

二、 同時並行式打掃：

主要是利用浸泡及靜置的時間來進行其他區域的清潔工作，最常見於廚房或浴室的清潔，如將瓦斯爐台台面、抽油煙機、磁磚等，先噴上清潔劑，沾滿陳年油污的鍋具，先浸泡在稀釋清潔劑中，接下來，利用這段浸泡時間或靜置時間去進行其他區域的清潔工

作，等其他區域告一段落後，這些先行靜置或浸泡的髒污，也變得較易清除。

除了以上重點外，大掃除最好從上午開始，做到下午三點為止，而且最好事先準備便當、點心、飲料，以避免打掃到一半，還要去做飯或收拾，此外，打掃時記得戴上口罩、手套、注意通風、檢查管線及用電安全。

而在勞動前可配戴護肘、護腕、護踝等保護措施。先做熱身，也就是輕的工作先做再做粗重的工作，以免筋骨未舒展而過渡負荷，而傷到筋骨。而在操持勞動時，若局部受傷疼痛時應採冰敷，勞動後酸痛時則應熱敷，並貼擦一些酸痛藥膏。

千萬不要小看這些疼痛，輕者活動受限，重者連續幾個月至一年都會因疼痛而感苦惱。可以參考下列幾種方法來緩解症狀：

1) 正在勞動時，若局部受傷疼痛時應採冰敷，勞動後酸痛時則應熱敷。受傷應冰敷是防止局部腫脹導致活動受限，但後期可熱敷以增加局部血液循環，以利於恢復。如果是老毛病則可常常用熱敷法。

2) 自我推拿按摩，用大拇指、拳頭、手心或手肘，4個步驟：推——可上下推，力道適中即可；拿——捏肌肉，時拿時放；按——可按局部患處；摩——順肌肉走向摩擦，放鬆肌肉。

3) 多讓關節肌肉休息，勿因較好而再作勞動的事情，但可以適當做些簡單肢體屈伸活動。

若是症狀仍舊明顯，造成日常生活不便時，要尋求醫師的幫助，給予適當的治療。

為了讓家裡煥然一新，許多人在年終之前密集地清掃居家環境，結果卻弄得腰痠背痛、皮膚龜裂等勞動症候群。只要平時做好清潔工作，年終就不用大費周章、勞師動眾大掃

除囉！

!!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。