

過度使用手機症候群

[發表醫師] :林英欽 醫師(家庭醫學科)

[發布日期] :2004/12/1

手機已經是現代人生活上不可或缺的日常用品，然而，隨著機種不斷的推陳出新以及功能的擴充、造型的炫麗，讓很多人幾乎整日機不離手，長期使用下，對於健康的影響，也逐漸浮現出來。

手機的過度使用對身體的影響大概可以分為以下幾個方面：

一、眼睛及肌肉關節疾病：

常見的症狀有眼睛乾澀、視力模糊、近視加深、拇指關節發炎、僵硬無力、頸部僵硬等，多發生於機不離手、熱戀中、狂傳簡訊的年輕手機族，通常被戲稱為「愛 send 症候群」，發生的原因不外乎是長時間注視小小的螢幕、拇指長時間觸按小按鍵、手、頸長時間固定姿勢所致。

二、心理焦慮：

通常發生於過分依賴手機的族群。常有的症狀包括沒事便要確認手機或語音信箱是否有人打過電話、留話或傳簡訊，一看到手機上有「未接電話」、「號碼保密」等未顯示打電話者號碼時，便不自覺的緊張起來，擔心漏接了什麼重要訊息，或是出了什麼事情等，凡事均往壞處想。此外，有人一天到晚手機響個不停，連洗澡時也會好像聽到手

機響，全身濕淋淋地衝出來接；開會時將手機改為震動，結果一直在意手機有沒有震動，而無法全心參與討論；傳簡訊給對方卻沒回，會懷疑對方是不是生氣了或發生什麼事.....等等，這些都是過度依賴手機後的心理反應。

三、電磁波的影響：

手機的電磁波到底會不會對於人體發生影響，目前仍然沒有確切的證據與嚴謹的科學方法證明，但是已有相當多的流行病學研究正在進行，如手機與腦瘤的關係、手機可能導致眼癌、可能與耳鳴、頭痛、阿茲海默症或巴金森氏症等中樞神經症狀有關、手機可能導致血癌、增加視聽覺神經瘤發生率、開機時血壓會短時間升高、人體長期暴露在電磁波的範圍內，會導致免疫力降低、褪黑激素分泌減少等生理反應.....等，但是值得一提得是這些研究都尚未有長期、超過十年的觀察，因此所有的結果都可能在未來被推翻，目前的結果都僅能供參考而以。

四、意外危險率增加：

根據統計，使用手機時，注意力較不集中、行動力會下降約 **40%**，往往使車禍或意外的發生率提高。行駛中使用手持式行動電話會增加車禍危險性、行動電話接近醫療設施可能導致干擾、在飛行中也會造成影響導航系統的準確度，這也就是交通部禁止開車族用手持式行動電話、搭機或進醫院時須關手機等措施的用意。

五、其他：

如手機驚爆、加油站中手機自燃等零星個案，這些事件可能與手機或電池的製造品質有關。

總之，手機的使用可能帶來健康的潛在威脅，雖然截至目前為止，並未有十足的科學證據證明使用手機與健康的危害有關。但是，手機大量而普遍的使用，是最近十多年的事情，有害與否，仍有待時間的考驗。平時儘量減少手機的使用、不當'守'機客，還是最保險的方法。

手機，沒必要時還是關機的好！

!!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。