



電腦與人體的健康

在資訊爆炸的時代，人人家裡有一、兩台電腦是屬於稀鬆平常的事，加上網路頻寬加大、cable modem 開始使用，更使得網路多媒體與資訊交流更為發達，姑且不論你使用電腦的目的為何，只要使用時間過長，產生不適的現象，那您該看看下面的文章，對您有些幫助！

在冷氣房中或坐辦公桌或長期面對電腦螢幕的職業病包括：眼睛上的不適（流淚，紅眼，視力不清晰，乾眼），頭部的不適（頭痛，頸部疼痛，肩部疼痛）。眼睛上的不適有可能是視覺上的問題。眼睛內的視力調節肌不能正常的運作，或是電腦顯示器的閃爍的速度不足 75Hz。這時可以請教眼科專科醫師或專業驗光師，做一次詳細的眼睛健康檢查（包括淚水的檢查）和詳細的視覺分析。

頭部的不適有可能是電腦顯示器的位置不正確或工作環境不佳或光線不足或不對或工作壓力太大。可以參考每面對電腦顯示器工作一小時要起來走動一至二分鐘，電腦顯示器的位置要在與視線平行和下角 30 度之間。

大部份解決眼睛酸澀及手臂酸痛的方法是大家都具備的常識。其實你能避免頸部酸痛的，比如，在電腦螢幕下墊本電話簿，使其與你雙眼平視。但惱人的開腳痛或莫名的滑鼠臂又如何呢？假如你有習慣性的痠痛，最好和醫生談談在資訊發達的時代裡，電腦不再只是工作上的需要，在生活中也少不了它，特別是網際網路帶動下，上網的人也越來越多。

很多人常問一個問題，面對市面上琳琅滿目的護目鏡，到底該怎麼選擇呢？

1. 高透光率

高透光率的優良護目鏡不僅影像清晰且可強化對比，使原色重現。而劣質護目鏡會使螢幕變暗，護目鏡會使影像變形，均不利於眼睛健康。

彭建綸

1. 北醫牙醫學士（23 屆）
 2. 德國柏林大學牙醫學博士
 3. 德國柏林自由大學齒顎矯正科及兒童牙科助理教授
 4. 台北醫學院牙醫系副教授
 5. 台北醫學院附設醫院齒顎矯正科主治醫師
- e-mail: einstein@tmc.edu.tw



抗反射，透光率越高者越可減少「電腦視力併發症」。

2. 正面有多層抗反射鍍層

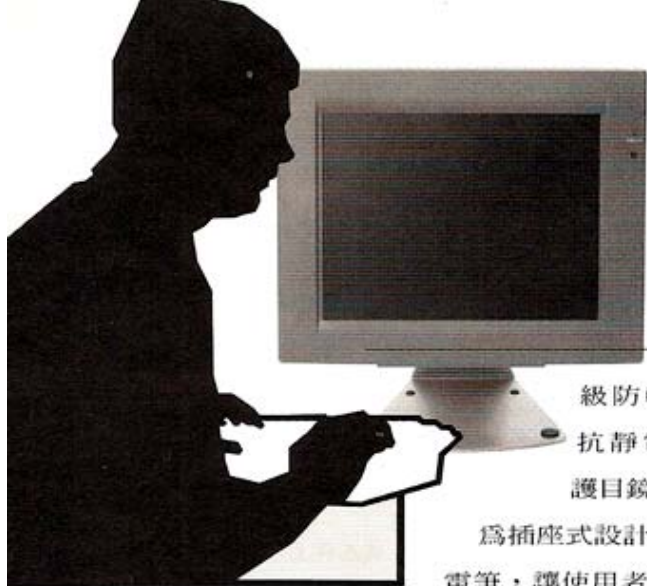
抗反射光，眩光，閃光的護目鏡正面為多層抗反射鍍層，反射光應為柔和之紫藍光，而劣質護目鏡反射光強烈，在光源下反射光，如鏡子般明顯。

3. 背面抗輻射鍍層均勻平順

抗輻射，靜電荷的護目鏡背面應有反射明亮之金屬光，且為多層塗佈，在光源下鏡面鍍膜均勻平順。

4. 插座式地線

高級護目鏡若未採用插座式地線，功效將大打折扣，一般夾式地線安心作用大於實質，無法將優良鏡片之抗輻射，抗靜電荷之功效發揮。高



級防輻射及
抗靜電荷之
護目鏡地線必
為插座式設計且附驗
電筆，讓使用者易於測

試電源插座之火線及地線。

在您上網瀏覽的時候，卻可能因太過全神貫注，使得上身肌肉長久處於緊繃的狀態，不良的姿勢，加上過於專注的注視那小小的螢幕，以及手腕長時間擱在桌上使用滑鼠，讓許多網際網路的愛好者，飽受肩頸部酸痛、臉部肌肉緊繃、手腕痠麻之苦。至於電玩玩家，還有可能因為長期打電動，而發生手指頭卡住，必須以其他手指拉扯才能伸直的困擾。

對於長期使用電腦的人，一定要注意保持正確的使用習慣，除了必須坐在電腦螢幕的正前方，身體要挺直，並略往前傾，腰部加一個小枕頭，雙足完全踏地，膝蓋高度略高於髖關節，上臂與手肘呈90度，自然放置在鍵盤上，眼睛到螢幕的距離應保持在38到76公分之間，且每工作一個小時，要休息3到5分鐘，作一下伸展運動，這樣才能預防肩頸、腰背酸痛現象的發生。

當您在專注的瀏覽網路資訊時，除了眼睛容易疲勞外，眼周的肌肉也會特別的緊繃、不適，趁著每個小時休息的時間，用您的雙手循序平放在額頭、太陽穴、眼睛下方皮膚上，以指腹由內側向外側，輕輕拉扯眼周肌肉，讓肌肉放鬆一下，就可以紓解不適的現象。萬一情況較為嚴重時，則須使用電療來放鬆過度緊繃的肌肉。由於上網時手腕經常必須擱在桌子上使用滑鼠，手腕的正中神經很容易因為長時間受到壓迫而引發腕隧道症候。有此現象時，千萬不可置之不理，必須接受復健專科醫師的診斷及適當的處理，讓腕部多休息，並使用消炎藥物，否則會影響手部的靈活度，萬一壓迫嚴重時甚至會引起大拇指側肌肉萎縮。



至於預防腕隧道症候群的方法，可以購買市面上專為電腦族所設計的手腕護墊，或自己準備一捲柔軟的靠墊，墊在距離手腕關節5公分左右的地方，讓手腕的正中神經不要直接壓在桌面上，就可以達到預防的效果。至於電動玩家，最容易發生的是手臂酸痛及板機指的問題。前者是因為持續的刺激、情緒緊張，引起肌肉的緊繃酸痛；後者則是手指在打電動遊戲時，過度使用而引起曲肌的肌腱發炎、腫脹、纖維化、長繭。使得肌腱無法在手指要作伸直動作時，順利通過韌帶，而有卡住的現象，有時必須靠其他手指拉扯才能伸直，患者會非常疼痛。一般治療的方式是以局部注射、脂療、超音波等復健方式。

最後是避免電腦症候群的小祕方

◆如何避免電腦症候群：

1. 改良工作環境：電腦與窗戶光源成一直角，以避免眩光及反射光，且工作場所中應有充足的照明。
2. 電腦螢幕應置於眼睛水平以下約12-15公分處，且每隔十分鐘使將視線移離螢幕五至十秒。
3. 減少在電腦螢幕前的暴露時間或選用可減少部份輻射的低輻射電腦螢幕。
4. 將雷射印表機，影印機置於一般工作場所外緣，而不要安裝在工作場所中，不使用時務必將電源關閉。
5. 盡可能遠離電腦螢幕，專家建議未作防輻射處理時，28英寸（約72公分）是一個合理的距離。
6. 裝置符合MPR標準之優良護目鏡於電腦螢幕前緣，隔離螢幕所發射之輻射，靜電荷及有害光源。

科技固然帶給現代人很多的方便，但是在使用現代化產品的同時，也要特別小心。網路族的朋友們，在上網時，除了姿勢要正確，也不要忘了休息，讓眼睛、身體放鬆一下，只會讓您上網得更健康、更快樂。