

職業性《電腦病》

預防與治療

■美國東方醫學研究中心

所謂職業性《電腦病》主要是從事電腦操作的工程師、技術員、或會計、祕書、銀行職員以及不同領域裡從事電腦操作的人員，他們經常會有一些共同的現象：頭昏、頭脹痛、失眠、記憶力減低，視力模糊以及頸、肩、腰、背、膝、手腕，關節酸痛、僵硬、麻木，甚至在頸部，背部和腰部可觸及條索狀的硬塊，俗稱「牛皮筋」，壓之經常疼痛，會牽引到整個背部、頸部而引起頭痛，頸痛，背痛現象，特別在肩胛骨近脊椎兩側，痛起來無法忍受，抓不著，摸不到，直接影響生活，工作和情緒，有些女性還有月經失調，男性情緒不穩，偏於急躁，緊張，誘發血壓增高，疲乏無力和性功能減弱。是什麼因素影響從事電腦操作人員的健康問題呢？除眾所周知的一些因素如生活節奏，工作和經濟上的壓力外，還有如下原因：

一、室內環境：電腦公司或電腦操作室多裝有空調機，室內濕度相對穩定，氣流較小，造成換氣不足，空氣新鮮程度較差，空氣中陰離子減少，陰陽離子比例失調，可使人體的免疫功能減弱，容易生病。

二、視力疲勞：電腦操作者的眼睛一直處於高度注視狀態，電腦顯示終端(即螢幕)的顏色，閃爍度，亮度對此，字符大小，變換速度，注視時間長短等，造成眼輪肌的過度疲勞，平衡失調，眼壓增高，引起視力模糊，頭痛、頭昏。

三、精神——心理緊張：注意力時時刻刻高度集中，眼、手、指的快速頻繁操作，往往使性格較為脆弱者的精神——心理緊張高度飽和，過度的緊張，使植物神經系統一興奮與抑制失調引起失眠，血管神經性頭痛和神經衰弱症。

四、桌椅坐姿：許多電腦操作的工作桌椅高低固定不變，與人體身材不相匹配，很多人又不注意工作坐姿，這很容易引起關節肌肉的疲勞，特別是坐在電腦螢幕前過久頸部雙臂固定一個姿勢，會引起頸後肌肉和肩部背部肌肉牽拉過久，肌纖維先是痙攣。後是失去彈性，如同被拉緊的橡皮筋，時間長會老化，醫學上稱為「退行性改變」。肌肉變成「牛皮筋」牽拉頸後、背部引起疼痛。變硬的肌肉(充血↓水腫↓纖維化↓硬塊)壓到頸部血管，使通向大腦的血流量減少，相對供氧減少。

另外電腦操作者的頸椎肥大，骨刺形成，發病率明顯高於非電腦操作者。防護措施如下：

一、改善工作環境，通風換氣。
二、調整桌椅和坐姿。

三、使工作規範化，超過一小時連續電腦操作，活動頸部和雙臂，閉目或注視遠方。

四、早期治療包括推拿、按摩、指壓、熱敷治療等，消除體力疲勞和心理疲勞。

五、自我保健：戶外體育活動可以加強骨骼肌肉彈性，增強免疫功能，提高和平衡神經系統功能，放鬆自己，以利恢復。如果已形成頸椎病、「牛皮筋」、骨刺等職業性《電腦病》則需作針對性治療如頸部牽引，神經肌肉電刺激，超聲波治療，中藥針灸，推拿等綜合性物理治療才能有效消除病痛。美國東方醫學研究中心是沈偉麟痛症治療中心的附屬研究機構，從事中西醫綜合治療研究，已開發出多種具有特效的療法，得到廣大病患的肯定和醫學界的推薦。

本文由“沈偉麟痛症治療中心”提供

該診所擁有豐富的臨床經驗，接受各種醫療保險和車禍工傷保險

沈偉麟醫師服務電話：

1.庫泊蒂諾診所：

(408)252-8667

10311 S. De Anza Blvd., Ste.2

Cupertino, CA 95014

2. 苗必達診所

(408)262-8934

1784 N. Milpitas Blvd., #200

Milpitas, CA 95035

3. 歐化中心診所

(408)432-0608

762 Barber Lane

Milpitas, CA 95035