

hi84137983 / February 17, 2012 12:27AM

電腦族保健：遠離「滑鼠手」

很多人因為長時間接觸、使用電腦都有手腕生疼、肩膀發麻、手指關節不靈活的感覺，其實這是滑鼠使用不當造成的指關節疾病，稱「腕管綜合症」，俗稱「滑鼠手」。

由於長期使用滑鼠，手腕要承受密集、反復、過度的活動，導致腕部肌肉組織腫大，腕管的容積減少，腕部正中神經受到卡壓，這就導致了「滑鼠手」。該病多見於女性，其發病率是男性的3倍。這是因為女性手腕通常比男性小，腕部正中神經更容易受到壓迫所致。

「滑鼠手」的主要症狀有食指或中指關節疼痛、麻木，拇指肌肉感覺無力，如果不及時治療，還會導致手部功能受損、力量減弱等。

如果滑鼠放置的不夠合理，太高、太低、或者太遠都可能繼發產生「滑鼠手」。

醫生發現，滑鼠的位置越高，對手腕的損傷越大；滑鼠離身體越遠，對肩的損傷越大。上臂和前身夾角保持45度以下的時候，身體和滑鼠的距離比較合適。如果太遠了，在移動滑鼠時，前臂將帶著上臂和肩一同前傾，這樣會造成肩部關節、肌肉的持續緊張。

因此，滑鼠應該放在一個稍低位置，這個位置相當於坐姿情況下，上臂與地面垂直時肘部的高度，前臂與上身要保持在45度。鍵盤的位置也應該和這個差不多。

使用滑鼠時，手臂不要懸空，以減輕手腕的壓力，移動滑鼠時不要用腕力而應儘量靠臂力做，減少手腕受力，也不要過於用力敲打鍵盤及滑鼠的按鍵。滑鼠最好選用弧度大、接觸面寬的，這樣有助於力的分散。

使用合適的滑鼠腕墊也可以使「滑鼠手」的發病率大大減少。最好選用稍微矮一點的、使手臂不會懸空的滑鼠腕墊。另外，腕墊面積不要太小，以手腕能在上面靈活移動為佳。

長期使用電腦的人如果注意到以下幾點就能有效的預防「滑鼠手」：

1. 多休息 使用電腦一個小時後要及時休息，活動一下手腕。
2. 姿勢正確
操作電腦時要注意手掌的舒適性，可以採用升高坐椅，腕部墊軟墊等方法使掌腕部放鬆，避免過度緊張。
3. 早治療 如果發現用完電腦後出現手指僵硬不適、掌腕部疼痛等，要及時就醫，提早治療◇

<http://bbsft.jiexieyin.org/> 戒淫論壇

Edited 1 time(s). Last edit at 02/17/2012 12:29AM by hi84137983.
