

随着社会的快速发展,电脑与网络迅速普及,几乎达到了人手一机的程度。然而,当人们在享受电脑带来的高速便捷时,却也频频遭遇到了“电脑病”的困扰。来自医院的统计数据显示,由于电脑的普及,各类电脑病呈高发态势,且以年轻人人居多,许多以前的“老年病”借助电脑和网络,在年轻人群中快速蔓延。“电脑病”主要有那些?如何防治?记者连线省会多家医院的专家,为广大网民答疑解惑,以及时预防“电脑病”的侵袭。郑州晚报记者 邢进 施杨

屏幕脸、鼠标手、电脑躁狂症…… 五大电脑病,快来看你中招了没?

【病状一】:屏幕脸

暑假期间,17岁的小张最近脸上的青春痘越长越严重,用了几种药都不见好,无奈下只好去医院就诊。

经过检查,原来是因为放假,小张每天长时间玩电脑导致痘痘越长越多,就是咱俗称的屏幕脸。

这屏幕脸是咋回事呢?

处于开机状态的显示器周围会形成一个静电场,它差不多会把整个房间空气中悬浮的灰尘吸入自己的场中,从而使面部皮肤受到刺激,电脑的辐射也会对皮肤造成一定的伤害,所以长时间对着电脑就容易有屏幕脸。

郑州人民医院皮肤科的主治医师黄玉成介绍,电脑对皮肤产生的危害主要有两点,一是容易产生暗沉,皮肤更容易长色斑;二是长期对电脑,刺激人的皮脂腺油脂分泌旺盛,容易患脂溢性皮炎,容易长痤疮,让皮肤长痘更严重,并造成皮肤过敏。

【病状二】干眼症

IT工作者小刘每天上班的8小时内目不转睛地盯着电脑,回家还要继续在“网游”中搏杀,最近他经常感到眼睛酸痛、干涩,眼睛里好像有沙子。他自己到超市买了眼药水,但使用后效果并不好。

郑州市第二人民医院眼科四病区主任陈梦平诊断,小刘这是得了干眼症,干眼症常见症状有眼睛干涩,容易疲倦,有异物感,灼热感,对外界刺激很敏感,以及暂时性视力模糊。

人在正常情况下,眼眶内的泪水会形成一层膜,覆盖在角膜和结膜的表面,称为泪膜。人每次眨眼之后,都能形成一层泪膜,可以保持眼睛湿润和舒服,不易产生眼干、疲劳等症状。一般人1分钟会眨眼7~10次,但如果注意力过度集中

黄玉成说:“像小张这种情况,在门诊还是很常见的,尤其是一些孩子,因为老玩电脑,结果痤疮就变得很严重。”

要想预防屏幕脸,黄玉成给出了几点建议:能长时间对电脑最好不要长时间对着电脑,但是对于因工作需要必须长期面对电脑的,建议用个小时的电脑,调整休息一会儿,并用补水的喷雾补补水。

“对着电脑时间长了皮肤特别油,可是虽然很油,但皮肤其实还是缺水的情况,做好补水很重要,只要保湿做好了,皮肤就会健康一些。”

而对于已经出现屏幕脸症状的朋友,黄玉成建议可以吃一些VC和VE,如果已经长斑了就可以用激光技术进行改善。

一项最新的研究发现,酸奶还具有减轻辐射损伤、抑制辐射后人的淋巴细胞数目下降的作用。所以,午饭后喝点酸奶也可以减少电脑辐射伤害。

在一个目标上,如看电脑、玩游戏,眨眼次数会大大减少,不能及时形成泪膜,就会导致眼表面干燥。

陈梦平主任告诉记者,预防干眼症的方法很简单。通常,连续用眼45分钟后,眨几下眼、休息几秒即可。据德国科学家研究,办公室经常使用电脑人群,每隔45分钟主动眨几下眼,不用任何药物,一年后相对其他用电脑人群,眼表的滋润度、泪液量更多。因为干眼症与空气湿度有关,所以要注意调节办公室环境的湿度,可在电脑旁放一个小加湿器。

已经有干眼症症状的人士,可以配一副防辐射的眼镜,并适当补充“人工泪液”,“人工泪液”不含防腐剂,可以长期使用。

【病状三】颈椎病

今年才12岁的王磊,使用电脑不到1小时就会感到腰背酸痛、肩膀麻木,连腰也觉得酸疼,家人就带着他到骨科医院进行检查,检查结果是长时间坐姿不正导致生理曲度发生改变,需要长期的牵引治疗。

市骨科医院微创脊柱科主任杨勇介绍,电脑由于屏幕小,眼睛必须更加专注,导致颈椎病年轻患者数量逐步增多。长期低头工作,会出现颈椎前面的间隙变窄,后面间隙变宽,颈肩部肌肉会出现慢性的纤维性的水肿。

“近几年,颈椎病在发病率越来越高的同时,还出现了发病年轻化的趋势,其中以中小学生的电脑族最为明显。”

杨主任介绍,长期坐在电脑前,会因固定姿势造成颈椎外伤,相比台式电脑而言,笔记本电脑危害更大。笔记本电脑的显示器一般处于比较低的位置,比起台式电脑更容易让人处于脸朝下的状态。如果保持这种姿势工作或上网数小时,会非常明显给颈部造成很大的负担。

在使用电脑时,可选择坐靠背较高、有扶手的椅子,最好让整个臀部都坐满座椅,使背部靠到椅背,维持背部挺直;平均半个小时左右离开座位伸展一下四肢;电脑屏幕放在视线前方,最好能垫高一些,可放三本厚书在显示器下方,这样可避免颈部歪斜造成酸痛;坐的时候不要跷脚,可前后脚交错放,以维持长时间坐姿。

【病状四】鼠标手

小娟是一名文秘,每天忙于写各种材料,敲字数以万计。然而前两天,她却告假了。原来她的手腕、拇指、食指及中指疼痛难忍,很快便被医生确诊为患上“腕管综合征”,也就是我们常说的“鼠标手”。

“鼠标手”的患者多为一些需要长时间或不断重复活动腕关节及上肢的工作者,特别是电脑工作者,以年轻人和女性居多。有数据显示,大约每100人中就会有5~10人有不同程度的腕管综合征,其中女性是最大的受害者,其发病率比男性

高3倍。

“鼠标手”不是一天“练”成的,在日常生活中需经常使用电脑的人,应积极预防“鼠标手”,爱护自己的手。现在的电脑屏幕普遍比较低,建议在屏幕下垫几本书,让屏幕中心要与胸部持平。另外,大家可以选用弧度较大、接触面较宽、有利于力分散的鼠标,在手腕下垫个腕垫也不错。此外,握着鼠标或打字时,每一个小时就要起身活动一下肢体,并做一些握放手指的动作。

■ 医疗快递

A 圣玛“绿色孕育 倡导顺产”公益骑行活动



8月17日,近千名郑州骑行爱好者和郑州圣玛妇产医院的志愿者共同启动了一场“绿色孕育,倡导顺产”的自行车公益骑行活动,以倡导自然分娩、宣传绿色孕育理念,呼吁全社会共同关爱孕婴,关注下一代生命质量,为孕妈妈们营造一个健康、安全、绿色的孕产环境。

郑州圣玛妇产医院产科门诊主任、原郑大二附院教授李小妹说,自然分娩是人类繁衍后代的正常生理过程,对母婴的健康均有不可忽视的好处。

据悉,绿色孕育,代表着更健康、更自然、更安全。孕产期妇女和婴儿、儿童最易受环境污染的伤害,现代社会有害气体排放、辐射、空气污染等,都对绿色孕产环境造成了较大的影响。少开一天车、不在公共环境抽烟,节电、节油、节气,在日常生活中这些微小的事儿,都是在为建立一个贴心的孕产环境尽心尽力。

郑州晚报记者 李鹏云

B 阴道酸碱度影响胎儿性别

阴道酸碱度是决定X或Y精子在阴道内生存与活力的主要条件,因此,人为酸碱度的调控干预,对胎儿性别的选择显得很重要。

一般而言,想生女孩的妇女在排卵前3~4天应用1%~3%或更浓的酸性溶液冲洗阴道,每天一次。越接近排卵日,则酸性溶液浓度越高,这样对X精子的生存与活力较为有利,生女孩的概率大大增加;反之,想生男孩的妇女在排卵前3~4天,应用1%~3%或更浓的碱性溶液冲洗阴道,每天一次,越接近排卵日,则碱性溶液浓度越高。

郑州现代妇科医院黄福祥教授

C “妈咪关爱行”到郑州

日前,由健康时报和美国迪巧公司联合发起的2013年度母婴类健康慈善公益活动“迪巧妈咪关爱行”第二站来到郑州,与郑州大学第三附属医院(河南省妇幼保健院)一起,为当地的准妈妈们带来了主题为“构筑营养快乐分娩”的健康讲座,并共同对郑州市儿童福利院进行了实地探访与物资捐赠。

活动当日,郑大三附院产科主任许雅娟、保健部主任胡孟彩分别就这些问题为上百名到场参加活动的孕妈妈们进行讲座与解答。

郑州晚报记者 邢进

D 寻200名腰椎病人免费治

由媒体发起,上海生理研究所、河南腰突康复站推出的“告别腰突大行动”即日正式启动。我市广大腰椎病患者,不仅可以进行10天的免费保守治疗,还有机会获得价值216元的曲度护腰和400~900元的康复救助。

据了解,本次活动采用的是国家专利

产品、上海生理研究所的曲度腰枕治疗仪。首先,帮助病人复位腰椎生理曲度,其次通过热灸消肿消炎,然后依靠26味中药修复破裂纤维环和受损组织,最后借助6枚康复芯片,进行康复治疗,受助者需带病历和身份证件即可参与,详情见上周六A11版。晓蕾

E 郑大一附院成功为高龄患者实施冠脉支架植入术

日前,郑大一附院心内科五病区陈魁教授、党瑜华教授带领工作团队,成功为一名身患重症冠心病伴腰椎骨折术后的93岁高龄患者实施冠脉内支架植入术,两次手术共植入5枚支架。术后,患者不稳定心绞痛现象消失,目前已康复出院。

据悉,郑大一附院心内科五病区收治的患者以疑难重症居多,而治疗效果、服务质量颇受好评,一是因为该病区有一个团结协作的团队;二是该病区继承了心内科的优良传统,以病人为中心,想病人所想,急病人所急,最大限度地解决患者痛苦;三是不断学习国内外先进医疗技术,对技术精益求精,以一流的医疗技术服务于患者,赢得广泛赞誉。

曹咏 周厚亮