

# 警惕九大现代病

人们出门坐汽车,回家坐沙发,上班在空调房里看电脑,下班玩手机、听音乐……现代人的生活丰富多彩,可也存在许多健康隐患。据《中国新闻网》报道,“办公臀”成了时下的热词,现代生活病再次引起人们的高度关注。本期邀请多领域专家来解读常见的 9 个现代病。



## 办公臀

许多上班族都感觉屁股“越坐越大”,大腿“越坐越粗”。英国生理学教授琼斯给这种现象取了个名字叫“办公臀”。1 月 7 日以来,这个新名词迅速火了起来,网络上有近 50 万人参与讨论。新浪微博还发起一项 2000 多人参与的调查,发现近八成女性存在办公臀现象。

以色列特拉维夫大学的研究者发现,习惯久坐的人臀部脂肪堆积的速度比一般人快两倍。琼斯指出,办公臀不仅影响美观,日后还更容易患肥胖症、代谢综合症、心脑血管疾病等。美国健身教练科基恩及英国健身教练罗伯茨设计了两套臀部锻炼法——爬楼梯,一步迈两层台阶,能提臀;后踢腿,用膝盖和前臂支撑身体,大腿与地面垂直,后背挺直,将左右腿交替伸直后尽量抬高。

## 触屏指

无论在街头还是在公交车上,随处可见手指在触屏上划来划去的人。一则热议微博称,台湾一男子因长时间玩触屏游戏,把指关节软骨磨光,手指痛得无法弯曲,医生说 he 患上了“触屏指”。

解放军总医院骨科教授董纪元表示,虽没有接诊过如此极端的病例,但过度玩触屏对手指的危害不可避免。首先,关节反复屈伸,肌腱在腱鞘内不断摩擦,容易导致腱鞘炎。其次,手指关节表面覆盖有厚度为 1~2 毫米的软骨组织,指尖长时间用力可能造成受力区域软骨磨损,甚至出现局部骨刺。董纪元强调,由于软骨没有血管分布,修复和再生能力较差,一旦损伤,结果多不可逆。

董纪元建议,避免手部受伤的根本之道在于缩短玩手机的时间,每玩 30 分钟就要停下来活动手指手腕,若出现轻度不适,最好及早热敷。用触屏手机姿势要正确,手指微弯就好,不要垂直点按屏幕,也不要太用力。使用触屏时,最好能左右手交替,以防一侧手指过度劳累。

## 鼠标手

办公族几乎天天鼠标不离手,长时间用鼠标很伤手腕。有数据显示,每百人中就有 5~10 人患腕管综合症,患者多为长时间用电脑的人。据美国劳工部统计,雇员上半身(如手腕、手肘、肩)的重复性劳损,占了已报道职业病的 2/3,而最常见的就是“鼠标手”。

董纪元告诉记者,反复点击鼠标让腕管里的神经、血管、韧带等组织处于不间断疲劳状态,导致损伤或压迫;使用鼠标会导致腕关节背屈接近最大角度,让肌腱处于高张力状态,造成韧带增生,出现双手刺痛、麻痹、无力等症状。他建议:首先,用鼠标时手臂不要悬空,一定要用高点的鼠标垫,以减轻手腕压力;应选择弧度大、接触面较宽的鼠标;鼠标的高度最好低于坐着时的肘部高度。其次,连续使用鼠标 1 小时,最好休息 15 分钟。最后,可以经常锻炼手部关节,具体方法包括让拇指伸直握拳反复数次,按揉合谷穴(五指并拢时虎口的最高处),揉压大鱼际(手掌侧大拇指下肥厚处),手握类似擀面杖的物品做下旋动作等。

## 电脑颈

电脑改变了生活,但“电脑病”也尾随而来。有调查表明,每天使用电脑超过 4 小时者,81.6% 的人脊柱都出现了不同程度的侧弯。

董纪元解释说,脊柱各段间均有一定的生理曲度,起缓冲作用。对着电脑,颈部长时间不活动,会使颈椎生理曲度改变,刺激椎管内神经或血管,更易发展成颈椎病。董纪元建议,电脑屏幕中心应与胸部平齐,可在显示屏下垫个收纳柜,把低头改为抬头。操作电脑时可腰部挺直,上身略向后仰,膝盖自然弯曲呈 90 度,维持双脚着地。此外,在温度过低的空调房里最好围条围巾,避免颈部受寒。用电脑的间隙可以做“回头望月”操,头颈缓缓向右后上方和左后上方尽力转,上身也跟着略转,双目仰望天空,并配合深呼吸。

## 沙发腰

窝在沙发上看电视、玩电脑,是许多上班族忙了一天最后最惬意的时刻,其实这个姿势很伤腰。据统计,我国腰椎病患者已突破 2 亿,其中腰椎间盘突出症患者占总人口的 15.2%,且有不断上升之势,在沙发上久坐或侧卧、开车等很容易损伤腰椎。

董纪元说,坐沙发时,腰部缺乏足够的支撑,上半身的重量全压到了腰椎上,容易导致正常生理曲度改变,让椎间盘所受重力不断增大,诱发椎间盘突出。因此,最好在沙发或汽车座椅上放一个中间突出、有一定硬度的弧形靠垫,保持头和腰椎的重心连线垂直于地面,让腰部有支撑。

## 汽车肾

一项针对成都出租车司机的调查发现,27% 的参与者患有结石病。南方医科大学南方医院泌尿外科主治医师张辉见告诉记者,喝水少、常憋尿是最重要的原因。

张辉见说,喝水少会让身体处于轻度脱水状态,尿液浓缩,从而诱发结石;而长期憋尿可造成尿路及生殖道上皮防御细菌的能力下降,可诱发前列腺炎。张辉见建议,司机要多喝水预防肾结石和前列腺炎,每天达到 2~3 升。结石一般在凌晨 12 点至清晨形成,因此,睡前和起床后各喝一杯温开水,有助泌尿系统健康。

## 屏幕眼

电脑、手机等充斥在生活中的每个角落,美国全国职业保健与安全研究所一项研究证明,每天在电脑前工作 3 小时以上的人,90% 会出现眼睛问题。

由于屏幕不如纸上的字清楚,眼睛不容易找到焦点,很容易引起视疲劳。南方医科大学南方医院眼科教授汤明芳告诉记者,空调房和暖气房室内很干燥,会增加泪液蒸发,更易导

致眼干。有人喜欢熄灯后玩手机,对眼睛刺激更大,甚至有夜间长时间玩手机导致视网膜脱落的案例。汤明芳呼吁,最好使眼睛与电脑画面距离约 60~70 厘米;玩手机、电脑等最好不要超过 40 分钟;提倡做眼保健操。

## 耳机聋

“在地铁、公交车上,经常看到戴耳机听音乐的人。有的音量特别大,站旁边都能听到,至少有 80 分贝,这相当于一种噪音。”北京市耳鼻喉科研究所耳科副主任医师程继龙对记者说。研究表明,只要待在 90 分贝的环境下超过 4 小时,听力就会受损。

程继龙解释说,戴耳机时,声音直接刺激耳膜及毛细胞,导致感受声音的能力下降,甚至产生耳鸣或耳聋。

程继龙强调,如果一定要戴耳机,也要调低音量,以 40~50 分贝为宜,一般 5 米内能听到的耳语音大概就是 40 分贝。他还建议,戴耳机超过 40 分钟,就应该休息 20 分钟。

## 空调肺

很多人都发现在空调房间呆久了容易感冒、咳嗽。解放军总医院呼吸科教授刘又宁告诉记者,空调里的滤网和散热片如不及时清洗,积尘中会含有大量致病菌。上海疾控中心与复旦大学检测证实,大多数家庭空调积尘中的细菌、霉菌超标,甚至超过商场中央空调的 50 倍。空调房里空气干燥且不流通,更易诱发各种呼吸道疾病。刘又宁提醒,吹空调还可能因为室内外温差过大导致感冒,这种“反季节感冒”很难好,还容易导致老人、小孩和慢性病患者等免疫机能低下者患上肺炎。

刘又宁建议,入夏和入冬第一次使用空调前,一定要注意更换滤网,并用专用清洗剂清洁散热片。使用期间,过滤网应 1~2 周清洗 1 次,尽量用湿布,避免尘土“飘移”。另外,开空调一段时间就要进行一次室内大通风。

(张杰)