

“低头族”易患五种病

近日,“浙江温州一名女子因低头玩手机,掉入河中溺死”的新闻为所有“低头族”敲响了警钟。如今,“低头族”越来越多见,医学专家指出,“低头族”容易患上多种疾病,已经成为最新的“流行病”和现代病,需要引起人们的重视与警惕。



易患疾病之一:眼病

常见代表:干眼症

长时间直视手机屏幕会使眼部遭受强烈的刺激,引发眼睛发干、发涩、发酸发胀、视力模糊等眼部肌肉疲劳,导致视力下降。尤其在昏暗的环境下长时间玩手机,更容易导致近视,严重的会诱发干眼症等疾病。正常人的眼睛会不断分泌泪液,然后通过眨眼使泪液均匀地分布在角膜和结膜表面,形成泪膜,以保持眼球湿润。但是由于长时间目不转睛地紧盯手机屏幕,眨眼次数减少,会诱发眼干、眼痛等问题。干眼症最终会导致永久性眼损伤。

专家支招及提醒

“低头族”应该严格控制盯着屏幕的时间,并坚持盯着电子终端屏幕工作40分钟就让眼睛休息10分钟,每天盯着电脑或是手机屏幕的时间最好控制在4个小时以内。如果时间过长,要坚持滴一些不含防腐剂的人工泪液来进行预防。

易患疾病之二:耳病

常见代表:耳石症

“低头族”成耳石症“新宠”,耳石症以往多见于中老年人,然而近年来随着“电脑族”、“手机族”的兴起,越来越趋于年轻化。近两年来,35岁以上发病率在逐步增加,中青年患病增多,最小甚至有年仅8岁的患者,应该引起年轻人的重视。

近年来,越来越多的年轻人长时间的电脑操作或低头玩手机,容易在起床突然出现头晕目眩、恶心症状,不敢过度活动头部。一些人稍作休息可能会缓解,而有的人则变得症状加重,出现呕吐、头重脚轻的情况。实际上,这很有可能就是“耳朵”出了问题,由于内耳耳石脱落进入半规管,影响了内耳淋巴循环。

耳石症多表现为头位转到一定位置后突然出现眩晕,并持续60秒左右,会伴恶心、呕吐症状。个别患者眩晕发作后可能有较长时间的头重脚轻及漂浮感。耳石症一般需通过复位治疗,可以帮助耳石回到原位,取得良好效果。

专家支招及提醒

“低头族”需从三方面加以预防:

1.应避免长时间低头或伏案工作,要经常变换姿势,加强功能锻炼。在日常生活中,注意连续低头工作1小时后要活动5至10分钟,还可以进行远眺,适当休息。

2.使用智能手机时间不宜过长,每40至50分钟休息10至15分钟,尽量减少使用操作手机的时间。平时看手机,不要躺着,要腰背挺直,将手机抬高与眼睛平行,避免长时间低头。少用手机“煲电话粥”,如果“煲电话粥”,少用手举着手机,尽量改用耳机。

3.上班族平时要多注意活动,适度放松,做到劳逸结合,才能避免耳石症的发生。一旦出现头晕目眩症状,一定要及时就医,不要让小病酿成大病。



易患疾病之三:颈椎病

常见代表:颈椎源性眩晕

“低头族”易患颈椎源性眩晕,颈椎源性眩晕是由于颈椎骨质增生压迫了供应大脑血流的椎动脉,椎动脉变狭窄,或者由于颈椎间隙异常活动刺激了椎动脉,椎动脉异常收缩相邻的两个椎体之间异常活动就有可能刺激在椎体两边行走的椎动脉上的交感神经,神经兴奋后,引起椎动脉甚至大脑内的动脉,以及负责平衡感觉器官的动脉发生广泛的痉挛,从而导致脑缺血,出现头晕、恶心、心慌、胸闷等一系列症状。这种突发症状通常于颈部活动时出现,特别是猛然扭转或过度后屈颈部时容易引起,此时,患者会突然感到眩晕,甚至感到恶心、呕吐甚至大汗淋漓,闭目不敢动。轻者数秒即愈,重者可持续数日或更长时间。

专家支招及提醒

颈椎源性眩晕是一种以退行性病理改变为基础的疾患,因此日常的保养很重要,在日常生活中,大家要注意以下几点:

1.注意工间休息:长期从事案头工作的人,应增加工间休息和活动时间,以增强全身的血液循环,消除局部肌肉疲劳,预防和缓解颈椎的劳损。

2.枕头要合适:合适的枕头对预防和治疗颈椎病有重要意义。一般仰卧者枕高一拳,侧卧者枕高一拳半,约10cm左右。枕芯以木棉、荞麦皮为好,装填量要适当,以保持一定的硬度和弹性,弹性过大的枕头容易造成颈部肌肉的疲劳和损伤。习惯仰卧者最好在颈下垫一小枕头,以保持颈椎的生理弯曲,或者应将枕头充塞到面部与肩部的空隙中,以减轻颈部的负担。

3.防止损伤:平时应防止颈部外伤及落枕,以免颈椎韧带损伤,使颈椎的稳定性受到破坏,进而诱发或加重颈椎病。

4.避免受寒:受寒将导致肌肉张力增高,失去弹性,从而易于损伤,张力增高也会增加椎间盘压力、压缩椎间隙而恶化神经根压迫症状,受寒还可能致神经根周围的炎症加重。

5.慎用颈椎牵引:对于颈椎来说,最重要的就是维持正常的、稳定的生物力学结构,而颈椎正常生物力学结构的基础就是生理曲度,而牵引将导致颈椎生理曲度变直而不是恢复,故不宜经常牵引。

此外,可做颈椎保健操:一摆头:两脚分开,自然站立,双臂下垂,先向左摆36次,再向右摆36次,身子不要动。二转头:两脚分开,自然站立,双臂下垂,先从左侧向右转36次,反过来从右侧向左转36次,角度越大越好,但动作不要太快。三伸头:姿势同上,把头向前伸36次。四耸肩:两脚分开,同肩宽,双臂下垂,全身放松,耸肩36次。

易患疾病之四:手指病

常见代表:腱鞘炎

腱鞘炎一般是中老年人好发,但对于低头玩手机引起的腱鞘炎,年轻人相对占大多数。

专家支招及提醒

一旦发生腱鞘炎,最重要的是改变生活习惯,不管是发微博、发短信还是打游戏,最好每半小时左右就休息一下,改变姿势。当刺痛开始时,可以旋转手腕以缓解疼痛。刺痛的部位也可以热敷,进行理疗。患了腱鞘炎,一般需要治疗2周以上。如果物理疗法不奏效,那么可以用些消炎止痛药。专家提醒,避免过度使用触屏手机或平板电脑,同时避免一直采用同样的姿势太久,最好半小时左右就停下来,向反方向牵拉手指,让手指肌腱得到休息。

易患疾病之五:精神病

常见代表:精神忧郁、健忘

每天看手机,时时关注微信、微博会刺激心神,让人心神不安。对注意力和睡眠的影响也不少。长期使用还会对记忆力造成影响。

此外,过度依赖手机还会造成心理上的认知和情绪问题,出现焦虑和沮丧,导致社交能力退化,同事、朋友、亲人之间的话题越来越少,说话往往敷衍了事,人与人之间的感情日趋冷淡。

专家支招及提醒

要摆脱手机依赖其实也不难,主要还是要控制自己的行为和使用手机的时间。

