

請關注電腦和網絡對健康的影響

在現代社會中，電腦已經成為人們生活和工作不可缺少的工具，它在給人們帶來諸多方便的同時，也帶來了一些煩惱和憂慮，因為人們長期從事電腦工作對健康的影響是比較直接的。

電腦和網絡使用不當危害健康

目前，電腦和網絡對健康的影響已引起人們的高度關注。一是對身體健康的直接影響。電腦顯示器是利用電子槍發射電子束來產生圖像，并伴有輻射與電磁波，長期使用會傷害人們的眼睛，誘發一些眼病，如青光眼等；鍵盤上鍵位密集，鍵面有一定的彈力和阻力，長期擊鍵會對手指和上肢不利；操作電腦時，體形和全身難得有變化，操作向著高速、單一、重復的特點發展，強迫體位比重越來越大，容易導致肌肉骨骼系統的疾患，其中，計算機操作時所累及的主要部位有腰、頸、肩、肘、腕部等。二是電腦微波對身體的危害。電腦的低能量的X射線和低頻電磁輻射，容易引起人們中樞神經失調。英國一項辦公室電磁波研究証實，電腦屏幕發出的低頻輻射與磁場，會導致7—19種病症，包括眼睛痒、頸背痛、短暫失去記憶、暴躁及抑郁等。對女性還易造成生殖機能及胚胎發育異常。據對武漢市200多名銀行系統從事電腦操作者調查表明，有35%以上女性出現痛經、經期延長等症狀，少數婦女還發生早產或流產。世界衛生組織的研究指出，孕婦每周使用20小時以上電腦，其流產發生率增加80%以上，同時，還可能導致胎兒畸形。三是增加精神和心理壓力。操作電腦過程中注意力高度集中，眼、手指快速頻繁運動，使生理、心理過度重負，從而產生睡眠多夢、神經衰弱、頭部酸脹、機體免疫力下降，甚至會誘發一些精神方面的疾病。這種人易喪失自信，內心時常緊張、煩躁、焦慮不安，最終導致身心疲憊。四是導致網絡綜合征。長時間無節制地花費大量時間和精力在互聯網上持續聊天、瀏覽，會導致各種行為異常、心理障礙、人格障礙、交感神經功能部分失調，嚴重者發展成為網絡綜合征，該病症的典型表現為：情緒低落、興趣喪失、睡眠障礙、生物鐘紊亂、食欲下降和體重減輕、精力不足、精神運動性遲緩和激動、自我評價降低、思維遲緩、不愿意參加社會活動、很少關心他人、飲酒和濫用藥物等。五是電腦散發的氣體危害呼吸系統。英國過敏症基金會的研究人員最近發表的一份研究報告指出，辦公設備會釋放有害人體健康的臭氧氣體，而主要元凶是電腦、激光打印機等。這些臭氧氣體不僅有毒，而且可能造成某些人呼吸困難，對於那些哮喘病和過敏症患者來說，情況就更為嚴重了。另外，較長時間待在臭氧氣體濃度較高的地方，還會導致肺部發生病變。

怎樣減少電腦網絡危害

客觀地說，電腦對人體生理和心理方面的負面影響已日益受到人們的重視。在電腦普及程度比較高的國家里，“電腦綜合征”已成為很普遍的現代病。為此科學使用電腦，減少電腦和網絡的危害是十分必要的。一是要增強自我保健意識。如工作間隙注意適當休息，一般來說，電腦操作人員在連續工作1小時后應該休息10分鐘左右。并且最好到操作室之外活動活動身體。平時要加強體育鍛煉，增強體能，要定期進行身體檢查和自我心理測定，一旦發現生理、心理上的有關症狀，可在一段時間內適當調整上機時間，緩解症狀。二是注意工作環境。電腦室內光線要適宜，不可過亮或過暗，避免光線直接照射在熒光屏上而產生干擾光線，工作室要保持通風干爽，使那些有害

氣體盡快排出，盡量用非擊打式打印機減少噪音等等。三是注意正確的操作姿勢。操作時坐姿應正確舒適。應將電腦屏幕中心位置安裝在與操作者胸部同一水平線上，最好使用可以調節高低的椅子。應有足夠的空間伸放雙腳，不要交叉雙腳，以免影響血液循環。四是注意保護視力。要避免長時間連續操作電腦，眼睛與屏幕的距離應在40—50厘米，使雙眼平視或輕度向下注視熒光屏，這樣可使頸部肌肉輕鬆，并使眼球暴露于空氣中的面積減小到最低。如果出現眼睛干澀、發紅、有灼熱或異感，眼皮沉重，看東西模糊，甚至出現眼球脹痛或頭痛，那就需要到醫院看眼科醫生了。五是注意補充營養。電腦操作者在熒光屏前工作時間過長，視網膜上的視紫紅質會被消耗掉，而視紫紅質主要由維生素A合成。因此，電腦操作者應多吃些胡蘿卜、白菜、豆芽、豆腐、紅棗、橘子以及牛奶、雞蛋、動物肝臟、瘦肉等食物，以補充人體內維生素A和蛋白質。多飲些茶，茶葉中的茶多酚等活性物質會有利于吸收與抵抗放射性物質。六是注意保持皮膚清潔。電腦熒光屏表面存在著大量靜電，其集聚的灰塵可轉射到臉部和手的皮膚裸露處，時間久了，易發生斑疹、色素沉著，嚴重者甚至會引起皮膚病變等。

呼喚電腦保健品

鑒于長時間使用電腦對人體的健康影響很大，那么電腦保健品就會越來越受到人們歡迎。目前，國際醫學科學家和食品專家正在不斷開發此類新的技術和產品。比如直接提供特異性營養素。如維生素A、VC、茶多酚等，有利于啟動內源性保護機制，提高機體抗氧化保護因子含量和機體適應低電磁輻射環境的能力，促進機體特異性抗疲勞因子生成，降低眼睫狀肌等眼部肌群及骨骼肌乳酸含量，緩解眼疲勞及頸肩背酸痛。所以經常飲用電腦保健茶、保健飲料等，就可以促進保護視力、恢復腦力、增強體力，提高健康，適應磁場環境，提高工作效率。開發研制醫療用品。長期從事電腦操作對機體健康的影響是長期全身心性的，而僅靠預防和保健并不能完全防止電腦對人體的危害，所以研制和開發電腦醫療保健兼治療產品也是十分必要的，如專用滴眼液、抗輻射藥物等，以使一些因電腦產生的疾病能夠得到有效治療。

(夏志瓊)

《市場報》(2001年08月17日第十一版)

[打印版](#)

[發表感言](#)

[推薦給朋友：](#)

[寄出](#)

[關閉窗口](#)

鏡像：[美國](#) [日本](#) [教育網](#) [科技網](#)

[關於我們](#) [幫助信息](#) [本站導航](#) [廣告服務](#) [聯繫我們](#) [招聘信息](#) 京ICP證000006號



人民日報社版權所有，未經書面授權禁止复制或建立鏡像