

科普

# 上班族会触发哪些职业病

很多坐办公室的人每天低头看文稿,对着电脑敲键盘,午睡的时候趴在桌子上,甚至经常加班到深夜,不知不觉就感觉头昏眼花、腰酸背痛。如果出现了这些症状,小心办公室职业病已经找上你。那么,上班族要谨防哪些职业病。

## 1. 颈椎病

长期低头办公容易导致颈椎变形,再加上熬夜玩手机、无暇锻炼等不良习惯,许多人会出现肩颈酸痛、脖子僵硬,甚至眩晕头疼的症状,这就说明颈椎病已经找上来了。

如何预防颈椎病呢?第一,调整电脑显示器的高度。显示器放置时应注意调整至合理的高度,此时屏幕中心应低于眼睛注视水平10-20度,注视角度比水平线低15度左右,眼睛与电脑显示屏保持70厘米左右的距离;第二,改正不良睡眠习惯。枕头不宜太软或太高,不要睡过于柔软的床,不要养成靠在床头看书、读报、看电视等不良习惯。

## 2. “电脑眼”病

长时间面对电脑、手机会让眼睛出现疲劳、干涩、畏光以及视力下降等情况,还经常容易感觉头疼,这说明长时间集中注意力观看电脑已经造成了“电脑眼”病。

如何缓解电脑眼呢?第一,过滤蓝光。电脑蓝光是加重眼睛疲劳,引起视觉细胞损伤的根本原因,所以过滤蓝光能很大程度减少双眼暴露在蓝光辐射下的伤害。在生活中可以佩戴抗蓝光眼镜,在手机电脑的显示屏上贴防蓝光保护膜;第二,遵循“20-20-20”的原则。即20分钟对着电脑之后,应往20英尺远的地方注视至少20秒,避免长时间用眼疲劳;第三,减少灯光的反射和闪耀对眼睛的刺激,保持良好聚焦。

## 3. 腰椎间盘突出症

很多上班族因为工作原因,一天到晚都要坐着,时间长了会出现腰酸背痛或者腿疼的症状。去医院检查后,可能会被告知患上了腰椎间盘突出症。

如何预防腰椎间盘突出呢?第一,不宜久坐,因为长期久坐会导致腰部肌肉受到一定的损伤,久坐之后最好是舒展一下自己的身体,放松一下腰部肌肉;第二,睡硬板床。柔软的床垫睡得舒服,但如果已经患腰椎间盘突出的话,睡软床会导致情况更严重;第三,腰部保暖。寒冷潮湿的环境会导致腰部组织损伤,破坏椎间盘的纤维,尤其是在冷热交替的时候,腰椎间盘突出疾病更易发作。

## 4. 慢性疲劳综合征

长期在快节奏、高压的生活方式下容易持续疲劳,出现无力、疲乏、睡眠差、认知功能下降等表现,这就是医学上所说的慢性疲劳综合征。

如何预防慢性疲劳综合征呢?第一,放松心情。周末闲暇之时可暂时放下工作,去野外享受阳光,呼吸新鲜空气,缓解疲劳、放松心情;第二,劳逸结合。工作之余做一些保健操来活动筋骨,有利于缓解紧张情绪,舒缓身心;第三,注意养生。用一些简单的中草药冲水饮用,可以辅助减缓疲劳。 麒麟科协

为你服务



## 太阳镜也有保质期 最好两年一换

一副太阳镜许多人一用就是若干年。其实,太阳镜也是有保质期的,与佩戴时间、镜片材质、佩戴习惯、地域日照等都有关系。一般来说,太阳镜的最佳使用期限大致为两年,超过后最好换一副新的。

首先,太阳镜主要磨损老化的地方是镜片和镜架的关节部位。镜片目前主要有3种:树脂偏光片、树脂PC镜片、玻璃镜片。重量轻、舒适感好的树脂偏光片和树脂PC镜片都不耐磨,时间久了会有划痕。很多人不知道镜片磨损了,靠眼睛调节来努力看清,长此以往会增加疲劳度,从而导致视力下降。所以,平时镜片要朝上放,避免镜面磨损刮伤。

其次,镜片长时间接受日光暴晒,会降低防紫外线能力,容易造成眼角膜受损。研究人员通过模拟实验,把墨镜放在日光模拟器下,距离发光点30厘米,持续“暴晒”50小

时,发现镜片防紫外线能力会有所退化。热带国家和地区紫外线水平最高,意味着墨镜防紫外线功能在这些地方退化更快。就算优质太阳镜的镜片材质使用了特殊材料,但一样会随着时间推移而老化。如果太阳镜防紫外线功能下降,会损伤角膜和视网膜,出现日光性角膜炎和角膜内皮损伤等疾病。

优质的太阳镜可以吸收或反射紫外线,以阻隔对眼睛的照射,一般有几种明示方式:1.标注“UV400”,表示镜片对紫外线的隔离波长为400纳米,即其在波长400纳米以下的光谱透射比最大值不能大于2%。2.标注“UV”“防紫外线”:表示镜片对紫外线的阻隔波长为380纳米。3.标注“100%UV吸收”:表示镜片对紫外线具有100%的吸收功能,在紫外线区间的平均透射比不大于0.5%。有上述标注的才称得上是真正意义上对

紫外线有防护功能的太阳镜。

另外,太阳镜属于平光镜系列,最多只允许带有正负8度的屈光度,超过这个误差范围就是不合格产品。据市场检测,有近三成太阳镜的屈光度超过误差范围,有的甚至高达20多度。正常视力的消费者戴上这种太阳镜,如同戴上了一副近视镜或远视镜,一个夏季过后,就会被劣质眼镜“培养”成近视眼或远视眼患者。所以,若戴上太阳镜后出现头晕、恶心、晃眼等症状时,应立即摘下。

选购太阳镜要去正规商店。一些廉价的太阳镜不仅无法滤掉紫外线,反而会由于遮挡了可见光之后,使紫外线的照射更加显著。注意不要长期佩戴太阳镜,否则眼睛会疲劳。从户外进到室内应当摘掉太阳镜。不要选择大框架的太阳镜,它会增大眼球调节功能的负担,损害视力。

本报综合

小常识

## 护发素使用不当伤头发

很多人在日常生活中都会使用护发素养护头发,但是如果护发素使用不当,不仅达不到理想的效果,甚至会损伤头发。那么,护发素应该如何使用呢?

护发素是一种营养素,能起到抗静电、保湿、调理以及使头发变柔软的作用,也可以对头发烫染造成的损伤进行一定程度的修复。护发素主要对发干的毛鳞片起作用,在表面形成薄膜,减少静电、使头发易于梳理。所以,用洗发水洗完头发后,在发尾涂抹护发素能够通过收紧毛鳞片从而使头发免受损伤,恢复发质的弹

性和柔软性。

但不少人在使用护发素时有很多误区,那么,应该如何正确地使用护发素呢?

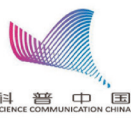


首先,使用护发素时不要接触头皮。靠近根部的头发是新生的健康头发,只有发梢部分才是老化、分叉的受损

头发。因此,护发素只需涂抹在发中至发尾即可,否则护发素中的油脂成分容易残留在头皮处,堵塞毛囊,严重时甚至会导致脱发。

第二,不要长时间使用同一品牌、同种功效的护发素,同种护发素使用3至6个月,应根据季节、发质情况及个人感受适当更换。

第三,注意护发素涂抹时长。长时间涂抹并不会提高护发素的吸收效果,反而会令护发素粘附于头发上,这样在清洗时容易破坏头发角质层,甚至引起掉发。因此,护发素涂抹时间最好不要超过10分钟。 本报综合



麒麟科普

创文在行动

曲靖日报编辑部 麒麟区科协 合办