

为防颈椎病把电脑屏幕垫高 却因此诱发干眼症

胡女士在一家杂志社上班，每天都要对着电脑，常常觉得自己脖子不舒服。后来看到同事们都用书本把电脑显示器屏幕垫高，说这样对颈椎有好处，她也学着把电脑显示器抬高了20厘米。过了几个月，胡女士觉得不对劲：自己的脖子没见明显好转，眼睛却常常发干、发涩，到医院检查发现她患上了典型的干眼症。医生解释说，长时间对着抬高的电脑屏幕，是诱发干眼症的主要原因。



对着抬高的屏幕易诱发干眼症？

眼球暴露面积太多！

很多办公室一族喜欢把电脑显示屏抬高看，觉得这样对颈椎好。实际上，眼科专家通过研究发现，长时间向上看电脑屏幕，容易患上干眼症。

干眼症又称为角结膜干燥症，主要表现为眼睛干涩、容易疲倦、眼痒、有异物感、灼热感、分泌物黏稠、怕风、畏光、对外界刺激很敏感等。为啥向上看更易患干眼症？主要是因为眼球暴露在空气中的面积增多。

我们每眨一次眼睛，都会在眼球表面形成一层泪膜，可以起到湿润眼球表面的作用，也可以清洗眼球表面的微生物和灰尘。当泪膜干燥破裂时，眼睛就会出现异物感，好像有沙子在里面，严重时还会有烧灼感、眼睛发痒、刺激性流泪，甚至视物模糊等症状。而长时间注视着电脑显示屏时，自发眨眼次数会明显减少，如人们在说话的时候，每分钟平均眨眼次数是15-16次，而对着电脑屏幕的时候，眨眼次数只有每分钟5-6次。

对着电脑时间长了，眼睛本就

容易干燥，如果再把电脑屏幕抬高，眼睛向上注视屏幕时，会使得眼球暴露在空气中的部分增多，容易导致更多的泪液蒸发。这就是把电脑屏幕垫高后更容易导致干眼症的原因。

什么是看电脑正确姿势？

向下15度！

当我们对着电脑显示屏和书本时，对眼睛产生的刺激是完全不同的，电脑显示屏是独立发光体，亮度是其关键特征之一，和视觉疲劳有关。理想的电脑显示屏应该没有反光和眩光，但电脑显示屏还会受到外部其他照明光源的影响。

办公室放置电脑显示屏的时候，不要用显示屏背对着光源，这样室外光源对人的眼睛刺激大，容易疲劳；也不要把电脑显示屏正对着光源，这样可能会在电脑显示屏上产生反光或眩光。

放置电脑显示屏的最佳高度应使屏幕中心略低于眼睛水平线。研究表明，注视电脑屏幕的角度比水平线低15度左右，人眼与电脑显示屏距离70厘米左右最正确的姿势，可以有效减少视觉不适和肌肉骨骼不适，如颈部和背部酸痛等。

另外，房间里的强空气流、高温和低湿度，都会造成干眼和眼睛疲劳。因此，建议在干燥的办公环境中要多喝水，也可以在电脑边放一个加湿器，少开空调，避免抽烟，这样对缓解眼睛干涩都有好处。

怎样缓解视疲劳？

热毛巾敷眼！

要在使用电脑过程中有效缓解视疲劳，应该遵循“20-20-20”原则，即使用20分钟电脑后，应该往20英尺远的地方至少注视20秒，这样短时间多频率的休息可以放松眼睛的调节系统，能预防眼睛疲劳。

如果是轻微的干眼症，可以通过一些小习惯来缓解。比如在对着电脑的时候有意识地多眨眼、经常用热毛巾热敷眼睛，也可以装一杯热水，闭着眼睛对着杯口，用蒸汽来熏眼睛，以不烫为度。若上述仍不能有效缓解，也可以使用人工泪液眼药水等，但要注意的是，一些保质期长的眼药水含有防腐剂，长时间使用对眼睛有刺激，建议使用一次性人工泪液。

浙江省眼科医院宁波分院
副院长、博士 胡亮

张医生信箱

患有静脉曲张能汗蒸吗？

张医生：

天气渐冷，桑拿、汗蒸等养生馆的生意又开始火爆了，但我下肢有静脉曲张的毛病，请问我可以去做桑拿或汗蒸吗？

读者 冯先生

冯先生：

静脉曲张是由于长时间维持相同的姿势，血液蓄积下肢，日久破坏静脉瓣膜而造成静脉回流障碍、静脉压过高造成的。而汗蒸是人为的制造高温高湿的环境诱导人体出汗，不论是健康人还是患有静脉曲张者，适度汗蒸都可以促进气血循环，加快体内毒素排出，但汗蒸时间不宜过长，否则容易耗伤津液，损伤正气。

患有下肢静脉曲张的患者，在日常生活中要加强自我管理，如避免久坐久站，有条件的时候及时抬高患肢，以促进静脉血液回流；平时穿弹力袜或绑弹力绷带；避免冷水冲洗，不吸烟、不喝酒等，这样才能从根本上改善病情。

张医生

如果您有任何疑问或有要咨询的问题，请联系本版责任编辑。
邮箱:57042518@qq.com
电话:0731-84326251

健康卡通



菊花茶熏眼 缓解眼干涩

肝气旺盛，经常口苦、眼干、眼屎多的人可用热水冲泡一包菊花茶，然后将眼睛放在杯口上，利用蒸汽来熏眼睛，眼睛疲劳干涩等问题可以得到缓解，非常舒服。但注意距离不要太过近，以免烫伤眼睛。

图/文 陈望阳

冬季防感冒 学会这几招

冬季天气干燥，室内外温差大，稍不注意就容易感冒，而过度疲劳、睡眠不足、心情不好，以及体质虚弱者更容易感冒。想要预防感冒，可以试试下面的方法，简单又有效。

热水泡脚 每晚用较热的水（以热到几乎不能忍受为止）泡脚15分钟，水量要没过脚面，最好没过脚踝，泡后双脚发红，全身发热，可预防感冒，对于感冒初起者也有一定的治疗效果。

生吃大葱 生吃大葱时，可先将烧热的油浇在切细的葱丝上，再与

豆腐等凉拌吃，不仅可口，而且可以预防感冒。

盐水漱口 每日早晚餐后用淡盐水漱口，可以清除口腔病菌，预防感冒，尤其是流感流行时更应常用盐水漱口。漱口时，应仰头含漱，使盐水充分与咽喉部接触。

冷水浴面 每天用冷水洗脸可以锻炼人体抗寒能力，还可用手掬一捧水，让鼻孔轻轻吸入少许（注意勿吸入过多引发呛咳）再擤出，反复多次。

按摩迎香穴 两手搓热后按摩鼻翼两侧的迎香穴（鼻沟内、横平鼻

外缘中点），可以预防感冒及在感冒后减轻鼻塞症状。

呼吸蒸汽 感冒初发时，在杯中倒入开水，趁热对着蒸气做深呼吸，每日数次，可减轻鼻塞症状。

热风吹面 感冒初起时，可用电吹风对着太阳穴吹3-5分钟热风，每日数次，可减轻症状，加速痊愈。

多喝水 秋冬气候干燥，人体极易缺水，常喝白开水，不但能保证人体的需要，还可起到利尿排毒、消除体内废物的功效。

湘西民族中医院
副主任医师 张松青