

低頭族診療室

「低頭族」又稱「猿人族」，都市人每天的娛樂及工作都離不開手機，就連乘車或趕路都低著頭按電話，與手機交流多於與人聯繫。然而，「低頭族」衍生出來的健康問題，人們似乎都輕視了，總覺得不過是頸痠眼乾。這一期的健康資訊，我們特地找來專業脊醫以及眼科專科醫生為大家解答一系列的「低頭族」疑難。快進入這診療室，早點認識「低頭族候群症」！

text: Meilian consultants: 林敬德眼科專科醫生、註冊脊醫王鳳恩



眼睛受苦

眼科醫生林敬堯指出，長時間注視電子螢幕，雙眼缺乏休息，有機會出現「電腦視覺症候群」，徵狀包括頭暈頭痛、眼睛乾澀、視線模糊、短暫性重影以及聚焦乏力等等。因為當我們的雙眼長時間對著電腦螢幕，眼睛會自然地減少眨眼次數，因而令眼內睫狀肌肉疲勞及眼淚水過度揮發，導致以上提及的視覺症狀，嚴重的話，可能會患有乾眼症。此外，電子螢幕會釋放對眼睛有害的藍光，而藍光可以透過眼睛的角膜和晶體，直接刺激視網膜的黃斑點；如果眼睛長期累積藍光，甚至有機會導致黃斑點病變。

近視一族礙於愛美的天性，很多都會配戴隱形眼鏡。眼科醫生同時提醒大眾，配戴隱形眼鏡時間過長會導致眼角膜缺氧及缺水，長期持續會令血管增生、眼睛過敏、眼乾等等。如果清潔不當更有可能令眼角膜受細菌感染引致發炎，嚴重的話可以令角膜結疤及永久影響視力。他呼籲市民不應該長時間佩戴隱形眼鏡，而且要注意衛生，定時使用清潔劑清潔鏡片，切忌用食水清潔。

注意筋膜發炎

專業脊醫王鳳恩指出長期使用手機對手部關節影響很大，遠超於使用電腦的傷害。手機鍵盤比起電腦鍵盤體積少很多，無論我們傳短訊、電郵、抑或是打遊戲機，主要都會運用兩隻大拇指，而且頗為費力，加上重複按鍵就會形成痛症。很多向脊醫求助的「低頭族」，痛楚位置常集中於拇指內側近虎口的位置，容易因筋膜發炎而患上「拇指伸展筋結炎」。脊醫認為，如果手指有感疼痛、紅腫、無力屈曲，並有繃緊的情況出現，應立即尋求醫生協助。

頸椎是最大的勞損

在「低頭族」後遺症內，頸椎的傷害約佔八成，拇指痛症則佔兩成。因為都市人長期低頭使用鍵盤，頸部的肌肉變得過份緊張以及勞損，最後導致頸椎關節錯位，壓著神經線。情況嚴重的話，會導致手麻痺或乏力的情況出現。脊醫指出，要是痛症非常輕微，敷上鎮痛貼或是服用消炎止痛藥亦有一定的幫助。而最治本的方法，就一定是讓肌肉及關節多加休息，例如用電腦或手機二十分鐘，就應該停下來歇息一番，給脊椎做拉筋動作。每次的小休，都能避免讓頸椎肌肉繃緊，以及減低關節的磨損程度。

「低頭族」若是遇上脊椎錯位的情況，脊醫會替病人進行脊椎糾正的復位療程。透過觸診，脊醫會瞭解到病人的脊骨錯位位置，再用手調較及改正，這種治療方法就是我們俗稱的「咁骨」。之後，脊醫亦會教導病人做一些運動，以進行整個康復過程。

脊醫給「低頭族」的建議：

- 於夜間躺在床上玩手机，亦會引起肩膀及手指頭的負荷。
- 每隔二十分鐘應小休一至兩分鐘，期間可進行伸展運動。
- 多做手指的拉筋動作，有助強化筋腱。



解決乾眼

「低頭族」其中一個後遺症是乾眼問題，要解決根源問題，眼科醫生有以下建議：

- 應先讓眼睛多休息，如每日睡眠約不少於七至八小時，並減少使用手機及電腦。
- 如果乾眼的情況持續，患者需到眼科醫生求診。
- 一但確診患乾眼症，醫生會處方合適的人造淚水或特殊消炎眼藥水（如環孢素），亦有需要進行暖敷以及眼臉熱力脈壓治療。
- 不要胡亂購買消炎眼藥水。因為有些含類固醇的眼藥水，一旦沒有眼科醫生觀察下而長期使用，可能會引致白內障或青光眼。
- 應盡量減少用電腦和手機，同時維持適當使用電腦的距離和姿勢。
- 當長期使用電腦時，更應緊記多給眼睛小休。

