

“向前”动一动，向电脑说NO



How to prevent and cure computer occupational disease

1 颈肩痛



长时间坐在电脑前，身体固定一种姿势，使肩颈部持续处于紧张状态，很容易过度疲劳从而导致出现肩臂酸痛、颈部僵硬，稍一扭头就感到疼痛。

颈肩痛怎么办？



2 腰背痛



久坐时，人体重量会较集中地压在腰椎部，加之坐姿不正确，曲背工作的“久坐族”常会感到腰部疼痛，长期如此甚至可能导致椎间盘组织弹性减退和神经骨质增生。

腰背感怎么办？

保持正确坐姿
每30-40分钟起来休息一下



定时活动，做放松的颈部伸展、肩部增高运动。

3 鼠标手



长期反复机械地点击鼠标，手部频繁用力会导致相关部位的神经、肌肉因过度疲劳而受损，造成手麻、疼痛、无力等感觉。

鼠标手怎么办？

● 常常用手，活动手腕，让腕部、指部的肌肉放松



4 干眼症



眼睛长期紧盯电脑，造成眨眼次数减少，致使眼睛干涩、容易疲倦、有异物感、甚至角膜炎等症状。

眼睛干怎么办？



20-20-20法则

每隔20分钟
眺望20秒
眨眼20次

多眨眼
20秒眨眼一次
增加湿度

5 憋尿症



长期在电脑前忘我工作，习惯性憋尿，连续数小时不去厕所，会导致泌尿系统感染，严重的甚至会波及到肾脏，造成肾功能损害等问题。

