

你的眼睛和颈椎一天“加班”几小时

早上通勤玩手机,工位上盯电脑,午休追剧,晚上关灯后还要看一会儿短视频……你的眼睛一天工作了多少小时?你的颈椎又默默承受了多大的压力?

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅 通讯员李聪玲 张梦娜

指导单位:湖南省职业病防治院 长沙爱尔眼科医院

指导专家:疼痛科主任朱剑 角膜眼表科主任李宽舒 视光科主任温龙波



> 提醒

坐姿对了 脊柱才能舒服

正确的坐姿可以概括为一组口诀:桌面双肘齐,双脚都踩地;双膝排一起,颈背部直立;视线与眼平。

具体来说,坐在椅子上双臂自然下垂,肘关节呈大约90度,前臂平放在桌面上,桌椅高度应能让肩膀轻松垂放;双脚平放在地面上,膝关节和髋关节呈90度,避免双脚悬空或踩在椅子腿上;双膝并拢或与肩同宽,不要跷二郎腿;腰背竖直,可在椅子和腰部之间放置靠垫为腰椎提供支撑,颈部回位保持耳朵与肩膀垂直;眼睛水平位与电脑屏幕上部在同一平面,显示器应适当垫高避免长期低头。

此外,“沙发瘫”是很多人下班回家后的放松姿势,往沙发上一瘫觉得无比舒适,然而这种舒服的姿势恰恰是脊柱的隐形杀手。当我们采用瘫坐姿势时,腰部悬空无支撑,腰椎自然前凸被破坏,腰椎间盘承受的压力是正常坐姿的2倍、平躺的6倍,身体呈C型弯曲,胸椎、腰椎、颈椎均处于非自然曲度状态。长期如此,腰大肌逐渐丧失弹性,腹肌和臀肌松弛无力,背部竖脊肌持续紧张引发保护性痉挛,颈椎被迫前伸加速退变,膈肌活动受限影响呼吸。

跷二郎腿的危害同样不容小觑。长期跷二郎腿会导致骨盆倾斜、脊柱侧弯,一侧肌肉持续紧张而另一侧松弛,造成肌肉失衡,同时被压在下方的腿部血液循环受阻,增加静脉曲张风险。

> 小贴士

靠墙自查 你的脊柱还好吗

想了解自己的脊柱姿势是否已经出现问题,一个简单的方法就是靠墙站立自测。

具体操作是背靠墙壁站立,让脚后跟、臀部、肩胛骨、后脑勺同时紧贴墙面,双臂自然下垂,平视前方。如果后脑勺无法贴墙,表示存在头前伸问题;如果肩胛骨无法贴墙,表示存在驼背问题;如果腰部与墙面的间隙大于自己的手掌厚度,需警惕骨盆前倾。每周做一次靠墙自查,可以及时发现姿势问题并加以纠正。



通宵玩手机

22岁男子突然右眼失明

22岁的小乐因为工作原因,作息基本上都是昼夜颠倒:白天睡觉,晚上不上班的话就通宵玩手机或打游戏,往往盯着屏幕一盯就是一宿。

一天,小乐半夜头痛醒来,习惯性地拿起手机看时间,却发现根本看不清,双眼很难聚焦;小乐想应该是手机玩太多眼睛累着了,于是继续闭眼睡觉。

可第二天睁眼醒来视力依旧没有恢复。

医生检查发现,小乐大脑鞍

区里的脑垂体上长了一个将近4cm的巨大垂体瘤;更要命的是,由于生长比较快,肿瘤突然出血,压迫了视神经,这就是小张视力骤降的真正原因。

找到病因,在医生的建议下,小乐转到了神经外科办理了住院。小乐的视力快速下降,到手术前当天,小乐的右眼已经完全失明,什么都看不见了。

肿瘤切除后,小乐的视力随着时间慢慢恢复了,到了术后第四天视力已经完全恢复正常。

> 小贴士

最简单有效的护眼习惯

遵守“20-20-20”法则——每近距离用眼(如看书、写字、看屏幕)20分钟,就应抬头眺望20英尺(约6米)以外的物体,持续至少20秒。这一法则的原理在于:长时间近距离用眼时,睫状肌持续处于收缩状态,久而久之导致调节痉挛,引发视疲劳;而远眺20英尺以外的

物体,能让睫状肌彻底放松。

如何真正落实“20-20-20”法则?可以设置手机闹钟或使用电脑端的护眼提醒软件,每20分钟强制自己休息20秒。这20秒可以站起来,走到窗边,望向远处,让眼睛和身体同时得到放松。

久坐玩手机

33岁小伙患上“手机颈”

33岁的长沙市民王先生,白天在电脑前一坐就是大半天,休息时忍不住玩手机,晚上回家也常常瘫在沙发上看视频。起初他只是觉得脖子有点僵,没太在意,几个月后酸痛蔓延到肩膀和后背,还时常感到头痛、注意力不集中。他多次去按摩机构推拿,均无明显好转,直到右手食指和拇指开始发麻,才来到湖南省职业病防治院疼痛科就诊。

接诊医生诊断其为神经根型颈椎病,颈痛伴有轻度神经刺激。湖南省职业病防治院疼痛科主任朱剑介绍,“手机颈”在医学上被称为颈源性劳损或颈椎前倾,是由于长时间低头使用电子设备导致的颈部系列病理改变。正常情况下,头颅重量为4到5公斤,保持直立姿势时颈椎承受的就是这个重量。低头时压力剧增,低头15度时颈椎压力约12公斤,低头30度时约18公斤,低头45度时约22公斤,低头60度时压力高达27公斤。

长期承受如此大的压力,颈椎会发出求救信号。初期是颈部僵硬、酸痛、转动不灵,感觉脖子像生了锈;中期疼痛放射至肩部、上背部,并出现头痛、头晕;严重时手臂或手指出现麻木、刺痛、无力感,甚至视力模糊。

为脊柱和眼睛“减负” 三个习惯



在手机或电脑上设置每小时一次的闹钟,提醒自己起身活动、远眺休息,每工作30到40分钟务必离开工位活动5分钟。



改造办公环境,调整显示器高度至视线水平或略低,在腰部放置靠垫,在办公桌旁放一盆绿植。



每天热敷眼睛15分钟,通勤路上把手机举到视线水平而非低头刷屏,午休时走出办公室远眺而非继续盯着屏幕。