

医学专家联合职场人士鼎力推荐

上班族必备的医学宝典



# 白领职业病 自我防护

掀起“求己”对“求医”的再次革命

手册

李来宏◎主编



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

# 白领职业病 自我防护



手册

李来宏◎主编

图书在版编目(CIP)数据

白领职业病自我防护手册/李来宏主编. —北京:新世界出版社,  
2008.9

ISBN 978-7-80228-894-2

I. 白… II. 李… III. 职业病—防治—手册 IV. R135—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 126500 号

## 白领职业病自我防治手册

---

出版策划:精典博维

主 编:李来宏

责任编辑:陈黎明

封面设计:红十月工作室

内文排版:亿辰时代

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话:(010)68995424 (010)68326679(传真)

发行部电话:(010)68995968 (010)68998705(传真)

本社中文网址:www.nwp.cn

本社英文网址:www.newworld-press.com

本社电子信箱:nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

版权部电话:+86(10)68996306

印 刷:北京德富泰印务有限公司

开 本:780×1092 1/16

印 张:16

字 数:300 千字

版 次:2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80228-894-2

定 价:29.80 元

---

新世界版图书 版权所有 侵权必究  
新世界版图书 印装错误可随时退换

• • • • •

电脑干眼症:眼睛不再“水汪汪” ..... (1)

腕管综合症:电脑族躲不掉的“毒手” ..... (9)

颈椎病:让头颅从此不再“高昂” ..... (14)

肩周炎:“独臂壮士”的制造者 ..... (21)

睡眠障碍:每一夜的“噩梦” ..... (28)

紧张性头痛:都是“压力”惹的祸 ..... (44)

口腔溃疡:爱你在心口难开 ..... (49)

胃病:胃被“虐待”后的下场 ..... (56)

便秘:光鲜外表背后的难言之隐 ..... (69)

痔疮:软座椅子是“温床” ..... (77)

胆结石:潜藏在体内的“定时炸弹” ..... (87)

腰部疾病:人体“中流砥柱”不堪重压的后果 ..... (93)

脂肪肝:对“馋”+“懒”白领人士的惩罚 ..... (105)

腿部血栓:久坐不动是“元凶” ..... (115)

骨质疏松症:在无形中让“人体大厦”支离破碎 ..... (121)

坐骨神经痛:坐也不安,卧也不安 ..... (128)

咽喉炎:人体呼吸通道亮起的“红灯” ..... (137)



|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 强迫症:让你的手脚欲罢不能 .....       | (147) |
| 过劳死:自我施压酿成的悲剧 .....       | (154) |
| 信息焦虑综合症:高度信息化的产物 .....    | (168) |
| 压力上瘾症:不挑担子不轻松 .....       | (172) |
| 抑郁症:压在心门上的“石头” .....      | (177) |
| 微笑性抑郁症:抑郁并微笑着 .....       | (185) |
| 职业女性综合症:“女强人”心理是祸首 .....  | (190) |
| 工作依赖症:非工作无以心安 .....       | (193) |
| 整形美容上瘾症:不挨“刀”的形象不满意 ..... | (196) |
| 安眠药依赖症:不服此药难入梦 .....      | (200) |
| 网络依赖症:互联网,让我时刻拥有你 .....   | (206) |
| 手机依赖症:没有你,我寸步难行 .....     | (210) |
| 烟草依赖症:每天一包烟,赛过活神仙 .....   | (215) |
| 酒精依赖症:一日无酒,生不如死 .....     | (223) |
| 长假“后遗症”:狂欢后的无奈 .....      | (231) |
| 年龄恐慌症:“人过中年万事休” .....     | (233) |
| 都市孤独症:繁华都市背后的凄凉心境 .....   | (237) |
| 周一综合症:新的开始是“世界末日” .....   | (242) |
| 老板恐惧症:好比老鼠见了猫 .....       | (247) |



## 电脑干眼症：眼睛不再“水汪汪”

### 病情观察

每天使用电脑办公的人，几乎都会遇到一个令人苦恼的问题，那就是由于使用电脑时间过长而导致眼睛干涩、流泪。

#### 病例一：小菲，自由撰稿人

小菲是一名自由撰稿人，整天在电脑上写东西，她工作起来特别专注，为了提高工作效率，加快工作进度，她一天到晚很少运动，甚至在面对电脑屏幕时都不舍得多眨几下眼。这段时间烦心的事来了，小菲总感觉眼睛干涩不适，还发痒、有灼热感和刺痛感，见风或者睁眼时间过长就流泪。这虽然不是什么大毛病，却让小菲十分苦恼。

#### 病例二：王女士，图书管理员

王女士是一名图书管理员，每天都要使用电脑查阅图书。最近一段时间以来，她总感觉眼部有些不适，干涩、流泪、畏光，而且好像老花比以前更严重了，尤其在傍晚时分天色昏暗下来后，看东西时视线明显变得模糊了。

小菲和王女士患的是“电脑干眼症”。从医学角度看，这种病症



是由于她们经常置身于办公室阅读书稿以及长时间面对电脑屏幕而引起的。这种工作的环境与性质已成为越来越多的现代人眼部不适的重要原因。

美国一项对 509 名电脑使用者的调查结果显示,86%的人称他们在电脑前工作时感到烦躁和疲劳,注意力难以集中,眼睛发干或者头痛。这 86%的人中又有 98%的人每天在电脑前工作两小时以上。另一项调查证明,每天在电脑前工作 3 小时以上的人中,90%的人眼睛有流泪、干涩、异物感、眼皮沉等问题。眼科专家认为,长期这样,除了会引起眼睛疲劳、重影、视力模糊以外,还会连带引发身体的其他不适。

### 病名解释

电脑干眼症是由于眼睛长时间注视电脑屏幕,眨眼的次数减少,致使眼角膜不能得到充分滋润,从而致使眼睛干涩的一种病症。这是电脑族特有并且患病率极高的一种病症。

### 临床症状

“电脑干眼症”的主要症状是眼睛发痒、灼热、流泪、干涩、刺痛、畏光、异物感、眼皮沉、视觉模糊、视力下降、黄昏时视物不清,情况严重者会有想呕吐的感觉,有的还伴有困倦、前额沉重、头痛及关节痛等症状。

### 主要原因

#### 1. 眨眼不足

电脑干眼症与使用电脑时眨眼次数不足有密切关系。当人们注视荧光屏时,眼睛的眨眼次数会在无形中减少,从而减少了眼内润滑剂和泪液的分泌,同时眼球长时间暴露在空气中,使水分蒸发过快,造成眼睛干涩不适,长期如此就容易造成干眼症,严重者会损伤角膜。

#### 2. 眼肌疲劳

电脑荧光屏由小荧光点组成,眼睛必须不断地调整焦距,以保证视物清晰,时间过长,眼肌就会疲劳。



### 3. 电磁辐射

电脑荧光屏的电磁波、紫外线、放射线、刺眼的颜色和红外线等都会刺激眼睛。

### 4. 坐姿不当

许多电脑办公人员常常采取不适当的坐姿进行电脑操作,久而久之,也会造成眼部不适。

## 主要危害

### 1. 导致近视

长时间坐在电脑前,由于视物较近,迫使眼睫状肌处于收缩紧张状态,从而使晶体变凸以适应视近物,眼睛长期处于紧张状态而得不到休息就会导致近视。

### 2. 导致青光眼

视觉的过度疲劳会引起房水运行受阻,导致青光眼。

## 易感人群

主要是以电脑操作为主的办公人士。根据性别以及是否戴隐形眼镜等分析,女性以及隐形眼镜使用者更易患“干眼症”。

## 防治方法

### 1. 做眼保健操

在工作中用眼时间较长时,要及时做做眼保健操。眼保健操是根据祖国医学推拿、经络理论结合体育医疗综合而成的按摩法。它根据对眼部周围穴位的按摩,使眼内气血通畅,改善神经营养,以达到消除睫状肌紧张或痉挛的效果。

对于眼保健操,应正确理解,它实际上是一种对眼部的保健按摩,如能结合气功松、静、自然的心态方法进行,会收到更好的效果。

做眼保健操时,采取坐式或仰卧式均可,将两眼自然闭合。然后依次按摩眼睛周围的穴位。要求取穴准确、手法轻缓,以局部有酸胀感为



度。下面详细介绍四节眼保健操的动作要领：

### (1) 揉天应穴

用双手大拇指轻轻揉按天应穴(眉头下面、眼眶外上角处)，其他四指散开，弯曲如弓形，支撑在前额上，然后按照一定的节拍按揉，每旋转一圈为一拍，共 64 拍，每 8 拍换一次旋转方向。

### (2) 挤按睛明穴

让一只手的大拇指和食指相对，挤按睛明穴(鼻根部紧挨两眼内角凹陷处)，先向下按，然后向上挤，一按一挤为一拍，共 64 拍。

### (3) 揉四白穴

用双手食指揉按面颊中央部的四白穴(眼眶下缘正中直下一横指处)，两手大拇指支撑在下颌骨凹陷处，食指按揉四白穴，其余手指收拢，旋转按揉一圈为一拍，共 64 拍，每 8 拍改变一次旋转方向。

### (4) 按太阳穴、轮刮眼眶

用双手拇指按压太阳穴(眉梢和外眼角的中间向后一横指处)，然后用弯曲的食指第二节内侧面轻刮眼眶一圈，顺序为“内上一外上一外下一内下”，使眼眶周围的攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、球后、承泣等穴位受到按摩。

## 2. 饮食疗法

在保护眼睛的过程中，补充眼睛所必需的营养元素也是至关重要的。

### (1) 维生素 A

在昏黄灯光下苦战一夜容易使眼肌疲劳、视力下降。维生素 A 通过调节视网膜感光物质的合成，提高熬夜者对昏暗光线的适应力，防止视觉疲劳。维生素 A 的最好来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类、蛋类。植物性的食物以胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的桔子、杏、柿子和红枣等含量最多。

尤其值得一提的是西红柿。西红柿被称为“眼睛的保护神”。它能够加速视紫质再生的能力，以促进视觉敏锐度；西红柿中的花青素成分，能有效抑制破坏眼部细胞的酵素。

除西红柿之外，其它许多红、紫、蓝等色的蔬菜、水果或浆果也都富含花青素，例如茄子、黑樱桃皮、黑葡萄、油桃。记住，吃时千万不要把它们深色的部分去掉。



## (2) 维生素 B

维生素 B<sub>1</sub> 是视觉神经的营养来源之一,维生素 B<sub>1</sub> 不足,眼睛容易疲劳;维生素 B<sub>2</sub> 不足,容易引起角膜炎。补充维生素 B 可以多吃些芝麻、大豆、鲜奶、麦芽等食物。

## (3) 维生素 E

对治疗某些眼病有一定辅助作用,但儿童不宜服用维生素 E,要通过膳食来补充。膳食中豆油、花生油和香蕉含量均较高,每 100 克花生油含维生素 E12 毫克,是饮食中维生素 E 的主要来源。

## (4) 钙质

丰富的钙质对眼睛也是有好处的,钙具有消除眼部疲劳的作用。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤、松鱼、糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。

## 3. 枸杞子护眼食谱

枸杞子含有丰富的  $\beta$  胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 C、钙、铁,具有补肝、益肾、明目的作用。因为枸杞子本身就具有甜味,不管是泡茶或是像葡萄干一样当零食来吃,对缓解电脑族的眼睛酸涩、疲劳、近视等问题都有很大帮助。下面介绍几款枸杞子护眼食谱:

### (1) 枸杞子加米

煮成粥后,加一点白糖,能够减轻视线模糊及流泪症状。

### (2) 枸杞子加菊花

用热水冲泡饮用,能使眼睛轻松、明亮。

### (3) 枸杞子加猪肝

煲汤,有清热、消除眼涩和因熬夜出现的黑眼圈等功效。

## 4. 日常防护法

(1) 避免长时间连续操作电脑,注意中间休息。通常连续操作 1 小时就要休息 5~10 分钟,极目远眺。

(2) 保持良好的坐姿,使双眼平视或轻度向下注视荧光屏,这样可使颈部肌肉放松,并使眼球暴露于空气中的面积减小到最低。

(3) 眼睛和电脑荧光屏的距离要保持在 60 厘米以上。周围环境的光线要柔和,电脑荧光屏的亮度要适当,应为周围光线的 3 倍左右。

(4) 不要将计算机摆在窗边,避免光源从头顶上方照射造成反光。

(5) 计算机屏幕要比眼睛低。

- (6)使用计算机专用的文件夹放置要处理的文件。
- (7)勤眨眼,这样可以增加泪液分泌,润湿眼睛,防止干涩。
- (8)在桌上放一杯水增加周边湿度。
- (9)双手摩擦敷在闭着的眼睛外部,以促进眼部周围血液循环。
- (10)冬季办公室干燥时,可以滴眼药水以防干燥。

## 5. 菊花茶疗法

菊花对治疗眼睛疲劳、视力减退有独特的疗效,国人自古就知道菊花有保护眼睛的作用。

### (1) 饮法

菊花的种类很多,不懂门道的人会选择花朵鲜嫩且朵大的菊花,其实又小又丑且颜色泛黄的菊花反而是上品。菊花茶其实不用加其他茶叶,只将干燥后的菊花泡水或煮来喝就可以。冬天热饮、夏天冰饮皆可。如果每天喝3~4杯菊花茶,对恢复视力也有帮助。

### (2) 涂法

睡前喝太多的水,第二天起床眼睛就会浮肿,民间有一方法,即用棉花沾上菊花茶的茶汁,涂在眼睛四周,很快就能消除这种浮肿现象。

### (3) 熏蒸法

用开水冲泡菊花茶,然后用蒸汽来熏眼部,可以促进眼睛局部的血液循环,而菊花中有明目效果的成分会随热气缓缓进入眼部,熏蒸时闭目养神,对眼睛本身就是一种休息,然后用手按摩放松眼部周围的肌肉,可以起到很好的疗效。

## 6. 护眼罩疗法

在白领中很流行休息时戴护眼罩、遮光眼罩等来缓解眼部疲劳及治疗电脑干眼症。眼睛累是由于长时间注视电脑屏幕,眨眼次数减少,使角膜不能得到充分的滋润。将护眼罩放入冰箱冷藏室内预冷一小时后取出佩戴,可以防止泪液过度蒸发,从而起到一定的保护眼睛的作用。

## 注 意 事 项

许多人尽管被确诊为“干眼症”,然而他们还是采取置之不理的态度,不去积极就医。对此,眼科专家提醒人们:“必须认识到干眼症并不



仅仅是一种眼睛的症状,而是需要接受眼科医生诊断和治疗的疾病。眼睛有炎症,如沙眼、雌激素水平下降导致泪腺分泌减少、全身干燥综合症的患者,出现用眼疲劳仅凭休息护眼是很难缓解的,必须有针对性地到正规医院接受治疗。”

### 自我测试

怀疑自己有干眼症的人,尤其是长年在办公室工作和长年接触电脑的人可以通过下面的干眼症自我测试表,初步测定自己目前的泪液情况。干眼症自我测试评分标准:根据提问,选择你最接近的答案。

|                 | 无 | 偶尔 | 经常 | 持续 |
|-----------------|---|----|----|----|
| 以下问题的严重程度如何?    |   |    |    |    |
| 眼部红(充血)         | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 异物感             | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 痒               | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 过多水分            | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 烧灼感             | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 过多黏液            | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 视物模糊(瞬目后好转)     | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 眼干              | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 酸涩              | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 对以下物质或情形是否特别敏感? |   |    |    |    |
| 烟               | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 光               | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 空气污染            | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 风               | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 空调              | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 隐形眼镜            | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 电脑              | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 是否经常使用以下药物?     |   |    |    |    |
| 抗抑郁药            | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 抗充血药            | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 降压药             | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 人工泪液            | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 激素              | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 口服避孕药           | 0 | 3  | 4  | 5  |
| 利尿药             | 0 | 3  | 4  | 5  |

续表

|              |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|
| 胃溃疡药         | 0 | 3 | 4 | 5 |
| 镇静剂          | 0 | 3 | 4 | 5 |
|              | 是 |   | 否 |   |
| 是否曾经诊断为以下疾病? |   |   |   |   |
| 甲状腺病         | 2 |   | 0 |   |
| 类风湿性关节炎      | 2 |   | 0 |   |
| 气喘           | 2 |   | 0 |   |
| 糖尿病          | 2 |   | 0 |   |
| 青光眼          | 2 |   | 0 |   |
| 痔疮           | 2 |   | 0 |   |
| 是否超过 50 岁?   | 5 |   | 0 |   |
| 曾有过配戴眼镜不适史   | 4 |   | 0 |   |
| 是否有月经延长      | 5 |   | 0 |   |
| 是否有眼部紧张      | 4 |   | 0 |   |
| 是否瞬目过多       | 4 |   | 0 |   |

当你已经出现了干眼症状时,首先可以通过干眼症自我测试表对个人干眼情况作出初步评估,如果测试总分超过 30 分,预示有干眼症的可能性。此时,建议你应该尽快到医院眼科进行有关专项泪液检查。这些检查项目非常快速简单,你当时就能得到比较准确的诊断结果。如果已经确诊为干眼症,最好选择眼科疾病专科医生为你制定治疗方案。

## 腕管综合症：电脑族躲不掉的“毒手”

### 病情观察

#### 病例：罗小姐，电脑操作员

罗小姐是一名电脑操作员，最近她的手掌常常断断续续地发麻，起初按摩几下就好了，后来发麻的症状越来越严重，有时睡着了都会被“麻”醒过来。她说，半年前她就发现自己的食指在拖拽鼠标时容易抽筋，当时也没在意，现在不但手掌常常发麻，而且在电脑前工作一段时间后，感觉颈、肩部也又酸又痛，有时脖子甚至都不能转动了。

神经科一位医生告诉罗小姐说，她这种症状在临床上是神经卡压性疾病的一种，称为“鼠标手”，学名叫“腕管综合症”。

如今，电脑是办公人员必不可少的办公设备。据调查研究发现，每天持续2~6小时手持电脑鼠标、键盘工作或玩游戏的人，都会有不同程度的腕部损伤。这些人在操作电脑时感觉手掌麻木、食指在拖动鼠标时容易抽筋、腕关节肿胀、手部动作不灵活甚至无力，这就已经患上了“腕管综合症”。



据来自新加坡的调查,女性是腕管综合症的最大受害者,其发病几率比男性高3倍,其中以30~60岁者居多。这是因为女性腕管通常比男性小,腕部正中神经容易受到压迫。此外,怀孕妇女、风湿性关节炎患者和糖尿病、高血压、甲状腺功能失调的人,患上腕管综合症的几率也比一般人大。

### 病名解释

“腕管综合症”也叫“鼠标手”,是一种因为进行以手部动作为主的的活动而造成腕管疾患的病症,是指手指正中神经在手腕管内受到卡压所引起的手指麻木、疼痛及感觉、运动神经功能紊乱等一系列症候群。

### 临床症状

腕管综合症的主要表现是腕部、手掌面、拇指、食指、中指出现麻和痛,或者伴有手动作不灵活、无力等;疼痛症状夜间或清晨加重,可放射到肘、肩部,白天活动及甩手后减轻。临床上,一部分患者会因长期病变,导致拇指下的“大鱼际”肌肉出现萎缩;甚至会出现间歇性皮肤发白、发绀;严重者可出现拇指、食指发绀、指尖坏死或萎缩性溃疡,成为不可逆转的改变。

### 主要原因

腕管是由腕横韧带与腕骨沟共同围成的纤维性隧道,保护着手腕的正中神经。一般手腕在正常情况下活动不会妨碍正中神经,但在操作电脑时,由于键盘和鼠标有一定的高度,手腕就必须弯曲一定角度,这时腕部就处于强迫体位,不能自然伸展。手腕关节长时间处于紧张状态,压迫了腕管中的正中神经,使神经传导被阻断,便造成手掌的感觉与运动发生障碍,这就是导致腕管综合症的主要原因。



## 主 要 危 害

罹患腕管综合症不但会给身体带来折磨和痛苦,也将大大影响学习和工作的效率以及一些日常活动的正常进行,严重时可使人丧失劳动能力。

## 易 感 人 群

电脑操作员是本病的高发人群。

## 防 治 方 法

### 1. 适当休息

预防“鼠标手”关键是要尽量避免上肢长时间处于固定、机械而频繁活动的工作状态,如总是握着鼠标等,每工作一小时就要起身活动活动肢体,做一些握拳、捏指等放松手指的动作。

### 2. 配备鼠标垫

为帮助手腕放松,你可以给自己配上一个鼠标垫,鼠标垫可使你的手腕与手掌放平,鼠标垫与手腕接触的地方有一些小小的塑料浮点,可以起到按摩手腕、活血、去除酸痛和麻木的效果。

### 3. 正确使用电脑

正确使用电脑,保持良好的操作姿势是预防“鼠标手”的最佳方法。正确操作需要掌握以下技巧:

- (1) 键盘应放置在身体正前方中央位置,以持平高度靠近键盘或使用鼠标。
- (2) 手腕尽可能以平放姿势操作键盘,既不弯曲又不下垂。
- (3) 肘部工作角度应大于 90 度,以避免肘内正中神经受压。
- (4) 前臂和肘部应尽量贴近身体,并尽可能放松,以免使用鼠标时身体向前倾。
- (5) 确保使用鼠标时手腕伸直、坐姿挺直并最好使用优质背垫,双



脚应平放地面或脚垫上。

(6)显示器放置在身体前面的高度以不使头部上下移动为宜,当坐正之后,双眼应与屏幕处于平行角度上,确保显示屏的亮度适中。

(7)升高转椅预防“鼠标手”。如果调节鼠标位置很困难,可以把键盘和鼠标都放到桌面上,然后把转椅升高,桌面相对降低,也就缩短了身体和桌面之间的距离。

#### 4. 医学疗法

##### (1)外固定

症状明显者,用石膏托或夹板固定腕部于轻度背伸位 1~2 周。

##### (2)腕管封闭

用普鲁卡因和强的松龙(激素)做腕管内注射,每周一次,共 3~4 次。

##### (3)手术治疗

非手术治疗无效或症状加重或有“大鱼际”肌萎缩者,应及早进行手术治疗,如切断腕横韧带,解除对正中神经的压迫。但大多数病人以腕管封闭为主,可辅以内服止痛类药物。

### 注 意 事 项

键盘和鼠标是我们最常见的“腕管杀手”。而随着开车族的日渐增多,方向盘也成为一大“腕管杀手”。其他频繁使用双手的职业人员,如音乐家、教师、编辑、记者、文字抄写员、建筑设计师、装配工等,腕管综合症的发病率也很高。另外,风湿性关节炎、糖尿病、高血压、甲状腺功能失调以及怀孕妇女等得病的几率也比一般人要高。因此,以上这些人群都需要对该病症给予重视,及早防护。

### 自 我 测 试

如果你出现下列情形,那么可自我诊断为“腕管综合症”:

(1)腕部、手掌面、拇指、食指、中指出现麻和痛,或者伴有手动作不