新民健康

扫一扫就能订制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第104期 | 2016年3月29日　星期二　责任编辑：潘嘉毅　视觉设计：戚黎明　编辑邮箱：xmjk@xmwb.com.cn

新民健康大讲堂

主办单位：
市卫生和计划生育委员会、市体育局、新民晚报社

承办单位：
杨浦区卫生和计划生育委员会、创智天地、市健康教育所、上海东方宣教中心

上海科普教育基金会资助项目

要健康，不要噱头

——第33届新民健康大讲堂侧记

平时惜时如金的白领也许没有想到，一场原计划一小时的健康讲座，竟会因为他们问不完的问题一再“拖堂”。3月24日下午，以“关爱白领健康”为主题的第33届新民健康大讲堂走进杨浦区创智天地园区，得到白领们的好评。

“大部分白领都有视疲劳、干眼症，但往往不够重视，却希望通过形形色色的眼药水来解决视力问题。”在现场，看到几名年轻的女白领纷纷往眼睛里滴眼药水，市眼病防治中心常务副院长、市一医院眼科中心副主任、主任医师邹海东教授指出，这种护眼方法“形式大于实际功效”。他说，在日本，五花八门的眼药水已经被排列在药妆店最醒目的位置，而采购者大多是来自中国的年轻游客。面对各种打着“修复”“滋润”旗号的眼药水，邹教授说，这种“眼药水”其实被代购一族神话了，它们只能暂时缓解眼部不适，消除红血丝，但不能改善视力，也不能治疗眼科疾病。而且长期使用，有可能会改变眼表泪膜结构。他建议白领在工作间隙闭目、远眺，同时调低屏幕亮度，并尽量让眼睛保持20–30度的俯视角度，以达到保护视力的目的。

蓝光对眼睛的伤害，已被大众所认知，该不该配一副防蓝光眼镜？面对现场一名“IT男”的提问，邹教授表示，“正规的防蓝光眼镜，的确起到一定的保护作用，但是要说戴上就可以高枕无忧，也是不现实的。”

现场还有女白领表示，因为长期伏案，没空运动，于是买了一款震动摇摆机，站上去就能“甩肉”，不知道有没有科学依据？对此，第二军医大学附属长海医院创伤骨科副主任、主任医师苏佳灿教授认为，人体最有效的运动是主动性的，主动运动对身体机能的锻炼最好。“想减肥，又要偷懒，效果多半不理想。”而上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院中西医结合科副主任医师侯霄雷也说，白领热衷尝试新事物，很容易相信一些营销“噱头”，事实上，在健康这件事上并没有“捷径”，只有听从医生建议，养成良好的生活习惯，健康才能相伴左右。　本报记者 **左妍**

白领干眼症高发

市眼病防治中心常务副院长、市一医院眼科中心主任医师邹海东教授表示，目前在门诊接诊的年轻干眼症患者的比例越来越高，不少患者都是因长时间使用电脑、手机造成的。

“白领人群中高发的干眼症是视频终端综合征的表现之一。”邹海东介绍，干眼症是各种原因造成的泪液质或量的异常，引起一系列眼睛的不适症状。临床主要表现为眼干涩、畏光、疼痛等症状。据预测，未来干眼症患者的人数还会不断上升，这类眼科疾病会严重影响视力。

“眨眼相当于休息，正常人每分钟眨眼20–30次，电脑族眨眼次数每分钟小于6次，一些游戏玩家每分钟只眨眼2次。”邹海东说，现代都市人尤其是白领人士每天在电脑前一坐就是几个小时，其间注意力高度集中，眨眼次数大大降低。且长期在空调环境下工作，眼球水分蒸发过快，加上办公室空气不流通，也容易造成泪腺分泌减少，从而患上干眼症。

针对视频终端使用时间过长的干眼症患者，邹海东建议，在使用电脑的时候有意识地主动眨眼，每30分钟离开电脑，向远方眺望或看看绿色植物。平时不要将屏幕放在过高的位置，因为仰视过久也会导致眼睛不适。同时，针对网上流传的“办公桌旁边放个鱼缸养金鱼有助于缓解干眼症”的帖子，邹海东认为这个方法有一定道理，因为看游动的鱼群，或远或近，有利于眼球的活动。“有条件的话，休息时还可以打打乒乓球，既活动眼球，又运动身体，一举两得。”　本报记者 **左妍**

睡眠障碍：白领健康新『杀手』

是不是在别人熟睡的时候，你还在数羊？如今，睡眠障碍成为都市白领健康新“杀手”。其中，从事IT、广告、管理等脑力劳动的白领女性失眠比例更高。这些人由于不良的生活习惯、工作压力过大等原因，饱受失眠困扰。

对此，上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院院办副主任、中西医结合科副主任医师侯霄雷指出，长期睡眠不足，大脑得不到足够的休息，会出现头疼、头晕、记忆力衰退、食欲不振等现象。年轻女性还会出现面色晦黄、皱纹增多等早衰现象。有些失眠者的免疫力也受到很大程度的损害，最终引发高血压等严重健康问题。

如何摆脱睡眠障碍？侯霄雷认为，除了养成规律的作息时间外，可以在每晚睡觉前1小时洗个热水澡。“当你洗完澡，体温会逐渐下降，令你感到疲倦，此时睡意正浓；但不要临睡才洗澡，那样会使人兴奋，反而睡不着。”

其次，应当避免在床上工作、读书、看电视或者吃早餐，每天最好在相对固定的时间起床。侯霄雷还强调，为了帮助睡眠，卧室晚间应当保持安静和黑暗，因为黑暗的环境会促进松果体产生褪黑素，这种激素控制昼夜节律的生物钟。“很多人喜欢在睡前躺着玩手机，这样对睡眠非常不好。手机释放的蓝光会抑制褪黑素的分泌，打扰睡眠；此外，开灯睡觉也不好。”

而针对白领提出的“哪种睡姿更利于睡眠”的问题，侯霄雷说，大多数医生赞同右侧睡更利于健康。不过，一般人每晚会转换睡姿约20次，几乎涵盖了所有睡姿。“对健康人来说，睡眠采用哪种姿势差别不大，只要觉得舒适自在即可。但对颈椎病人、孕妇等特殊人群，应当根据医生指导，采取合适的睡眠姿势。”

本报记者 **左妍**

本版摄影 **陈梦泽**

那些易被忽视的“伤骨”坏习惯

上班时保持一个姿势看电脑，下班后长时间低头刷手机，这是多数白领的生活常态。曾有医疗机构对办公室白领做过调查，发现颈椎病高居“白领病”榜首。

对此，第二军医大学附属长海医院创伤骨科副主任、主任医师苏佳灿教授指出，白领人群有不少容易被忽视的坏习惯，对颈椎、腰椎、手腕、手指等部位的伤害不容小觑。例如，很多人在乘地铁时，为了打发时间，常常一只手拉着悬在头顶上的拉环扶手，另一只手拿着手机忙不迭地刷微信。这种情况下，不仅肩部压力大，手和脖子僵直于一个姿势，自然会造成肩颈肌肉紧张、劳损。苏教授打比方说：“低头60度，相当于脖子上坐着一个7岁的孩子，你说累不累？”

工作时伤颈椎，殊不知，休息时也可能“误伤”颈椎。苏教授提醒，很多忙碌的上班族由于受到办公场地的限制，中午没办法午睡，便选择用胳膊当枕头，伏案小憩片刻。其实，这样的午睡姿势不可取。“伏案睡的时候由于弯着脖子，不能放松颈椎与脖子部分的肌肉。如果长期用这个姿势午睡，容易出现头晕等症状”。除了伏案睡，往椅背或桌子上一靠，以手当枕侧卧睡也很常见，这类睡姿也不好。“身体一侧靠在柔软的手臂上确实舒服，但是这类睡姿会扭到颈椎，造成颈椎部分的小关节错位”。

此外，苏教授还说，长时间敲打键盘以及操作鼠标，容易造成腱鞘炎，女性的发病率更高于男性。他建议腱鞘炎患者注意劳逸结合，工作时间不宜过长，在每次工作结束后，都要养成揉搓手指和手腕并用热水泡手的习惯，平时尽量避免用冷水洗手。　本报记者 **左妍**