

電腦族「殺手」：腕隧道症候群

11-06

電腦族會得。肉類包裝工、出納員、秘書、繪圖員、裝配線工人及音樂工作者也會得。這些職業屬性迥異的人們，究竟會有什麼共同點？答案是：腕隧道症候群，簡稱 CTS。

CTS 是種疼痛及虛弱的症狀，最常發生的時機，是人們一次重覆做相同的手部動作而做得過久的時候。腕隧道是手腕內一條狹窄的通道，腱貫穿其中。它也覆蔽了控制手指感覺及種種手部肌肉運動的正中神經。

重複性的手部肌肉運動會在腱上施壓，造成它們腫脹並壓迫到正中神經，進而導致刺痛、麻痺、疼痛，並損害手部與手指的活動能力。

雖然重複的手部運動是最大的元凶，只要是在正中神經上施壓，都有觸發 CTS 的可能。因此，諸如懷孕或類風濕關節炎等狀況造成的腫脹，也有可能直接導致這種疾病。

好消息是，只要早期診斷發現，CTS 是可以治療的。所以，如果你的手腕關節疼痛，或有任何前面提及的症狀，現在就去求診，以免一發不可收拾。及時就診與否可能造成的差別，一是迅速復原，一是終身肢障。

11-07

有志成為小說家的米蘭達坐在電腦前，先生山穆爾走進房間：

山穆爾：米蘭達，你成天耗在那檔事上，已經一連好幾個月了耶！

米蘭達：我想把我的書寫完嘛。

山穆爾：但你一直駝背，手腕彎曲——你是得腕隧道症候群的最佳人選。

米蘭達：噢，你真是個操心鬼——雖然，我承認最近我的手指老有刺痛感。

山穆爾：親愛的，或許你該注意人體工學的時候到了！

米蘭達：什麼？我已經準備好要邁入高潮了呢！

山穆爾：書又不會自己跑掉！瞧，你的腳掌外翻；那該平放在地板上，且膝蓋應該呈九十度彎曲。

米蘭達：我還以為那只跟手腕有關係。

山穆爾：還有一件事：那座「高高的」鍵盤害你的手腕做不必要的彎曲；這是造成腕隧症最常見的原因。

米蘭達：好吧，我會調整椅子，用手腕護墊，但我還是得做我例行要做的事。

山穆爾：別那麼快。你一定要每小時至少休息個五分鐘。

米蘭達：那多沒生產力：那會妨害我的節奏。

山穆爾：米蘭達，我建議你稍微重視一下你罹患腕隧症的可能性——除非妳下本小說想用口述的。