

## 只做電腦高手，不要電腦手

### 10-16

一陣奇怪的刺痛感在你的手指和拇指間擴散開來。你已在電腦前坐了好幾個小時了，知道自己應該要休息一下，但在 MSN 上聊天聊得太開心，所以就繼續聊下去。不過，最聰明的做法是讓你那打字的指頭們休息一會兒，因為電腦使用過度與一種稱為「腕隧道症候群」(CTS，俗稱「電腦手」)的傷害密切相關。

CTS 剛開始的徵兆是食指及姆指有刺痛或麻痺感，而這些症狀很容易就會加劇發展，影響到整隻前臂。在一些嚴重的案例中，病人發現自己無法拾起小物件，或甚至無法感覺到冷和熱。

很多醫生認為 CTS 是手腕重複受壓迫造成的結果。由於打字會帶給手腕某種程度的壓力，所以像學生和上班族等常使用電腦的人，得到這種病症的風險特別高。

好消息是 CTS 是可以避免的。使用電腦時，記得坐姿要正確，因為這樣才能支撐手臂及手腕。確認椅子的高度正確，而且不要向前靠。腕部固定護套(副木)也很有幫助，可以使手腕拉直。還有想當然地，應該至少每廿分鐘就休息片刻。

所以，試著別太擔心會得到 CTS。只要你有適當的休息、矯正坐姿，或許也買個腕部護套，如此一來，應該就不會再受手指刺痛和拇指麻痺之苦了。