

白领注意防范“鼠标手” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/228/2021_2022__E7_99_BD_E9_A2_86_E6_B3_A8_E6_c108_228574.htm

随着电脑的普及，越来越多的人开始抱怨：手腕生疼，肩膀发麻，手指的关节不灵活……其实，这些伤害我们的“杀手”就在身边鼠标。如果鼠标使用不当，可以使你患上很严重的指关节疾病，这种不同于传统手部损伤的症状被称为“鼠标手”。鼠标比键盘更易伤害手“鼠标手”早期的表现为：手指和腕关节疲惫麻木，有的关节活动时还会发出轻微的响声，类似于平常所说的“狭窄性腱鞘炎”、“腕管综合征”症状，但其累及的关节比腱鞘炎要多。外科专家认为，鼠标比键盘更容易对手造成伤害，而这种疾病多见于女性，其发病率是男性的3倍。转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> “鼠标手”只是局部症状，如果鼠标位置不够合理，太高、太低、或者太远都可能继发产生颈肩腕综合征。鼠标放桌面上有害健康 医生发现，鼠标的位置越高，对手腕的损伤越大；鼠标的距离距身体越远，对肩的损伤越大。因此，鼠标应该放在一个稍低位置，这个位置相当于坐姿情况下，上臂与地面垂直时肘部的高度。键盘的位置也应该和这个差不多。很多电脑桌都没有鼠标的专用位置，这样把鼠标放在桌面上长期工作，对人的损害不言而喻。鼠标和身体的距离也会因为鼠标放在桌上而拉大，这方面的受力长期由肩肘负担，这也是导致颈肩腕综合征的原因之一。上臂和前身夹角保持45度以下的时候，身体和鼠标的距离比较合适，如太远了，前臂将带着上臂和肩一同前倾，会造成关节、肌肉的持续紧张。升高转椅也可防

“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。用科学的方法放置鼠标，会大大降低“鼠标手”的发病几率，让每一名常坐在电脑前的上班族轻松、愉快地做好自己的工作。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com