

## 沉迷手提電玩 可致周身病

09/12/2006

每個新一代年輕人都會對兩個英文名字非常熟悉，一個是 MSN（電腦即時通訊軟件「Messenger」），另一個就是 PSP（手提 PlayStation）。手提遊戲機以至有遊戲功能的手機、電子手帳等，不僅是香港市民乘車消遣或減壓的理想工具，近年更成為年輕人生活不可或缺的一部分。可是，長時間玩電子遊戲可致身體出現各種毛病，輕則疲勞眼乾，重則肌萎抽筋。醫生和專家警告，打機每半小時便得休息片刻，切不可輕視打機伴隨的健康問題。

最近有大學調查發現，竟有百分之四點二受訪者每天最少花十二小時打機；每天均打機的亦佔超過六分之一，平均打機時間為二點八小時。

將軍澳醫院兒科部早前與志願機構合作，協助十多名青少年戒除「機癮」。有參與的醫生透露，每兩、三個月便有一個因打機過度引致抽筋入院的個案，肌肉勞損、電腦視覺綜合症等與打機有關的健康問題亦屢見不鮮。

香港執業脊醫協會主席陳允灝闡明，由於手提遊戲機螢幕細小，打機者需將頭部大幅傾前；「人體頸部的自然生理弧度是微微向後彎，若頭部長時間傾前，頸部便會變直甚至彎向前，令頸部生理弧度不正常。」他續指，頸部弧度變異會造成胸部與背部肌肉不平衡、脊椎關節受壓等問題，前者會導致頸梗膀痛，後者則可殃及神經線，後果輕則令肩頸麻痺和痛楚，重則可致肌肉萎縮，損害手部發力和活動功能。

### 要多眨眼不可超過半小時

陳允灝指出，自從 PSP、NDS 等手提遊戲機面世後，因肩頸問題而求診的病人確有年輕化趨勢。「從前只有三、四十歲的中年在職人士有頸痛問題，現在則時有小至十八、九歲的年輕人為此求診。」他提醒打機人士，頭部前傾不可持續超過半小時，並且每隔十五分鐘要讓頸部向後伸展最少十五秒。

香港執業物理治療師協會會長黃燦鴻則稱，打機者經常重複高頻率的手指動作，可造成手指筋腱發炎，即常見於僱員工傷的腱鞘炎。「嚴重的腱鞘炎患者連豎起手指公都會好痛，發不到力，意謂那拇指已沒有用處。」他說部分手指腱鞘炎無法治愈，有的更會出現「彈弓指」症狀，重申如感拇指前後筋腱或下方肌肉痛楚，須立即停止手指活動，若未有即時改善，應及早接受物理治療；打機者則盡可能每半小時停一停，並為拇指鬆鬆筋。

### 活在虛擬世界增社交焦慮

手提遊戲機亦有機會損害視力。「遊戲機愈細小，對雙眼影響愈大。」眼科專科醫生周伯展指出，眼乾是最常見由打機引起的眼科問題。他解釋，一般人每五至六秒便要眨眼一次，不過有研究發現，打機者可以三分鐘也不眨一眼，於是眼球表面會乾燥「爆垢」，若遇細菌入侵會造成潰瘍，嚴重可致視力受損。他又發現近年因打機引致眼睛毛病的求診人數上升約有一成，故提醒青少年不可持續打機超過半小時，打機期間更要謹記多眨眼。

除了身體機能變壞，打機過度還會引起精神毛病。精神科專科醫生丁錫全透露，近年三十歲以下男性患上驚恐症或焦慮症的個案當中，逾半有沉迷打機上網的習慣。他警告，經常打機的年輕人就如活在虛擬世界，會嚴重影響社交生活，「平日處理日常事務如學

業問題時，當遇到困難便不懂得如何去解決，會倍感焦慮，甚至選擇逃避。」他指出，沉迷打機會令年輕人性格變得孤僻，增加患上社交焦慮症的機會。

他認為，年輕人應該清楚了解沉迷打機引來的負面影響，若問題持續沒解決，可向親友、醫生或專業人士尋求協助。



[+ 放大圖片](#)

新一代從小接觸手提遊戲機，容易造成沉溺及影響健康。

[返回頁頂](#)

---

MY Consulting - Ergonomics, Health and Safety & Wellness

T: 852 3625 2024

F: 852 3487 1975

E: [justinechim@my-ergonomics.com](mailto:justinechim@my-ergonomics.com)

W: <http://www.my-ergonomics.com>

~ Contact us for free consultation ~