

# MỐI NGUY TỪ CHUỘT MÁY TÍNH

Làm việc hàng ngày với máy tính, chúng ta thường chỉ chú ý đến an toàn cho đôi mắt và bảo vệ khỏi những bức xạ điện từ. Nhưng còn một mối nguy hiểm khác mà nhiều người không chú ý đến, thậm chí còn nghi ngờ, đó c

Chuột máy tính có thể tiềm tàng nhiều hiểm họa về sức khỏe. (Ảnh: Internet).

Nhiều người đến bác sĩ với sự sợ hãi khi thấy ngón út và ngón đeo nhẫn tê dại đi vì cho rằng đó là một trong những dấu hiệu nói lên hiện tượng tuần hoàn não có vấn đề.

Những sợi thần kinh ở cổ tay và bàn tay chúng ta vận hành theo những kênh xác định hình thành xương, dây chằng và cơ bắp. Khi làm việc lâu trên bàn phím và đặc biệt với chuột máy tính, dây thần kinh nối với xương bị ép vào nhau. Nếu điều đó tiếp diễn trong một thời gian đủ lớn, sẽ xảy ra hiện tượng tê cứng, đau buốt rồi ít lâu sau sẽ hoàn toàn mất cảm giác tại các ngón tay.

ó hai cách để chữa hội chứng nơi cổ tay này:

Cách thứ nhất là dùng thuốc - bằng cách tiêm loại thuốc chứa glucocorticoid vào các kênh và các mô bao quanh dây thần kinh để phục hồi khả năng truyền dẫn của dây thần kinh.

Cách thứ hai là giải phẫu. Các bác sĩ sẽ cắt đi các mô ép vào dây thần kinh. Biện pháp này phức tạp, tốn thời gian hơn nhng có vẻ cơ bản hơn.

Nhưng tất nhiên không gì bằng phòng ngừa các bệnh tật có thể xảy ra. Cách phòng bệnh tốt nhất là đến ngay bác sĩ tại thời điểm cảm thấy sự khác lạ nơi những ngón tay.

Một vài lời khuyên:

- Thường xuyên theo dõi để giữ góc ở khuỷu hai cánh tay là 60 độ.
- Khi làm việc với chuột, bàn tay cần phải thẳng dọc theo thân chuột) và càng xa mép bàn càng tốt.
- Nên có một tấm thảm chỉnh hình nhỏ nhỏ cho chuột (hơi cao lên) hoặc cho chính bàn.