



近视?……这可不是学生和知识份子的“专利”。造成近视的主要原因是长时间、近距离、用眼不当。而在许许多多工厂,工友们一天10来小时盯着微小的线路板、剪线头等等,用眼不比学生少,加上休息不足,没有保养,非常容易造成近视。怎么办?除了尽可能减少工作时间之外,我们建议工友:评估自己是否用眼过度;养成正确的用眼习惯,适当做一些眼部保健按摩和眼保健操,以及多多注意营养。

在工作场所,眼睛受到的伤害包括:①工作中的有毒有害因素直接损害眼睛,造成工伤和职业病;②跟工作时间、工作姿势有关的非直接伤害,这种伤害较难察觉,却给工友的生活、工作带来很大不便。这里介绍一些相关知识,以及如何保护眼睛。

直接伤害

1、各种职业病

法律规定的职业性眼病有三种——化学性眼部灼伤、电光性眼炎、职业性白内障(含放射性白内障、三硝基甲苯白内障)。

化学性眼部灼伤主要是由于工作中眼部直接接触碱性、酸性或其他化学物的气体、液体或固体,导致眼组织的腐蚀破坏性损害(此类化学品见下页)。因此,工友们需要小心:使用这类化学品时最好能配戴护目眼镜;尽量避免人手、近距离操作。

电光性眼炎也称紫外线眼伤,常发生于电焊、

气焊、氧焰切割、电弧炼钢,以及使用弧光、水银灯、紫外灯的作业,其中电焊工最为多见。受到伤害的工人一般会感到眼部灼热、肿胀、眼干等。如果工人本身不从事这些工种,但同一车间存在这些工作,也同样可能受到伤害。

职业性白内障则是由职业性化学、物理等有害因素引起的、以眼晶状体混浊为主的疾病,病因主要有职业性化学、物理因素两大类。常见类型有:中毒性白内障(长期接触三硝基甲苯、萘、铊、二硝基酚等引起);非电离辐射性白内障(长期接触微波、红外线和紫外线所导致);电离辐射性白内障(接触放射、电击所导致)。

2、物理性伤害

物理性伤害指的是外物(如碎屑、火花等)对眼睛造成的直接伤害。工作中如果有碎屑、火花产生,工人需要配戴护目镜。

常见致眼灼伤的化学品

酸	盐酸、氯磺酸、硫酸、硝酸、铬酸、氢氟酸、乙酸(酐)、三氯乙酸、羟乙酸、巯基乙酸、乳酸、草酸、琥珀酸(酐)、马来酸(酐)、柠檬酸、己酸、2-乙基乙酸、三甲基己二酸、山梨酸、大黄酸
碱	碳酸钠、碳酸钾、铝酸钠、硝酸钠、钾盐镁钒、锂、氧化钙、干燥硫酸钙、碱性熔渣、碳酸钙、草酸钙、氰氨化钙、氯化钙、碳酸铵、氢氧化铵
金属腐蚀性	硝酸银、硫酸铜或硝酸铜、乙酸铅、氯化汞(升汞)、氯化亚汞(甘汞)、硫酸镁、五氧化二钒、锌、铍、铀、镭、铬、铁及钨的化合物
非金属无机刺激及腐	无机砷化物、三氧化二砷、三氯化砷、砷化三氧(砷)、二硫化硒、磷、五氧化二磷、二氧化硫、硫化氢、硫酸二甲酯、二甲基

蚀剂	亚砷、硅
氧化剂	氯气、光气、溴、碘、高锰酸钾、过氧化氢、氟化钠、氢氰酸
刺激性及腐蚀性碳氢化合物	酚、来苏儿、甲氧甲酚、二甲苯酚、薄荷醇、木溜油、三硝基酚、对苯二酚、间苯二酚、硝基甲烷、硝基丙烷、硝基萘、氨基乙醇、苯乙醇、异丙醇胺、乙基乙醇胺、苯胺染料(紫罗兰维多尼亚蓝、孔雀绿、亚甲蓝)、对苯二胺、溴甲烷、三氯硝基甲烷
起疱剂	芥子气、氯乙基胺、亚硝基胺、路易士气
催泪剂	氯乙烯苯、溴苯甲腈
表面活性剂	氯化苄烷胺、气溶胶、局部麻醉剂、蘑菇孢子、鞣酸、除虫菊、海葱、巴豆油、吐根碱、围涎树碱、秋水仙、蓖麻蛋白、红豆毒素、柯亚素、丙烯基芥子油
有机溶剂	汽油、苯精、煤油、沥青、苯、二甲苯、乙苯、苯乙烯、萘、 α 和 β 萘酚、三氯甲烷、氯乙烷、二氯乙烷、二氯丙烷、甲醇、乙醇、丁醇、甲醛、乙醛、丙烯醛、丁醛、丁烯醛、丙酮醛、糠醛、丙酮、丁酮、环己酮、二氯乙醚、二恶烷、甲酸甲酯、甲酸乙酯、甲酸丁酯、乙酸甲酯、乙酸乙酯、乙酸丙酯、乙酸戊酯、乙酸苄酯、碘乙酸盐、二氯乙酸盐、异丁烯酸甲酯
其他	速灭威、二月桂酸二丁基锡、N, N'-二环乙基二亚胺、己二胺、洗净剂、除草剂、新洁尔灭、去锈灵、环氧树脂、龙胆紫、甲基硫代磷酰氯、甲胺磷、401、二异丙胺基氯乙烷、四氯化钛、三氯氧磷、异丙嗪、苯二甲酸二甲酯、正香草酸、辛酰胱氨酸、氟硅酸钠、环戊酮、聚硅氧烷、网状硅胶、溴氰菊酯

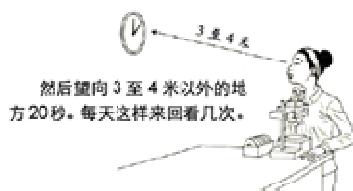
本表来源:《职业卫生与安全百科全书》; 劳工职业健康计划 / 马魁拉多拉健康与安全支持网络

非直接伤害

非直接伤害并非指这些伤害不是直接造成,而是长时间地、“静悄悄”的伤害。最常见的就是近视。对此,可采取以下方法进行预防与适当治疗。

★ 养成正确的用眼习惯

1. 阅读、写字时——与书本保持 25 - 30 公分距离,姿势要端正,避免阅读印刷效果差、字体过小的书。避免在乘车、走路、光线不足等情况下阅读。
2. 看电视时——与画面保持 3 - 4 公尺以上距离。每看 30 分钟休息 10 分钟。
3. 使用电脑时——眼睛与屏幕平行距离维持 70 至 90 公分。
4. 工作时——眼睛与操作物之间相隔 25 - 30 公分。
5. 按时休息——每隔 40 分钟休息 10 分钟。看电视、用电脑、工作,最好每 30 分钟休息 10 分钟,并望远凝视 3 分钟。



6. 定期检查——眼睛若出现不适的现象,应马上接受检查,另外,应每半年做一次眼睛健康检查。
7. 多接近大自然,走向青山绿野的怀抱中。
8. 食物营养——多吃牛奶、肉、蛋、绿色青菜……等食物,补充维他命 A (如胡萝卜、蛋黄、牛奶、黄绿色蔬菜)。

(图片来源: Hesperian Health Guide)

★ 眼球运动

可松弛睫状肌,消除疲劳。

1. 眼睛向上,向下缓慢各看 6 次。
2. 眼睛向左,向右缓慢各看 6 次。
3. 两眼球缓慢循顺、逆时针方向 360° 转动各 6 次。
4. 用力睁眼,闭眼做 6 次。

★ 勤做眼保健操



(1) 按揉天应穴

- 天应穴在眉毛的内端
- 两手大拇指分别按左右两穴,其它八指弯曲如弓,支撑在前额上。每回以转圈做按揉穴位 8 次。重复 8 回。

(2) 按揉睛明穴

- 睛明穴在鼻根两侧。
- 右手或左手大拇指与食指挤按穴位,先向下按,再向上挤,每回做 8 次,重复 8 回。



(3) 按揉四白穴

- 四白穴在瞳孔垂直线或鼻翼水平线的交叉点。
- 两手食指分别按左右两穴,大拇指支撑在下颚骨的转角处,其它 3 指以转圈动作按揉穴位 8 次。重复 8 回。

(4) 按太阳穴,轻括眼框

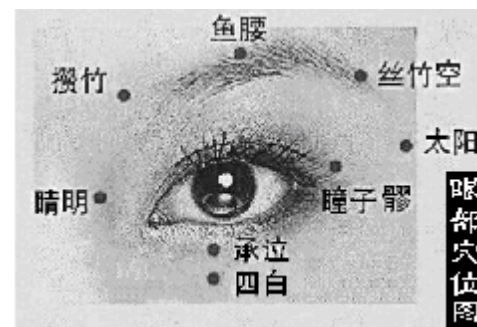
- 穴道在太阳穴的凹陷处。
- 用两手大拇指分别按左右太阳穴,其余四指握拳。
- 用左右食指第二节侧面,由内向外括上眼框,然后用相同的方法轻刮下眼框。每一回轻括上下一圈为 8 次。重复 8 回。



(图片及资料来源: 网络)

★ 勤按摩

眼部周围有许多穴位。主要穴位如下图。用食指的指腹以适当力度依次按摩图示中的所有穴位,每个穴位按摩时间 1 分钟以上,有助于提高视力。还可以紧闭双眼后再努力睁大双眼,交替进行 3~4 次。



安康快车

是一所由绿色大巴改装而成的职安健流动服务中心,致力推广职业安全健康知识,也为工友提供丰富文娱休闲活动。欢迎联络我们!!

主要服务如下:

1. 职安健咨询;
2. 图书借阅;
3. 发放职安健知识材料;
4. 简单身体检查;
5. 举行康乐活动,如影片播放及户外旅游。

快车手机: 139 2724 2139

联系电邮: oshexpress@gmail.com

快车 QQ: 1157580713

快车及文学爱好 QQ 群: 60030129

文艺之友 QQ 群: 39429953

职安健知识及劳动保障法规查询:

<http://www.ohcs-gz.net/>

欢迎加入安康义工队伍,成为我们的义工!!