

# 沉迷网络 你是玩家还是患者

## 核心提示

国际疾病分类(ICD)是卫生统计的基础:人类在生活中遇到的任何伤害或疾病以及可能死于的任何疾病都在其中被编码。2018年6月18日,在ICD-10发布18年后,世卫组织发布了ICD-11。ICD-11新增游戏障碍(gaming disorder)的诊断分类,并将其纳入物质使用或成瘾行为所致障碍章节,相关规定即日起生效,值得临床高度关注。那么,对于游戏障碍我们到底了解多少?



## D 哪些行为是疾病症状

与其他精神疾病类似,主要依据病史结合诊断指南进行临床诊断。ICD-11中,游戏障碍的诊断要点包括:过去12个月内持续的失控性游戏行为,包括网络游戏、离线游戏及其他未特定游戏;游戏优先于其他一切活动,甚至成为日常生活的主题;对游戏存在心理渴求;尽管导致不良后果仍然继续玩游戏的行。

该行为模式严重导致人格、家庭、社会、教育、职业及其他重要功能领域受损。其他特征包括沉浸在游戏的虚拟世界,对游戏产生耐受性,对游戏产生“戒断”等。

## E 治疗和干预措施有哪些

目前,尚缺乏游戏障碍的相关治疗与防治指南,针对游戏障碍需要采用综合干预,药物治疗主要是对症治疗。有研究发现,艾司西酞普兰和安非他酮等抗抑郁药具有一定疗效。心理干预多采用认知行为疗法,以增强患者的戒断动机,纠正认知歪曲、提高行为控制能力等,使患者能够建立正确的游戏使用模式。家庭干预也是其中最重要的环节之一。增强家庭功能、改善交流方式等,有助于改变患者的行为问题。也有研究者尝试使用物理干预,如经皮穴位电刺激、脑电生物反馈等,减少游戏成瘾程度,缓解躯体不适感,提高心理健康水平等。

随着游戏障碍被正式列入疾病诊断,未来科研人员将加强基础与临床研究。我们期待相关诊疗指南早日出台,减少游戏障碍给个人、家庭带来的危害。(本报综合)

## A 游戏障碍为何列入新疾病单元

游戏是把双刃剑,合理使用可以娱乐、放松,甚至具有改善认知与提高社交技能的作用。但研究表明,过度游戏行为给个体带来明显的健康或社会职

能损伤,这是ICD-11纳入游戏障碍的重要原因之一。

将游戏障碍作为新的诊断分类,将利于游戏障碍的规范化评估

及诊疗,提高相关研究的质量,改善相关临床实践,以帮助更多的人建立健康的游戏使用模式,远离游戏障碍。

## B 游戏障碍有多普遍

目前,尚缺乏大样本流行病学调查数据。既往研究显示,游戏障碍的流行率约为0.7%~27.5%,男性多于女性,青少年多见,且呈现地区差异性(亚洲流行率较高,欧美国家流行率相对较低)。

2017年8月4日,中国互联网络信息中心(CNNIC)发布的第40次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2017年6月,网络游戏网民为4.21亿人,游戏用户年龄日趋年轻化。

2013年出版的美国精神疾病诊断手册第五版(以下简称DSM-5)将网络游戏障碍纳入待研究的诊断分类中,使游戏障碍的相关研究方法学质量及证据可靠性得到改善。

## C 游戏障碍危害知多少

大量研究表明,游戏障碍可导致一系列生理、心理、社会问题,游戏障碍者可能会出现体质减弱、焦虑和抑郁、注意缺陷多动障碍、人格异化、社交恐惧

症以及物质依赖等问题,甚至出现违法犯罪行为。

针对游戏障碍者的行为学研究显示,游戏障碍与其他类型的行为

成瘾相似,具有一些特征性的神经精神症状,如奖赏寻求、执行功能下降,风险决策能力受损、冲动性增高等。

# 中医敷贴为何这么火?

记者 王恬

中医敷贴技术是一项中医适宜技术,该项技术在我市开展以来,获得很多基层诊所和患者及家人的关注。

## 中医敷贴走进咸宁

孩子是父母的心头肉,小宝宝有个感冒咳嗽,家长特别揪心。27日,记者在天浩国际城一家中药房看到,抱着小孩的家长排得长长的队取号看病。

市民严女士最近就因为3岁的女儿生病,找到了这家中药房,通过中医来治疗孩子的病症。

“小孩是感冒咳嗽发烧,有三天了,孩子输液打针老哭,有的时候一针还扎不到,我们心疼小孩,就过来贴一贴试试。”严女士告诉记者。

中药房的医师蔡医生根据孩子的上呼吸道症状,选择了中药敷贴。先是把对症的中药调成糊状,经过特殊处理之后再涂抹在普通的膏药上,然后再贴在孩子的肚脐眼等穴位上。让严女士和家人没想到的是,孩子的症状得到了缓解。

“贴敷了一天,白天没有发烧了,就晚上偶尔有点咳,今天再来复查一下,给蔡医生看看。”张女士表示。

蔡医生介绍,中药敷贴主要是根据中医的理论,先区分孩子感冒咳嗽究竟是风寒型的还是风热型的,再通过敷贴对应的穴位,来调和气血阴阳,从而达到治病强

身的效果。

## 亲戚朋友推荐是主因

记者采访中了解到,大部分市民选择中医敷贴技术治疗是亲戚朋友推荐。“之前我姐姐家的孩子也是一直咳嗽,吃药打针几天都没好。后来到这里贴了一个疗程就好了。这次我家小孩病了,我姐极力推荐我来这里。”在等着就医的市民魏女士说。

“最近天气无常,小孩和老人特别容易生病,各大医院输液室人满为患。听说这里中医有新型疗法贴敷,不吃药不打针,孩子少遭罪,我就把孩子带过来看看。”市民冯女士说。

市卫计委相关负责人坦言,在过去,点滴输液等西医是基层诊疗主要手段,很多市民希望孩子好得快,见效快,也纷纷要求输液治疗。中医敷贴技术最近几年才在咸宁开展,了解还需要一个过程,这就需要我们的基层医生熟练运用这门适宜技术,在疗效上见功夫,通过市民口碑传播和新闻媒体的报道,逐步获得市民认可,让更多市民主动选择。

“亲戚朋友推荐的多,从侧面也反映中医敷贴技术一定程度获得市民的认可,看病不像买东西,只有见到效果,获得了认可,熟人才会推荐。”该负责人说。

“到我们这里来看病的,来自城区各地,从温泉到永安,甚至还有外地的,他们



几乎全部是熟人推荐而来的。”中药房蔡医生说。

## 减少抗生素使用是最大目的

许多市民向记者表示,他们选择中医敷贴技术治疗目的是减少抗生素使用,而且治疗方便快捷。

“随着抗生素的滥用,这几年无论是传统媒体,还是微信网络,都在讲我国是‘吊瓶森林’,输液量很高,抗生素滥用危害大。”市民张先生说,作为一位年轻家长,当然不希望自己孩子成为其中一员,然后只要生病要打点滴,所以当听说有一种可以避免使用抗生素,又达到治疗目的,当然要来试一试,一切为了孩子健康。

记者采访中发现,选择中医药敷贴治疗的多是小儿,主要是感冒发烧、咳嗽腹泻等儿童常见病,这些病没有严重到注射抗生素的地步。

“因为它有独特的地方,对小朋友更加好,应该说推广到大人也是可以用的,因为大人的穴位更加敏感,配合得更加好,效果更加明显。”蔡医生说。

记者从市卫计委了解到,随着诊所中医敷贴技术使用水平不断提高,目前最大程度避免为儿童注射抗生素,诊所抗生素注射使用量大为减少,“吊瓶森林”已不见踪迹。加之很多家长观念的改变,中医敷贴技术优势发挥更加凸显,越来越受到家长青睐。



浮山办事处

## 开展生鲜猪肉专项整治

本报讯 通讯员王萌、刘洁报道:为规范生鲜猪肉市场秩序,严厉打击私屠滥宰、添加“瘦肉精”、病死病害猪肉等违法行为,让百姓吃上“放心肉”,6月15日,咸安区食品药品监督管理局浮山监管所联合浮山办事处,对龙潭、太乙等人口集中点的猪肉摊点进行生鲜猪肉专项整治。

此次整治行动,主要从上市生猪肉是否通过屠宰场或屠宰点屠宰、摊点经营户销售是否持有“两证两章”(即动物检验检疫合格证、肉品品质检验检疫合格证、动物检验检疫合格印章、肉品品质检验合格印章)经营猪肉产品、猪肉销售摊点是否建立相关进货查验台账、猪肉销售摊点所销售猪肉是否有注水、病死猪肉等问题猪肉等四个方面进行检查,并发放猪肉经营告知书,要求经营户要诚实守信合法经营。此外,在监督检查过程中,充分利用人流量大的特点,积极向生鲜猪肉经营户和广大消费者宣传食品安全相关法律法规和生鲜猪肉消费常识。

专项整治行动中,浮山食药监所共出动执法人员37人次,重点检查了浮山办事处辖区内超市、农贸市场及农村人口集中点的猪肉摊档,共检查生鲜猪肉经营户47户,发放《关于规范经营猪肉告知书》47份,下达责令改正通知书11份。

浮山食药监所负责人表示:下一步,将加大对辖区肉类食品的整治力度,建立猪肉市场监管长效机制,促进猪肉管理常态化,切实保障百姓“舌尖上的安全”,让广大群众吃上“放心肉”。

嘉鱼茶庵社区

## “健康小屋”造福居民

本报讯 通讯员吕新林报道:身高1.71,体重85公斤,血压170/100,骨密度正常……“以前到大医院找专家看病,要一大早起来坐车到县人民医院排队好久,现在步行用不了10分钟,在健康小屋就能免费看上,你说这事有多好!”5月29日,边观看《健康手册》内容边赞美“健康小屋”好处的嘉鱼县茶庵社区69岁的高血压患者李华说。

据了解,嘉鱼茶庵社区新建的“健康小屋”投资22万元,除购进健康检查一体机外,室内展板和墙壁上摆挂数十种关于健康生活的宣传资料,配有两名专业医护人员,负责为前来就诊的患者提供健康评估和健康指导,于今年初开放接待患者的寻医就诊。半年来,健康小屋已为7000多名病患者开展健康服务。

嘉鱼县岳岳社区

## 宣传“世界家庭医生日”

本报讯 通讯员邓丹、格红超、周凌峰报道:近日,嘉鱼县岳岳社区卫生服务中心在辖区内开展“世界家庭医生日”宣传活动,今年宣传的主题是“我与家庭医生有个约会——关注重点人群”。

活动中,岳岳社区卫生服务中心通过设立咨询台、摆放宣传展板、悬挂横幅和发放宣传资料等宣传形式,向过往群众宣讲家庭医生签约服务内容,让他们了解签约家庭医生的好处。

“居民在签约后,将享受到家庭医生团队提供的基本医疗、公共卫生和约定的健康管理服务。如果是小病就能当场治疗,若是大病或疑难杂症也能及时转诊。在转诊方面,家庭医生团队将拥有一定比例的医院专家号、预约挂号、预留床位等资源,方便签约居民优先就诊和住院。”该中心副主任陈慧说。在听完介绍后,不少居民与家庭医生进行了现场签约。



## 空腹大量吃荔枝伤身体

含有微量毒素,没熟透的果更高

最近一篇名为《空腹吃荔枝10个孩子死亡!医生的呼吁为所有人敲响警钟》的文章在朋友圈转发,让人们为荔枝“望而却步”,空腹吃荔枝真的会致命吗?

科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋表示,网上文章里说的“空腹吃荔枝致10个孩子死亡”这个事情其实不是最近发生的,而是2000年发表在《广西医学》杂志上的一个临床案例。该案例研究了“1999年6月中旬至7月,71例来自种植荔枝产区或荔枝收购区的患儿”,最终这些患儿因为荔枝病“治愈61例,死亡10例”。

荔枝病的说法在民间一直流传。很多人吃完荔枝后会低血糖、头晕,有人将这种现象称为“荔枝病”。但也有人不认为,荔枝病并不是指荔枝引发的低血糖,而是一种急性神经系统疾病,只是许多病人同时具有低血糖症状而已。一开始人们都认为这是荔枝中的果糖惹的祸。但科学家后来发现,导致荔枝病的原因是由于荔枝中存在两种毒素:次甘氨酸A和α-亚甲环丙基甘氨酸,它们会影响人体的糖代谢。孩子由于身体发育尚未完全成熟,发生荔枝病的风险更高。虽然荔枝中的毒素可能导致荔枝病,但有两个重要的前提——“空腹”与“大量吃”。研究发现,很多患荔枝病的孩子们都是在果园里玩,玩累后空腹吃了掉在地上的荔枝。由于吃荔枝的量比较大,晚上回家就没有晚饭,到半夜开始出现“荔枝病”症状。所以,只要空腹吃大量荔枝,就无需担心。

荔枝吃多少比较安全?建议按照《中国居民膳食指南(2016)》关于水果的推荐,每天摄入量是200~350克,按照一个荔枝20克计算,大概是10~17个。需要特别提醒的是,没有完全成熟的荔枝中毒素含量更高,所以,最好还是买熟透的。

## 如何远离“空调病”?

本报讯 记者朱亚平报道:“开了空调,人是舒服了,可家里又有人喊头晕、喉咙疼。”连日来的高温,让家住温泉景区的周女士一家身感不适,开了空调后,又出现了各种病状。

市中医院治未病中心相关负责人介绍,夏季湿热,人很容易出汗,而排汗是人体的一种排毒过程,可以将体内的各种寒湿毒排出去,但如果长期吹空调,人就不容易出汗,原本应该随汗液排出体外的毒素就会形成淤积,并且将外界的寒气再次带入体内,时间长了,就会感到浑身肌肉痛、关节痛、头痛、食欲不振,严重的则会出现感冒发烧的症状。这些都称为空调病或空调综合征。

夏季空调使用频繁时,应该记得经常开窗换气,可以在早晚气温相对较低的时候出去活动一下身体;空调的温度不要低于26℃,保持在26℃~28℃之间为宜。

空调出风口不要直接对着人吹,这样很容易导致颈部、肩膀等位置受凉,出现酸痛。突如其来的冷空气很容易刺激汗毛孔突然收缩,导致头晕、头痛。空调会将房间内的水分抽出,室内就会变得很干燥,在空调房里应多喝水,补充水分,加速身体代谢,室内可以备一个加湿器,增加空气湿度,避免皮肤因缺水干燥、起皮。

## 拔牙有哪些注意事项?

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安永安街道办事处的韩女士口腔不适,医生建议要做拔牙手术。韩女士想咨询,拔牙有哪些注意事项呢?

永安街道办事处卫生服务中心相关工作人员提醒,很多人觉得牙龈问题是小事,其实牙齿有毛病,越拖越容易出问题,建议遵从医嘱,趁早治疗。

不要空腹拔牙,以免出现低血糖和休克等症。也不要吃得太多,尽量饭后一个小时再拔牙,拔牙前不要喝酒,不要运动后拔牙,防止血液循环加快,血压升高。

拔牙当天不要漱口,不要用拔牙侧咀嚼食物,也不要频繁舔伤

口,以免由于口腔内负压的增加而破坏血凝块。尽量手术后两小时再进食。术后两天的饮食应以半流质食物为主,不要吃过烫或过硬的食物,不要饮酒、吸烟,不要吃辛辣刺激的食物。

拔牙的时间没有固定限制,可以安排在早上拔牙,拔牙后有将近一天左右的观察时间,一旦牙齿有不良状况发生,可以及时得到处理。需要注意的是,白血病患者、肝病、糖尿病等患者应在专业医生会诊治疗以后再拔牙。孕期和哺乳期妇女也不宜拔牙。

拔牙后,口腔内有少量血液渗出是正常的,如果拔牙后出血太多,或有任何不适,居民要及时联系医生,不要自行在家处理,以免引起伤口感染。

