

“游戏成瘾”是病，得治！

戒掉“电子毒品”还需家庭配合

■记者王艳



陶明 主任医师，教授，博士，浙江省高校重点学科负责人，浙江中医药大学附属第二医院临床心理科主任。擅长临床心理评估、心理咨询和多种生理心理障碍、情绪障碍的临床诊疗；各种儿童与少年行为问题、睡眠障碍、焦虑障碍、抑郁症和精神病的早期干预；尤其是在处理各种与心理因素密切相关的生理功能障碍，如慢性疼痛、消化功能障碍、植物神经功能失调及躯体化障碍等方面具有精湛的诊疗技术。

今年12岁的洋洋有个不完整的家，自从5年前父母分居后，他一直和母亲独自生活。远在外地的父亲不能陪伴左右，总是想方设法地从物质上弥补他，手机、电脑等有求必应。洋洋放学后总是靠打游戏打发时间，渐渐地，沉迷于网络游戏，连书都不愿意读了，觉也不正常睡了，脾气也变得越来越暴躁，动不动摔东西。被送到医院心理科就诊，被诊断为游戏成瘾。

青少年更易游戏成瘾

浙江中医药大学附属第二医院临床心理科主任、主任医师陶明教授介绍，类似洋洋这样的游戏成瘾，被世界卫生组织列入精神疾病，6月19日起相关规定正式生效，游戏成瘾也将纳入医疗体系。

游戏成瘾的症状包括：对自身行为失去控制，让游戏完全支配了生活；游戏优先于其他一切活动，甚至成为生存的唯一乐趣，停止游戏时，出现难受、焦虑、易怒等症狀，即使感到痛苦也持续或增加打

游戏的时间；游戏行为已经影响到基本生活，甚至对个人、家庭、社交等重要领域造成重大损害，导致人格、家庭、社会、教育、职业及其他重要功能领域受损，无法再承担以往的社会角色，也不再参与社会生活。因此，有不少人把网络游戏比作“电子毒品”。

相关报告显示，截至2017年12月，我国网络游戏用户规模达到4.42亿，占全体网民的57.2%，较去年增长2457万人。医院门诊中的患者，从三四年级的小学生到一二年级大学生都有，以十几岁的青少年为主，成年患者比例相对较低。

陶明表示，将游戏成瘾正式归为精神疾病范畴，对患者接受正规、专业、科学的治疗有很大帮助。单独归类后，对游戏成瘾的发病机制、药物作用机制的相关研究也会有很大促进作用。医疗机构的介入，也可以在一定程度上减轻家庭负担。

游戏成瘾背后的原因可能是缺少家庭关爱

门诊中还发现，有网瘾的孩子有一些共性：家长不知道

怎么和孩子沟通，不懂怎么陪孩子；或者家长溺爱孩子，将孩子的学习成绩和物质奖励挂钩；或者陪伴少，隔代管养；或者在家庭中不受关注，缺乏被认同感等；或者情感空虚，在现实中缺乏朋友等。

当孩子在现实生活中实现不了的愿望，或者得不到的温情，就会转向网络。一旦在游戏的虚拟世界中找到了情感补偿，就会进一步强化游戏的行为，用另一种方式找到自我实现感。渐渐对学习失去兴趣，对游戏成瘾。

还有不少看似为游戏成瘾的患者，其实是由其他心理障碍引起的。比如社交恐惧、适应障碍、以及抑郁等，在鉴别诊断时只有找准病因，才能制订出相应的治疗方案，达到最佳疗效。

科学规范治疗游戏成瘾还需家庭干预

目前，临幊上多采取家庭、药物和物理结合对网瘾少年进行综合治疗。但药物治疗只能减轻部分病状，无法从根本上解决问题。陶明表示，要消除对游戏的依赖感，需要明确因何种因

素而沉迷，继而在现实中找到替代事物。因此家庭干预很重要，并且对年龄越小的患者，家庭需要介入越多，介入越早，效果越理想。

比如，家长帮孩子共同建立健康行为模式，发现生活中更美好、更有意义的东西，来替代游戏和网络；还可以多鼓励孩子参加学校丰富健康的课外活动，陪着孩子多做一些现实游戏，从而在一定程度上替代网络世界的虚拟游戏；孩子在现实生活中朋友少，家长可以为他搭建更多友谊的桥梁，并且抽出更多的时间陪伴孩子，倾听、了解他们的想法，多鼓励，多表扬，让孩子受到更多的关注和关爱。

此外，对家长来说，及早识别孩子的网络成瘾症状也颇为重要。如果孩子除了打游戏之外，没有其他兴趣爱好；或者每次打游戏都一个人关在房间，长时间不和其他人交流；打游戏成为孩子唯一和外界沟通的方式，在非游戏时间沉默寡言，无法和人正常沟通等，都有可能是游戏成瘾的外在表现，需要及早引起重视。

彻夜看球赛 小心前列腺告急

■记者王艳 通讯员张弛

长达一个月的世界杯足球赛接近尾声，比赛是越来越精彩，球迷们的身体状况也越来越多。杭州市红十字会医院男科马健雄医生提醒：球迷们要合理安排看球，避免久坐憋尿，引发前列腺炎。前列腺作为男性重要的附属性腺，一旦受损十分容易引起性欲减退，性功能障碍。

世界杯每一场球赛都接近两个半小时，赛事安排紧密的时候常常连看两三场，七八个小时久坐不动，直接压迫到男性的前列腺。导致前列腺血液循环不畅，时间长了容易导致无菌性的“压迫性炎症”，出现尿频、尿急、尿道灼热等症状；前列腺发炎也常“牵连”周围组织，就会出现腰痛、小腹、会阴、阴囊等部位的酸痛坠胀感觉。

为此，医生建议，为避免憋

出来的前列腺炎，一定要顺应尿意，通过排尿冲刷尿道来促进前列腺液等分泌物排出，看球的时候尽量每40~45分钟就起身活动活动，以缓解盆底不适；同时注意多喝开水，少喝甜度太高的饮品，达到预防前列腺感染的效果。

此外，有些球迷在观看世界杯球赛时，必须要有啤酒、烤串甚至麻辣烫等辛辣刺激的食物来助兴，但这些刺激性食物都容易引起血管扩张和局部器官组织充血，加之辣椒素受体多分布在前列腺、肛门周围，过于辛辣的飮食会刺激这些部位产生强烈的烧灼感，进而加重慢性前列腺炎以及肛门直肠疾病的症状。

马健雄提醒，看球期间尽量减少酒精、辛辣食物的摄入，尤其是已经出现小便不适时更应该避免，随手备一些可口的凉茶，开罐爽饮的同时也能起到利尿降火的作用。

多年乙肝拖成肝癌晚期 高危人群应定期复查

■通讯员沈文礼 记者王艳

近日，46岁的金先生感觉肚子胀，尿也很少，到医院检查发现肝脏上有一个巨大肿块，而且肿瘤已经转移到肺、腹膜，被诊断肝癌晚期，已经失去了手术、肝移植等治疗机会。

杭州市西溪医院肿瘤科副主任余吉仙主任医师告诉记者，金先生其实非常可惜。他是一位企业的老总，资产上亿，但因为具有家族史，从小和弟弟就是乙肝携带者。10年前，就被诊断为慢性乙肝伴早期肝硬化，可他一直没有当回事。

6年前，他的弟弟因为肝癌去世了。当时他触动很大，立即到医院检查，发现病情还算稳定。医生提醒他属于肝癌高危人群，需要长期抗病毒治疗和定期随访复查。

金先生却没有把这个忠告当

一回事。2013~2018年，他从来没有到医院进行体检，还经常加班熬夜，生活很不规律。

余吉仙表示，肝癌是一个隐匿性进展的疾病，好多早期的肝癌无明显症状，常常早期发现不了，一旦发现已是中晚期，错过了最佳治疗时间。如果金先生做到规范治疗定期随访，可能不一定发展成肝癌，即使发展至肝癌也可以早期发现，早期治疗，取得较好的预后。

余吉仙提醒，中晚期肝癌患者可能会出现上腹部疼痛、乏力、腹胀、腹泻等症状。如果有这类症状，一定要到专业医院进行筛查，进行规范化的治疗。

另外，建议有肝硬化伴增生结节、肝癌家族史、肥胖、非酒精性脂肪肝，年龄大于40岁的慢性HBsAg携带者等高危人群，每3~6个月到正规医院复查一次。

健康资讯

浙大儿院

日间手术1天去“心”病

■记者王艳 通讯员王雪飞、鲍婕

日前，杭州2岁男孩磊磊被诊断为“先天性心脏病”，动脉导管未闭，需要接受手术治疗。让他们没想到的是，到浙江大学医学院附属儿童医院就诊后，从术前宣教，到实施手术、术后观察，直到出院，总共用了一天时间，全家的“心病”被日间手术轻松解决了。

该院心血管内科导管室负责人傅松龄介绍，以前患有动脉导管未闭的患儿大致的就医流程是：周一收治住院，周二术前谈话，周三正式手术，周四、周五术后观察然后出院，整个流程需要5天左右。因治疗周期问题，常常遭遇患儿身体不适需要改期手术的问题，造成了医疗资源调配效率的下降，也因此患儿预约后存在等待过久的问题。

这种病在儿童中较为常见，据统计，此项手术占到该科室总手术量的40%以上，且手术操作相对简

单，手术风险和术后并发症风险都较低。为此，该院心脏中心经过了日间手术准入制度、日间手术品种准入制度的评估，将无合并高危因素的单一动脉导管未闭纳入了日间手术的范围。

这项改革为患儿和家长带来了实实在在的便利，住院时间缩短为一天，不仅缓解患儿及家属的焦虑情绪，也减少了院内交叉感染的机会，能更好地保证患儿快速康复。同时，也降低了一些非医疗费用。

据介绍，心脏介入手术只在磊磊大腿内侧有一个小创口，创口小得让人以为只是被针扎了两下。术后不一会儿，磊磊就清醒了，吵着要下床玩，一点也不像刚动过心脏手术。

磊磊的康复出院，标志着我省乃至华东地区第一台儿童先天性心脏病日间介入手术的顺利实施，也为今后先天性心脏病儿童的治疗模式改革迈出了建设性的一步。

“冬病夏治”三伏贴来啦



近日，记者从省中医院获悉，三伏天未到，医院针灸科、儿科、耳鼻喉科、妇科、推拿科、风湿免疫科、呼吸内科“冬病夏治”已开始预约。

浙江省中医院中医专家解释，冬病夏治，指冬季容易发生或发作的疾病在夏季三伏天治疗或预防，使病好转或痊愈，这是中医特有的治疗方法。三伏天是一年中最炎热、阳气最盛的日子。根据中医“春夏养阳”、“天人相应”观点，三伏天用特定的温热药物，敷贴于特定的穴位，起到疏通经络、健脾益肺、温化痰湿的作用，以激发体内的阳气，从而达到强壮身体、预防疾病的目的。

适宜人群包括慢性支气管炎、哮喘、慢性咽炎、过敏性鼻炎，及平日容易感冒等病及虚寒性胃肠病、虚寒性颈肩腰腿痛、虚寒性筋骨肌肉痛、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、痛经、产后身疼痛等疾病和一些免疫功能低下、亚健康状态人群。方法有穴位贴敷、间接灸、针刺、服药等等，其中

敷贴疗法最简单、易行、见效快。

据悉，该院儿科是省内最先开展小儿“冬病夏治穴位贴敷”的科室，经过30多年的探索和经验积累，在中药调配上已具有指导地位，临床疗效显著，不良反应少，患者口口相传，至今已服务了十几万的儿童，每年仍有不少家长带小儿不远千里赶来。图为儿科专家在为小儿贴敷。

记者王艳 通讯员伟摄影报道

我的养生之道

心情舒畅是女性最好的养生方

■记者王艳

年逾古稀的何嘉琳教授是何氏妇科第四代代表性传承人，全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师，国家级名中医，擅长治疗各类妇科疑难杂症，在全国都享有盛名。

目前，记者在杭州市中医院再次见到了她，虽年逾古稀，依然慈祥优雅，亲和力十足！而且保养得非常好，面色红润，声音清脆，走路起来步伐轻快而稳健，看上去比实际年龄至少年轻十几岁。有何驻颜诀窍？她毫无保留地说出来和大家分享。

睡好美容觉，根据季节调节饮食

“女人气血足，才美丽，所以睡觉对女人来说，是美容觉。我这几十年

来，一直是早上6点起床，晚上10点半左右必定睡觉，即使年三十也不例外。”何嘉琳说，“女子作息不规律，工作压力太大，时常熬夜，即使补觉也于事无补，时间久了会耗精伤血。”

“吃东西挺随意，营养均衡，荤素都吃。”当了几十年的医生，给病人开方子的时候，经常说这个是补血的，那个是益气的，不过她自己在40岁以前，基本不吃保健品，而是根据季节和自己的体质注意调节饮食，少吃甜食、零食、反季水果蔬菜、油炸食品等。

比如冬令节气比较寒冷，注意养阳，以滋补为主。在膳食中应多吃温性、热性，特别是温补肾阳的食物进行调理，以提高机体的耐寒能力。比如韭菜、香菜、大蒜、萝卜、黄花菜等蔬菜，也可以吃一些羊肉、牛肉等蛋

白质丰富的肉类，增加营养。

黄梅天，湿气重，湿气会影响一个人的皮肤、容貌、体型，她常会煮些薏米、红豆、红枣、枸杞粥喝，可以利尿、除湿；还能起到美容的效用，老少皆宜。

另外，随着气温升高，许多人习惯一天到晚开着空调。“空调房间待久了，容易引起空调病，建议穿长裤、袜子，以免寒从脚起。电脑族颈椎病患者也越来越多，有不少就是吹空调吹的，建议随身备一条丝巾，披在肩膀上，可以给颈部保暖。”

每天睡前一杯奶，冬天吃膏方

人到了四五十岁后，各方面机能都会走下坡路。雌激素下降，开始发胖，肚子周围胖一圈；人慢慢变矮了，这

时候骨骼里的钙质，已经开始一点点流失。所以为了保持好精力，早餐她习惯在牛奶里泡麦片，小火煮开了再打只鸡蛋进去，另外还会吃两颗核桃来补脑。每天晚上睡觉前，会喝一杯热牛奶，这个习惯一坚持就是几十年。

“很多人到了五六十年会缺钙，但我一直没有，饮食也许是一个原因。但坚持喝了牛奶，就不会再去吃钙片，否则可能会便秘，还有结石的危险。”

“真要说吃什么补品，那就是膏方。”40岁以后，她冬天感觉手脚有点怕冷，就自己给自己开膏方吃，很快就有改善，以后每年都坚持吃。

心情舒畅是女性最好的养生方

何嘉琳18岁开始学医，至今已经

从医50多年，到现在都没停下来，一周还要看7个半天门诊。每天门诊一坐下来，就忙个不停，连站起身舒舒服筋骨都没时间。

不过何嘉琳说，她每天都在坚持散步，时间不长，每天三四十分钟。天气好的时候，时常去西湖边散步，顺便晒晒太阳，看看报纸，喝杯龙井。有时就在绿荫里走走，心里什么负担都没有了。她也经常跟患者说，周末天气那么好，不要待在家里，去看看外面的风景，也是一种修行。

“心情舒畅是女性最好的养生方。”她说，想要心情舒畅就要保持一颗平常心，家庭和睦，同事间友好相处，生活中没有烦心事，工作上不追逐名利，又没有后顾之忧，比吃什么补品都管用！”

