

## 健康周刊

## H 热点

■ 本报记者 侯赛

日前，世界卫生组织发布第十一版《国际疾病分类》，“游戏障碍”出现在成瘾性疾病章节中，引发舆论轩然大波。根据世卫组织官网原文，“游戏障碍”指一种游戏（“数码游戏”或“视频游戏”）行为模式，其特点是对游戏失去控制力，日益沉溺于游戏，以致其他兴趣和日常活动都须让位于游戏，即使出现负面影响，游戏仍然继续下去或不断升级。因此，从这个意义上说，“游戏障碍”“游戏成瘾”等概念，其实指的是同一种现象。

但相关专家也提醒，不是所有沉迷游戏的行为都可以视为游戏成瘾。



### 游戏成瘾虽列入精神疾病，但诊断严苛、总体流行率“非常低”

# 沉迷游戏不一定是游戏成瘾

### 游戏成瘾青少年是高发人群

据了解，将游戏成瘾列入精神障碍，并非首次提出。早在2008年，由北京军区总医院制定的中国首个《网络成瘾临床诊断标准》就将“每天上网超过6小时，且符合一定条件连续超过3个月，即为网络成瘾作为临床标准，并将网瘾列为精神疾病。2013年，美国《精神障碍诊断与统计手册》也将网络游戏成瘾纳入研究并进行精神障碍诊断。

世界卫生组织有相关规定，凡是精神障碍必须具备两点：第一，给自己和他人带来痛苦；第二，社会功能受损。“游戏成瘾是否属于精神障碍，要看这些人群的大脑生理和生化功能有无改变。”海南省安宁医院心理咨询与治疗中心副主任张云志认为，

游戏或网络成瘾和一些精神类的疾病一样，都是大脑负责奖赏机制的脑区出了问题。

研究表明，青少年是易患高发人群。青少年在玩游戏时，不仅能体验到一种掌控感，还能得到成就感、归属感，以获得心理上的安慰。

### 勿轻信非法治疗网瘾机构

“虽然世卫组织将游戏障碍列入精神疾病范畴，但诊断条件非常严苛，并不是所有沉迷游戏的行为都可以诊断为游戏成瘾。”张云志表示，游戏成瘾必须符合无法控制地打电玩、将电玩置于其他生活兴趣之前，即使有负面影响也持续或增加打电游的时间等条件。而且，相关行为要持续至少12个月才能确诊。

世卫组织精神健康及药物滥用司专家也明确表示，全球有数百万的游戏玩家，即使他们在进行激烈的游戏，也永远不会被诊断为游戏成瘾，其总体流行率“非常低”。

张云志提醒，现实生活中，很多家长面对沉迷游戏的孩子束手无策，到处寻求治疗网瘾的办法，不少家长将孩子送进不正规的治疗网瘾机构。这些非法机构往往采取封闭式管理、军事化管理、高强度体能训练等方式，利用殴打、辱骂、体罚等残酷方法帮助孩子戒网瘾，而且收费不菲。或许最终孩子的网瘾治好了，但却是以身心严重受损为代价。

### 家长干预需注重细节和技巧

“儿童的控制力有一个逐渐强化的过程。家长对孩子简单说教，结果

只能事倍功半。当孩子做不到自律时，外部环境就要给他约束力。根本在于定规则。”张云志建议，家长把手机给孩子时，就应定下条件和规则。但是，很多家长定下了规则却严格执行。规则既要制定，也需要奖惩制度去执行。一旦触碰了边界就要受罚，这也是一种社会教育。

张云志建议，学校也应该有所作为，实现家校共育。学校可以对此开展教育引导。比如由老师带着孩子公开讨论玩手机到底是怎么回事，要不要玩游戏等等。学校要把社会上对孩子们有影响的事物纳入教学讨论的范围。

张云志表示，花时间和精力陪伴孩子，是孩子成长最需要的。除了允许孩子适当地玩电子游戏外，家长也需规划家庭生活，计划平时怎么度过，周末怎么玩等。

# 低头看手机，颈椎承重多达27公斤 坐直了！远离“手机脖”

■ 本报记者 侯赛

如今，青少年每天面对电子屏幕的时间大大延长。由于长期低头看手机，本该是成年人得的颈椎病，也悄悄找上了孩子。

海口市人民医院骨科中心主任黄重说，他的门诊里，因为看手机引起颈部疼痛的病例越来越多。给黄重印象最深的，是一名因

颈部疼痛、双手有麻木感前来就医的高中生。即便是在就诊过程中，这名男生还是低头玩手机，整个看病过程几乎都是家长在和医生沟通。

检查结果显示，这名男生颈部的生理曲度已经变形了，从正常的“前屈”变成了“后凸”，也叫“反弓”。黄重表示，反弓是一个不正常的状态，长此以往，会影响颈部

的肌肉、神经、血管，更糟糕的是，他的颈椎已经有了骨质增生，压迫到神经，所以才会有双手麻木的现象。

“低头看手机，颈椎所承受的重量是垂直时的3倍，如果姿势不当，可能让颈椎承受多达27公斤的重量！”黄重提醒，“手机脖”在现代社会中越来越普遍。越来越多孩子也因长时间保持低头、颈部前

倾的姿势看手机等移动终端设备而造成颈部不适或颈椎病。因此，家长最好不要让孩子过早接触手机，如果非要玩手机，也要督促孩子保持正确的姿势，使用手机时应该频繁地中断、休息，有意识地放松头部和颈部。

如何以正确姿势玩手机，给颈椎减压，黄重给出以下建议：

首先，减少手机使用时间。若

非用不可，最好每隔四五十分钟站起来做一些伸展运动。

其次，避免长时间低头。看手机时不一定非要弯着脖子，应挺胸收腹，可将手机抬高一些，与视线平行，减少脖子下倾的机会。

第三，不要躺着、趴着玩手机。这两个姿势会增加腰椎和肩膀负担，导致其原有弧度发生改变，诱发肩膀痛、椎间盘突出等。

# 什么样的牙齿需要做矫正

人们常说“金无足赤，人无完人”，我们的牙齿也一样，有各种各样的问题，这些问题不同程度地影响颌面整体美观和牙齿的功能。哪些牙齿问题可以通过矫正的方法进行治疗呢？

### 1、牙列拥挤不堪

牙齿拥挤的类型很多，较为常见的是虎牙。虽然很多人觉得有小虎牙非常可爱，但你是否知道，虎牙如果不及时矫正会造成面部不协调、影响咀嚼能力、美观等。

### 2、牙齿排列稀疏、有缝隙

牙齿排列稀疏、有缝隙不仅会影响大家的形象，还会对口腔健康甚至全身健康造成影响。

### 3、牙齿前突、龅牙

龅牙作为牙齿畸形的一种，对外貌有着较为严重的影响。牙齿矫正不仅可以美化牙齿，让牙齿恢复健康，也让脸型变得好看。

### 4、开颌

开颌指的是前牙或者后牙在垂

■ 本报记者 徐晗溪

冬病夏治是中国传统医学的一个重要特色疗法，即在夏天治疗冬天易患、易发作的疾病。从夏至日开始，海南省中医院等多家医院依据中医学“冬病夏治”原理，在一年中阳气最旺盛的三伏天时节推出“三伏贴”（又称三伏天“天灸”）中医特色诊疗活动，通过“三伏贴”疗法治疗慢性疾病，受到不少市民的关注。

### 夏季是治冬病好时机

“冬病”，顾名思义，是指在寒冬季节容易发作或病情加重的疾病。患有“冬病”的人多有阳虚体质，其共同特点都属于“寒证”“虚证”。

海南省中医院院长蔡敏介绍，夏季是一年中阳气最旺的时候，也是人们最容易贪凉饮冷耗伤阳气的时候，在人体相关穴位敷贴辛热温阳之药物，能扶助人体阳气，加强卫外功能，提高机体防病抗病能力。

简言之，其机理是利用夏季气温高，机体阳气较为充沛的有利时机，调整人体阴阳平衡，达到降低冬病发病率和缓解症状的效果，有些可以达到根治的目的，这便是“夏治”。蔡敏认为，夏季养生以养阳为主，此时毛孔开泄，

# 冬病夏治 三伏天灸正当时

运用中药通过穴位敷贴达到腠理宣通，驱使体内风、寒、湿、邪外出，是内病外治，治病求本的最好方法。

### “敷贴疗法”三年为一疗程

据海南省中医院副主任中医师、中医保健专家符光雄介绍，“贴敷疗法”为三伏贴的一种，通过穴位刺激，平衡体内脏腑阴阳、调节神经理液，改变身体状态，从而提高机体的免疫力。

“贴敷疗法”是指在中国古历节气的“三伏”的三天，“三九”的三天通过皮肤给药的途径，在相关穴位上进行治疗。每伏只做一次，成人大约8至10小时，儿童1至3小时，自行取下，可选择每伏的任何一天。一般三年为一个疗程，疗程与疗效成正比，病程长的患者可适当延长疗程。

海南省中医院重点专科（学科）管理办负责人、副主任中医师程亚伟提醒，贴敷当天应避免剧烈运动，不宜进食生冷、海鲜或者辛辣刺激的食品及冷饮；皮肤比较敏感的患者应当缩短敷贴治疗的时间，及时取下敷贴药物；儿童贴敷时应当防止孩子将药物抓掉或抓破皮肤；贴敷后出现小的水泡一般不必特殊处理，让其自然吸收；若出现范围较大水泡、疹痒现象，请来院对症处理。



### H 相关链接

#### “三伏贴”适应症

呼吸系统疾病：反复感冒、慢性咳嗽、慢性支气管炎、支气管哮喘等

骨科疾病：寒湿性腰腿痛、颈椎病、肩周炎、膝关节骨病、风湿、类风湿性关节炎等

消化系统疾病：虚寒性的胃脘痛、消化不良、慢性肠炎等

五官科疾病：慢性过敏性鼻炎、慢性咽炎、鼻窦炎等

妇科疾病：虚寒性的痛经、慢性盆腔炎、经行泄泻等

儿科疾病：小儿易感、支气管炎、支气管哮喘、哮喘、消化不良、遗尿等

其他：免疫力低下，畏寒等

### H 健康资讯

## 我省非公立医疗机构协会成立

本报讯（记者符王润 实习生刘亦帆）近日，海南省非公立医疗机构协会在海口正式成立，蒋会成当选首任会长，沈建伟当选秘书长。今后，该协会将服务于海南省非公立医疗机构规范化建设，推动和促进海南健康事业发展。

据悉，海南省非公立医疗机构协会由经海南省民政厅核准，海南省卫生计生委是主管单位。该协会由海南第一成美医疗产业集团、博鳌恒大国际医院、博鳌超级医院等30家海南内外有影响力的非公立医疗机构共同发起，将为我省各非公立医疗机构提供一个相互学习、相互提高、共同发展的平台，引领海南省非公立医疗机构健康成长。

### 海南第七届围产医学研讨会召开 专家齐聚分享 母胎医学新进展

本报讯（记者符王润 实习生刘亦帆）近日，由海南省继续医学教育委员会与海南现代妇女儿童医院共同举办的“2018年第七届围产医学研讨会”在海口开幕。来自全省各市县区医疗单位的妇产科、儿科、超声科、产房等临床医护人员百余人参加会议。

围产医学研讨会作为海南省省级继续医学教育项目，已连续举办六届，每年有约200人参会。

本次研讨会围绕母胎医学研究的最新进展展开精彩的讲座，并对母胎医学事业的发展提出针对性的意见建议。在母体医学、胎儿医学方面，分别对产前诊断、胎儿治疗、围产期母儿处理、新生儿预后等相关疾病的最新诊疗进展及临床热点问题进行专题学术演讲。

据介绍，胎儿先心病、胎儿生育缺陷诊治、胎儿超声结构异常的遗传咨询与临床处理等问题成为本次研讨会各方关注和讨论的焦点。有关统计数据显示，先天性心脏病的发生率为8‰~1%，我国每年有15万到22万例先心病患儿出生。先心病是最常见的主要器官畸形之一，也是导致流产、胎儿宫内死亡以及婴儿死亡的主要原因。严重复杂的心脏病胎儿一旦出生，不仅是家庭的不幸，更会给国家和社会带来一定的负担。

专家提醒，产前检查手段对孕妇来说是非常重要的，它能够及时、有效地发现病情，及时治疗。孕妇们一定要重视胎儿心脏病的筛查、诊断，一些高危孕妇，最好能在妊娠20~30周做一次详细的胎儿心脏专项检查。

### H 医技前沿

## 美国科学发现： 阿尔茨海默病或与 疱疹病毒有关

一项研究显示，常见的人类疱疹病毒可能在阿尔茨海默病病情发展过程中发挥作用。如果该结论得到证实，将意味着抗病毒药物对部分病例有疗效。相关论文发表在美国《神经元》杂志上。

据英国《新科学家》杂志最近报道，美国芒特西奈伊坎医学院等机构的研究人员说，他们利用多个脑组织库的样本数据，对比了622名阿尔茨海默病患者和322名非患者的脑组织，发现患者脑部病变区域的6A型(HHV-6A)和7型(HHV-7)人类疱疹病毒较多，而且病数量与痴呆程度相关。

研究人员从基因组、基因转录、蛋白质和组织病理等层面进行分析，发现疱疹病毒基因与多个人类基因相互作用，包括一些与阿尔茨海默病风险有关的基因，例如淀粉样前体蛋白的调控基因。淀粉样前体蛋白如果发生异常变化，会生成有神经毒性的贝塔淀粉样蛋白，后者是阿尔茨海默病的关键标记物。

研究人员说，新数据以“令人信服的证据”表明疱疹病毒参与了阿尔茨海默病病情发展，但不足以证明病毒活动与最初发病存在因果关系。疱疹病毒有可能是一种环境风险因素，具有特定基因突变的人感染后，会产生一些免疫反应，增加日后罹患阿尔茨海默病的风险。

HHV-6A和HHV-7在人群中的携带率非常高，通常不引发任何症状。研究人员希望能开发出相应的测试手段，甄别携带这些病毒并且具备其他阿尔茨海默病风险因素的人。

（据新华社）

24 小时咨询热线 : 0898-36351111

种牙就选 拜博口腔

扫描二维码  
在线咨询



BAYER  
拜博口腔全国连锁

—

联系

控股

企业

——

拜博

www.hnbybo.com