

精神萎靡、逃学厌学、冲动暴力…… 别让网游毁了人生

“游戏成瘾现在已经成了普遍现象,是侵蚀精神的毒瘤!”浙江读者叶先生致编辑部时愤慨地说。然而,在这个网络游戏已经发展为成熟产业、电竞赛入选正规体育项目的时代,单靠“一刀切”遏制游戏成瘾,很不现实。专家认为,降低其负面影响的关键,在于找到网络游戏成瘾的根源。

游戏成瘾也是病

大学,正是开启人生新阶段的关键阶段,不料成了叶先生与儿子发生激烈冲突的起点。叶先生告诉记者,儿子曾以优异成绩从当地最好的中学考上大学,但在大学期间却开始沉迷网游,花上万元购买装备,还冒出了退学念头。“过去有什么问题,我们父子可以当面沟通解决;但现在,他在地外上学,我只能打电话,孩子经常沉溺游戏而不接电话。”

叶先生曾不止一次见到因打游戏导致亲子冲突的例子。“有一次,我在公园看到有位母亲正教育十六七岁的儿子,不让他玩游戏,儿子一把推倒妈妈,扬长而去。还有一次,我在路上走着,突然有书从楼上掉下来,是小学六年级的课本,楼上的父子俩正因为打游戏而吵架。”

中国人民解放军总医院第七医学中心成瘾医学科主任陶然在门诊中见过不少极端案例。比如,十六七岁的孩子从家偷拿了2万多元去网吧打游戏,为了维持生活,他干脆在网吧兼职打工,一待就是四五个月。家长报警后找到儿子时,他的体重已从130多斤急速降到90多斤;一名网瘾少年,在家长强行制止他打游戏后,举刀砍向了父亲……

游戏成瘾的专业术语叫“游戏障碍”。2019年,世界卫生组织通过《国际疾病分类第十一次修订本》(ICD-11),将游戏障碍作为新增疾病,纳入“成瘾行为所致障碍”疾病单元中。游戏成瘾核心特征主要有三个:对游戏行为的控制力受到损害,比如对玩游戏的频率、时长、场合等失去控制;游戏优先于其他生活兴趣和日常活动;尽管已经因游戏产生负面后果,还持续打游戏甚至加大游戏强度。北京回龙观医院成瘾医学中心主任牛雅娟解释说,游戏成瘾可造成视力下降、营养不良、睡眠不足、精神萎靡、情绪控制力变差、冲动或暴力行为等,并由此影响学业、暴家庭



冲突,甚至出现偷窃等违法犯罪行为。

网瘾人群有变化

在游戏成瘾尚未引起广泛重视时,陶然就在中国人民解放军总医院第七医学中心(原北京军区总医院)成立了“网瘾病房”,从2005年至今,已成功治疗1.1万余人。他表示,从临床来看,游戏成瘾群体在2013年前后呈现出新特点。

患者总数有所下降。游戏成瘾者以儿童青少年为主,因为他们的大脑前额叶发育尚不完善,更易受到好奇心驱使,出现控制力下降等问题。中国青少年网络协会2009年公布的第三次网瘾调查报告显示,中国城市青少年网民中,网瘾青少年约占14.1%(约为2404.2万);城市非网瘾青少年中,约12.7%有网瘾倾向。此后,虽然没有权威部门更新相关数据,但今年2月发布的第49次《中国互联网络发展状况统计报告》指出,在相关政策推动下,未成年用户网络游戏使用时长和付费明显降低。

低龄、大龄、女性患者略增。随着网络普及程度的加深,低龄成瘾者和大龄成瘾者都增加了。门诊中,陶然见到的最小成瘾者仅9岁,最大年龄患者

为40岁。尽管游戏成瘾者仍以男孩为主,但据陶然估计,门诊中女孩的占比从过去的约10%增长到了如今的20%~25%。

主要诱因变了。过去,游戏成瘾的起因多是好奇心驱使下逐渐失去控制;现在,更多是因为有抑郁等心理问题,为发泄不良情绪而打游戏上瘾。换句话说,打游戏可能并不是孩子出现厌学、懒散、注意力不集中等糟糕表现的原因,而是结果。

“现在打游戏还搞直播,吸引孩子们长时间‘泡’在里面。儿子以前用手机玩游戏时,我还接到过对方打来电话催:‘怎么不玩了’。”叶先生说,平台的这些做法是一种“引诱”,必须控制。但牛雅娟认为,游戏之所以容易上瘾,应从两方面来看:

第一,游戏研发充分掌握了玩家心理,能满足他们的心理需求,如安全感、尊重、自我实现等。以大型多人在线角色扮演类游戏为例,多是基于“强迫循环”的原理精心设计,比如通过增加游戏时间、充值、抽奖等方式才能获取稀有装备、皮肤、尊贵权限,进而促使“快乐递质”多巴胺渐进性释放,令玩家产生积极、沉浸的体验,提高其忠诚度和参与度,增强玩家黏性。

第二,从心理学角度看,一

个人痴迷游戏是因为游戏对他有意义,或能帮助他获得什么,或能帮他避免什么,也可能是两种叠加——有人学习成绩吊车尾,游戏水平却很高超,一次次胜利能给予他成就感和荣誉感;有人天生社交笨拙,组队打游戏时却游刃有余,获得了现实中不曾有过的人际关系满足;有人不堪忍受学习和生活上的重压,不得不在游戏中找寻快乐;还有人在家里受到父母的严格管制,只有到了虚拟世界,才真正感觉掌控了自我……

陶然补充说,游戏成瘾与家庭教育方式有较大关系。很多父母采取以“管”为主的教育,总指责孩子哪里不对、哪些事不该做,以致批评、控制过多,表扬、鼓励、尊重太少。尤其青春期的孩子本就情绪不稳,在成长烦恼和家管制的双重“夹击”下,就可能用打游戏的方式,逃避现实,寻求自我。

找准病根防沉迷

近年来,全球游戏市场规模不断扩大,中国、日本和韩国已占据亚太地区游戏市场规模的前三名。《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2021年12月,我国网络游戏用户规模达5.54亿,较2020年12月增加3561万,占网民整体的53.6%。可以说,网络游戏正成为越来越多人青睐的放松方式,如何保证“网游有度”变得愈加重要。

陶然说,在防止游戏成瘾方面,我国做得明显优于其他国家,特别是近两三年颁布的法规,对游戏商、网络平台都予以规范。比如,2021年6月正式实施的《中华人民共和国未成年人保护法》,新增了“网络保护”专章,明确规定网络产品和服务提供者不得向未成年人提供诱导其沉迷的产品和服务;2021年8月以来,国家新闻出版署、教育部办公厅等部门先后发布政策文件,要求严格控制未成年人网络游戏时间,预防沉迷。

牛雅娟表示,法规再完善也会有“管不到”的情况。比如,法规限制未成年人注册网游账号,但有些孩子会用父母的身分证注册;人脸识别技术虽然能将一部分未成年挡住,但也有父母拗不过孩子,被临时拽来“刷脸”;还有部分成年人,因没时间打游戏升级,便付费给年纪小的孩子帮忙通关。鉴于此,有效遏制游戏成瘾,必须从根上入手,找到他们沉迷的原因,是为了逃避,还是为了获得,然后对症下药;若不如此,即便断绝了孩子接触游戏的机会,他们也可能用其他不健康的纾解方式。

摘自《生命时报》

三问三答了解肠息肉

肠息肉是指肠道黏膜上隆起性的病变,包括肿瘤性和非肿瘤性病变。息肉一般都比较小,细长弯曲,形状不规则,一端游离或两端附着在肠壁上而中间悬空,呈桥样。肠息肉以结肠息肉和直肠息肉为最多。

问题一:肠息肉一定会发展成结肠癌吗

肠息肉不一定会发展为癌。大多数息肉均是良性的,少部分才有可能发展成癌,这与息肉的性质密切相关。

数目:息肉越密集数目越多,越容易癌变。

位置:直肠和乙状结肠腺瘤发病率和癌变率最高,横结肠最低。

大小:越大的息肉癌变率越高,大于2cm的息肉癌变率为30%~60%。

形态:息肉形态共有三种,分别为有蒂型、亚蒂型、广基型,其中广基型息肉癌变率高于有蒂型息肉。

生长特点:息肉在短期内迅速长大或切除后很快复发,应警惕癌变。

病理类型:腺瘤性息肉为公认的癌前病变,分为管状腺瘤、绒毛管状腺瘤和绒毛腺瘤三种。总的来说,管状腺瘤最常见,癌变率最低,绒毛腺瘤发生率最低但癌变率最高。除此之外,若为家族性多发性大肠息肉病,其癌变风险也会大大升高。

患者年龄:60岁以下患者的息肉癌变率为10%~20%,而80岁以上患者息肉癌变率大于50%。所以,对于癌变风险高的息肉,要及时积极处理,明确病理类型,同时进行定期随访。

问题二:查出肠息肉一定要切除吗

一般来说,对于检出的肠息肉,小于0.5cm的可随诊观察,如大于1cm应及时治疗。特别是病理类型为绒毛腺瘤的,更应积极切除。具体来说,小息肉一般在结肠镜检查时予以摘除并送病理检查。大于3cm的腺瘤性息肉,尤其是绒毛状腺瘤应手术切除。腹腔镜以下的经肛门局部切除,腹腔镜以上的应开腹切除或在腹腔镜下手术切除。

根据病理检查结果,若腺瘤病变穿透黏膜肌层或浸润黏膜下层则属于浸润性癌,应按结肠直肠癌治疗原则处理。腺瘤恶变若未穿透黏膜肌层、未侵犯小血管和淋巴、分化程度较好、切缘无残留,摘除后不必再做外科手术,但应密切观察。

此外,若诊断为炎性息肉(又名假息肉,是肠黏膜由于长期慢性炎症刺激而引起的息肉样肉芽肿改变),则以治疗原发肠道疾病为主,炎症刺激消失后,息肉可自行消失;若诊断为增生性息肉(又名化生性息肉,是最常见的非腺瘤性肠息肉,不会发生恶变),且症状不明显,则不需要特殊治疗。

问题三:肠息肉切除后应多长时间复查肠镜

临床上通常根据肠镜病理检查结果(息肉的大小、数目和病理类型)、切除完整性、肠道准备、健康状况、息肉家族史和既往病史等来决定监测时间。特别是腺瘤性息肉由于有癌变的风险,并且会反复发生,因此要定期复查肠镜。

对于低风险息肉切除术后复查时间,建议在1~3年内。有下列情况时建议在术后3~6个月内复查一次肠镜:肠道准备欠佳,未能达到高质量肠道准备;肠镜检查未能到达回盲部,未能完成检查;结肠癌术前因肠管狭窄未能进行全结肠镜检查;一次切除息肉总数超过10个;大于1cm广基息肉采用分片切除;大于1cm绒毛息肉伴重度异型增生;息肉已局部癌变未达黏膜下层或超过黏膜下层不愿意加手术切除的。

对于首次复查后应何时再次复查,有以下几个原则:首次复查肠镜发现长有息肉并进行切除,按上述标准进行;首次复查肠镜未发现息肉,多数国外专家推荐3~5年复查一次肠镜,国内专家意见尚不统一,一项研究认为2年复查一次肠镜是较为合理且经济的;随着年龄增大息肉生长减慢,专家认为超过80岁可不再复查肠镜;息肉切除后如出现便血、腹泻和腹痛等临床难以解释的症状时,应及时进行肠镜检查。摘自《中国医药报》

如何避免消毒剂给人体带来的伤害

多数消毒剂具有很强的刺激性,会刺激人的眼睛和喉咙等方面。那么,我们应该如何避免消毒剂给人体带来的一些伤害呢?对此,疾控专家表示要注意以下几点。

首先,应避免盲目消毒、过度消毒,消毒要有针对性。只有在通过消毒能够切断传播途径的时候才有必要实施消毒。同时,如果有多种方法可以实现阻断病毒传播时,我们就可以选择最安全有效的方法,最经济便捷的方法,消毒是可供选择的方法之一。

其次,应该在确保消毒有效的前提下,尽量选择安全性好的消毒剂和消毒方法。消毒剂是否安全与使用方法有比较大的关系。我们比较常见的季铵盐消毒剂与过氧乙酸、过氧化氢、含氯消毒剂比较,季铵盐消毒剂在做擦拭消毒、浸泡消毒时,通常安全性比较高,但是用它去做喷雾、熏蒸、气雾消毒时,吸入带来的安全风险就相对较高。所以,针对不同的消毒对象和消毒方法来选择消毒剂就非常重要。

第三,消毒剂的使用浓度不是越高越好,使用的量也不是越多越好。使用浓度和剂量只要能够达到消毒效果就可以了,因为过大的剂量会伴随安全风险。使用时,我们应该按照消毒剂说明书规定的用量来使用。

第四,使用消毒剂时,要做好个人防护。消毒时,无关人员应尽量远离消毒操作区域,消毒的工作人员可以根据需要来选择戴手套、戴口罩、戴护目镜、穿防护服,使用防化过滤器等装置,来保证工作人员的安全。

摘自《生命时报》

忌口能缓解过敏症状、涂花椒水可治过敏性皮炎…… 这些抗过敏小妙招都是“坑”

时,致敏肥大细胞就会破裂,进而迅速导致皮肤瘙痒(或出现风团)、流眼泪、打喷嚏、哮喘等不良反应,甚至会出现心慌、憋气、血压下降等症状,严重的可危及生命。

网上列举的抗过敏食物,虽然对健康没什么坏处,不过,它们并不能迅速且完整地切断上述过程,因此不能产生预防过敏的效果。

涂花椒水可治过敏性皮炎?

真相:尚无证据证明其治疗功效

在各种民间止痒“偏方”中,花椒水的被认可度最高,不少人甚至认为花椒水可治疗过敏性皮炎。

对此,吴玲玲表示,花椒提取物——花椒素有止痛和杀虫的作用,一些护肤品和药膏中也含有此成分。但花椒水不等于经过提纯的花椒素,目前尚无任何科学证据表明花椒水可治疗过敏性皮炎。

“除此之外,我们在家自己煮的花椒水,浓度无法掌握,杂质也无法去除,因此煮出来的花椒水很可能具有强烈刺激性,将其涂于有渗出的皮肤上或加重病情。”吴玲玲提醒道。

炉甘石洗剂能治皮肤过敏?

真相:其主要起物理防护作用

炉甘石洗剂价格亲民、使用便利,因此其深受欢迎,成为不少家庭的“万能皮肤科”。吴玲玲介绍,炉甘石洗剂主要由炉甘石、氧化锌、甘油和水组成。其中,炉甘石是一种矿物质类药物,主要含不溶于水的天然碳酸锌,能部分吸收创面分泌液,具有收敛、保护的作用;氧化锌则具有消炎、干燥、吸附、保护和弱收敛的作用;甘油则具有较强的吸湿作用。

“过敏性皮炎患者使用炉甘石洗剂,可起到止痒、抗炎、消肿、隔离过敏原的作用。但涂炉甘石洗剂更多是起物理防护作用,可治标但

未必能治本。”吴玲玲表示。

忌口可缓解过敏症状?

真相:要确定过敏原而非盲目忌口

网上有种传言称,出现过敏症状,首先要做的就是忌口,不要吃海鲜、热带水果、鸡蛋、牛奶、坚果、豆类食物。

“出现过敏症状后,首先要确定过敏原,而非盲目忌口。”刘瑞玲介绍,导致过敏的食物种类非常多,远超传闻中所罗列的种类。

刘瑞玲建议,过敏体质的人一定要注意,不要去“招惹”过敏原,需严格忌口过敏食物,包括含有过敏原成分的加工食品。“购买加工食品前,大家一定要仔细看配料表。目前,大部分食品包装上都会标注可能引起过敏的食物成分,甚至会注明食品生产线曾加工过花生等易导致过敏食物。”她提醒道。

皮肤过敏后先用盐水湿敷?

真相:配制浓度不对会加重病情

用盐水洗脸或湿敷的确能起到一定的镇定作用,但吴玲玲表示,使用时要注意盐水的浓度、温度和湿敷的时间、频次,否则适得其反。“盐水应选用浓度为0.9%的医用生理盐水,这个浓度最接近人体体液浓度。”吴玲玲介绍,若自行配制的盐水浓度过高,就会把细胞内的水分带走,进而加重过敏症状;如果盐水浓度过低,就会引起低渗,频繁湿敷就会出现皮肤过度水合,这会加重对皮肤屏障的破坏。

吴玲玲提醒道,盐水湿敷时间不能过长,每天不超过两次,每次不要超过20分钟。若症状未得到缓解,还需及时到医院就医。摘自《科技日报》

