

# “游戏成瘾”原来是精神疾病!

## 专家:行为失控是信号

“医生,我家孩子玩游戏上瘾,不给手机就大喊大叫,怎么办啊?”开学后没多久,不少家长就带着“收不了心”的孩子冲进医院,相当一部分原因是孩子沉迷手机游戏,根本没法投入学习。

如今青少年游戏成瘾的情况增多,游戏成瘾也已被世界卫生组织列入最新版国际疾病分类。东南大学附属中大医院心身医学科副主任医师侯正华指出,游戏成瘾也叫“游戏障碍”。它不是简单的“自制力差”,而是一种复杂的精神行为障碍。



### 热衷游戏不等于游戏成瘾

“很多人喜欢玩游戏,但他们能在可控范围内自我约束。但游戏成瘾的人完全是失控的,他们会不分场合、随时随地玩游戏,一旦手机或游戏设备被没收,就会出现情绪失控、烦躁易怒的情况。而一般玩游戏的孩子,经过劝说后大多能主动控制游戏时间,并上交设备。”侯正华指出,热衷游戏不等于游戏成瘾,二者有本质区别。

此外,游戏成瘾者会完全沉浸在游戏世界里,主动放弃其他日常活动和兴趣爱好。情况严重时,他们连吃饭睡觉都会受影响,更别说正常上学、参与户外活动了。“即便游戏已经对他们的学业和生活造成严重影响,他们也毫不在意,只要能继续玩游戏就好。他们还会产生逃避或退缩行为,在虚拟游戏世界中寻找存在感与成就感。”

临床中,家长带孩子就诊时,通常不会直接说“孩子游戏成瘾”,更多是因为孩子沉迷游戏后出现厌学、情绪波动大,甚至伴有焦虑、抑郁等情绪问题,才选择就医。

“目前病房里就有一名14岁的男孩,已经休学一年。之前他情绪低落、不愿上学,还常常心烦意乱,但住院期间,他说自己心情不错,每天躺着,几乎手机不离手。”侯正华提到,这种情况可能符合游戏障碍的特征,不过临床上直接诊断为游戏障碍的案例并不多,医生通常会将其诊断为焦虑障碍、抑郁障碍等情绪相关疾病。

2019年,世界卫生组织在第72届世界卫生大会上通过《国际疾病分类第11次修订本》,“游戏障碍”被正式列为一种精神疾病。

侯正华告诉记者,尽管“游戏障碍”已纳入疾病诊断体系,但目前临床上尚未形成统一的诊疗规范,医生通常更关注“游戏成瘾”后出现的情绪障碍症状,“事实上,许多被诊断为抑郁症、焦虑症、双相情感障碍,或是存在学习困难、社会适

应障碍的患者,同时也伴有游戏障碍的表现。”

### 游戏成瘾影响大脑发育

影像学研究显示,无论是游戏成瘾还是其他类型的成瘾行为,都会对大脑犒赏中枢产生影响,侯正华解释道:“长期成瘾行为会对青少年大脑发育造成不良影响,但这种影响通常不会直接损害智力,主要表现为情绪控制能力下降,使人更容易发脾气、产生烦躁易怒的情绪。其次,成瘾行为还会导致学习时难以集中注意力,甚至可能干扰记忆力。尤其是部分孩子因为沉迷游戏而熬夜,导致作息不规律,影响生长激素的正常分泌,对身高发育不利,还会进一步损害认知功能。”

目前,临床上针对成瘾行为尚无成熟治疗方案,通常需要医生、护士与家长共同协作。在帮助患者调整好情绪后,通过适当控制其手机使用时间,同时引导患者培养其他兴趣爱好、参与集体活动,逐步减少手机使用时长,最终帮助患者摆脱成瘾行为。

### 预防是关键,早期要控制

“对于成瘾行为,预防才是关键。”侯正华表示,“许多孩子从小就接触电子产品,家长为了让孩子吃饭时不吵不闹,会给孩子看手机或平板,小时候看动画片,长大一点就玩游戏。在这个过程中,孩子的大脑会逐渐进入成瘾状态。”

他认为,预防成瘾的核心在于“早期控制”,从小就要限制孩子接触电子产品的时间。

侯正华说:“如今手机成瘾问题已不仅限于青少年群体,许多老年人也存在这一问题。临床上经常能遇到六七十岁,甚至八九十岁的老人,因为夜里不睡觉、长时间刷视频、玩手机,被家人带过来就诊。这类情况同样需要引起重视,并及时采取措施加以控制。” 据《扬子晚报》

## 可乐当水喝 小伙喝出“石头脚”

31岁的小伙吴先生(化名)因常年把可乐当水喝,全身关节长满痛风石,右脚险些截肢。近日,广州市红十字会医院将他从“截肢边缘”拉了回来。

10年前,吴先生就发现自己的手脚关节冒出一些不痛不痒的“小疙瘩”。这些“小石头”悄悄生长,逐渐侵蚀他的关节。近日,吴先生双手和右脚痛风石突然破溃,伤口溃烂、剧痛难忍。他辗转来到广州市红十字会医院疑难罕见创面诊疗中心,被紧急收治入院。

原来,吴先生从小喜欢高糖高脂饮食,每天3罐可乐、炸鸡汉堡少不了。20岁的时候,吴先生已经查出尿酸过高。长年累月,痛风石发展到了触目惊心的程度。经检查,吴先生右脚的痛风石最为严重,完全侵蚀了右脚大脚趾,趾骨在痛风石的逼迫下破出皮肉,溃烂伤口引发了致命的坏死性筋膜炎(NF),让他右脚面临着截肢风险。

广州市红十字会医院疑难罕见创面诊疗中心首席专家、烧伤整形科主任张志立即联动团队火速行动,为他制定了多学科联合的治疗方案。

强力控感染:紧急清创,大量清除坏死组织,并采用强效静脉抗生素联合银离子敷料进行抗感染治疗。

精准清结石与修复:实施痛风石切除手术,将尿酸盐结晶“石头”彻底清除。利用皮片移植技术,修复巨大创面带来的皮肤组织缺损。

系统降尿酸:术后严格降尿酸,从根源上杜绝痛风石再次形成。

经过27天“鏖战”,吴先生最终保住了濒临截肢的右脚,脱离了危险。

张志指出,痛风不是“忍忍就过”的小病,而是需要长期管理的慢性疾病。从控制尿酸到保护关节,从规范用药到日常调理,每一步都离不开科学的认知与坚持。一旦出现痛风,务必减少高嘌呤食物、高糖饮料和啤酒摄入;增加低嘌呤食物(蔬菜、水果、全谷物)、奶制品(尤其是低脂奶)摄入;生活上控制体重,避免熬夜、过度劳累;每日饮水2000~3000毫升,促进尿酸排出;定期监测、复查血尿酸指标,定期检查肝肾功能、尿常规,及时调整治疗方案。

据《广州日报》

### 益智游戏

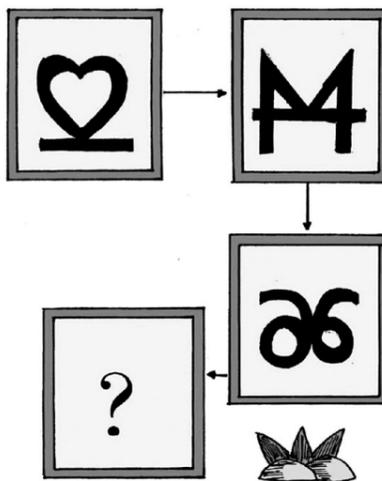
#### 填字

鉴	柴	汞	灾
			?

培	灶	辛	至
---	---	---	---

请你认真分析上排四个字有什么共同的规律,推断出下排哪个字放入问号格里合适。

#### 绘图形



上面三幅图是按一定规律排列的,请你推断出第四幅图是什么样。

#### 数独

		8		9	5		
9			5	7			3
	4	6			7		
	6		4	3			
3		9	8	4		6	
		4	6		5		
		2			8	6	
4			2	6			1
		3	4		2		

在空白格填入数字,使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9,不重复。

#### 闹不清的婚礼

男青年A、B、C,即将与甲、乙、丙三位姑娘结婚。有个人想知道他们谁和谁是一对。他问A,A说他要娶的是甲姑娘;他去问甲,甲说她嫁给C;再去问C,C说他要娶的是丙。可3个人都没有说真话。

你能推出谁和谁结成了夫妻吗?