

生活答疑

DSM-5网络游戏成瘾诊断的9条标准



1.你是否花大量时间想着游戏?即使你没在玩的时候却在计划什么时候能再玩?	是	否
2.当尝试去减少或停止游戏或当你不能玩时,你是否感到不安、暴躁、易怒、生气焦虑或悲伤?	是	否
3.为了得到同样的兴奋度,你是否感到需要增加玩游戏的时间、玩更刺激的游戏或使用更强的装备?	是	否
4.你是否觉得应该少玩,但是未能减少花在玩游戏上的时间?	是	否
5.因为游戏,你是否对其他事物丧失了兴趣或减少了其他娱乐活动?	是	否
6.即使知道负面后果(比如没有得到足够的睡眠、上课/上班迟到、花太多钱、同他人争吵或忽视了重要的职责),你是否会继续玩游戏?	是	否
7.你是否会向家人、朋友/他人隐瞒玩游戏的时间,或尽力不让家人/朋友知道你玩游戏的时间?	是	否
8.你是否用玩游戏来逃避或忘记个人问题或缓解不舒服的感觉,比如内疚、焦虑、无助或沮丧?	是	否
9.你是否因为游戏,有可能失去重要关系、工作、教育或就业机会?	是	否

计分标准:满足9条中的5条即诊断为网络游戏成瘾。

饭后喝酸奶消食?

营养师李园园介绍,很多人以为饭后喝酸奶或乳酸菌饮料能消食健胃,但事实上,吃饱之后再喝,助消化作用不大。而且,酸奶含有蛋白质等成分,同样需要在胃中初步消化,所以会增加胃肠负担,还会增加额外的热量。

喝杂粮粉更健康?

清华大学第一附属医院营养科原主任王玉梅指出,将五谷杂粮磨成粉末或者打成米糊食用,杂粮从大颗粒变成小颗粒,更易消化吸收,但慢性病患者要格外注意。比如糖尿病患者,过量食用杂粮粉,容易造成血糖迅速升高。此外,因为食物都含有微量脂肪,打成粉之后,和空气中的氧气接触面积大大增加,非常容易发生氧化,不仅营养价值降低,还会产生一些对健康不利的物质。建议尽量多吃五谷杂粮,越少加工越好。

清淡饮食就是要吃素?

对“三高”患者,医生都会建议清淡饮食,但并不意味就是吃素,鱼、肉、蛋、奶一口都不吃。

火箭军特色医学中心内分泌科主任李全民介绍,清淡饮食标准是少油、少盐、少糖。“荤”是优质蛋白质的来源,也是B族维生素和重要微量元素的来源。比如,鱼、虾和去皮禽类的肉都属于高蛋白、低脂肪肉类,很适合“三高”人群食用。

汤煮得越久越营养?

南方医科大学南方医院营养科医生关阳介绍,汤的营养和煲汤时间没关系,汤只要煲一会儿就有鲜美。而且有研究发现,汤熬的时间越长,味道越鲜美,其中的核苷酸含量也越来越高。引起痛风的嘌呤就是核苷酸代谢的最终产物,也就是说,汤熬的时间越长,诱发痛风危险也越高。

血脂高不能吃蛋黄?

广西壮族自治区妇幼保健院营养科医生陈彬林指出,很多人担心蛋黄中胆固醇含量太高会引起高脂血症,吃鸡蛋时把蛋黄丢掉,殊不知很多营养物质都存在于蛋黄中。

研究表明,在我国成年人中,适量摄入鸡蛋(平均每天约1个),与缺血性心脏病、主要冠状动脉事件、出血性脑卒中等风险降低有关。

食物真能“相克”?

菠菜和豆腐不能同吃,否则容易得结石;维生素C和海鲜不能同吃,否则会中毒……“食物相克理论”是流传最广的养生谣言之一。

中国营养学会名誉理事长葛可佑表示,食物相克并没有科学依据。一些人在吃了所谓“相克食物”后确实出现身体不适,这通常是由于季节性原因、食物本身有毒、变质等因素引起,与“食物相克”无关。

按摩能治颈椎病?

湖南省郴州市第三人民医院王小衡指出,颈椎病是65岁以上老年人的常见病,虽然大力按摩,患者在短时间内会感觉比较舒服,但症状很快又会出现,还会加速颈椎病的发展。大力按摩后肌肉水肿,反反复复形成恶性循环,导致按摩力度增大。而且长期大力按摩会破坏颈椎稳定性,使颈椎受到更严重的压迫。颈部不适3—5天内不缓解,就应尽快去正规医院治疗,不可随意按摩。 小健



扫码下载齐鲁壹点 找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:继红 组版:洛青

# 玩网游成瘾是病,得治!



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 刘通

他是虚拟世界的“社交达人”,实际生活中却孤僻独行;他在自己的“江湖”备受追捧,却对家人横眉冷目……临近春节,网络游戏成为很多年轻人消遣的不二选择,有的经常玩游戏玩到昏天黑地,让家长十分担心。

一定程度上,网络游戏可以助人缓解疲劳与压力,但很多人为了规避现实生活的压力,渐渐沉迷于虚拟世界——与原来的社会关系脱钩,不断追寻网络游戏带来的刺激,一旦受到家人劝阻,往往情绪激动,甚至出现自残、轻生等过激行为。在山东省精神卫生中心网络成瘾咨询门诊,不少家长想找到解决问题的钥匙。

## “戒不掉”的网瘾

“我们平常所说的网络成瘾,在业界被称为‘游戏使用障碍’,临床主要表现为游戏行为失控,游戏成为生活中的优先项,不顾后果玩游戏,并持续较长时间。”山东省精神卫生中心网络成瘾咨询门诊主任医师、物质依赖科主任原伟介绍,“游戏使用障碍”群体中,初中生、高中生相对较多见,但也不乏大学生、博士生等高学历人群。

20岁出头的张力(化名),大学毕业后本有一份稳定工作,但因长期沉溺网络游戏,不能安心工作,最终离职。脱离了工作的束缚

和压力,张力玩游戏更加肆无忌惮,经常玩至凌晨,睡到中午,拒绝同家人交流,父母一旦加以劝阻,还会大发脾气,甚至一度想轻生。

“不少家长对网络成瘾行为存在着一些误区,认为通过劝导就可以帮助孩子‘戒掉’网瘾,回归正常生活。”原伟表示,成瘾行为本身是一种慢性脑病,网络成瘾患者失去了自控能力,因此,单纯依靠说教来帮助帮助孩子“戒”网瘾,可行性并不高。“亲子间的沟通应该立足于了解孩子患病程度,为医生提供更丰富的诊断依据,而不是居高临下地指导孩子做事。”

## 网瘾是一种慢性脑病

作为一种慢性脑病,网瘾也不是一日形成的。目前研究认为,网络成瘾行为的出现,主要包括四方面原因:个体的易感性、性格因素、社会因素、生物学因素。

个体的易感性由基因决定,有人存在“上瘾”的一些潜质,同样行为其他人或许相对无感,而易感群体则会上瘾。“就好比人们对酒的嗜好,有些人对酒精没有感觉,有些人喝酒后,会逐渐对酒精产生依赖,甚至被酒精控制。个体的易感性,就是不同人对相同事物产生的不同反应。”原伟说。

个体性格是网络成瘾的第二个相关因素。“有人性格很好,在人们眼中是个‘合群’的人,这种人一般不会出现网络成瘾行为。”原伟说,还有一部分人,性格比较孤僻,不善于甚至抵触与人交往,这就会比平常人更大概率地沉溺于网络游戏。

社会因素包括社会环境、家庭环境等。“以家庭环境为例,父母经常吵架,孩子为

了逃避紧张氛围,借助网络寻求心理上的放松,也会增加网络成瘾的概率。”原伟说。

生物学因素则是指成瘾行为一般会涉及人的大脑,大脑的“犒赏”中枢分泌多巴胺,会让人产生快乐的感觉。不同行为,对大脑的刺激程度有所差别,当游戏行为对大脑的刺激强于其他行为,就会对其他兴趣爱好产生抑制作用。

## 早防早治很关键

目前国内多项调查显示,游戏使用障碍患病率为3.5%—17%,游戏使用障碍患者通常还可能伴有性格改变、心理问题、躯体问题以及注意缺陷多动障碍、抑郁障碍、焦虑障碍、双相情感障碍、睡眠障碍、人格障碍、社交恐怖障碍等。因此,早期发现与治疗至关重要。目前对于网络成瘾患者的治疗方案大体分为三类,分别是社会心理疗法、药物治疗法、物理治疗。

目前很多临床实践提示,认知行为治疗、动机激励访谈、家庭治疗等社会心理干预,对减少失控性游戏行为,增强戒断动机、纠正认知偏差及促进长期康复有效。

由于游戏使用障碍患者一般可能存在精神、躯体等健康问题,需要药物对症治疗。如患者治疗过程中出现失眠、烦躁、抑郁等行为,也需要药物进行干预。

物理治疗即对游戏使用障碍患者,重复进行经颅磁刺激等干预,以增强大脑控制功能或降低玩游戏的冲动。

需要注意的是,游戏使用障碍具有慢性复发特征,在干预起始阶段、干预过程中以及康复期都需要对相关症状及严重程度进行评估。

# 一岁男孩突然用头撞门,原来是癫痫发作

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 王小蒙 通讯员 关天星

泰安1岁男孩轩轩(化名)突然用头撞门,很快就意识不清。后来,轩轩被确诊为癫痫。济南市中心医院儿科主任赵红洋提醒,婴幼儿癫痫症状多样、危害大,及时确诊、规范治疗,才能最大限度降低病情反复发作。

## 儿童癫痫五大症状

儿童癫痫发作一般有非常典型的症状:全身抽搐、叫不醒、肢体僵硬、眼睛上翻、牙关紧闭。不过,1岁男童轩轩在家发病时的第一个异常症状,却是突然用头撞击家里的木门,大约几分钟后,才突然出现惊厥发作,表现为意识不清、双眼凝视、牙关紧闭、双手握拳、面色发青。这些症状持续

了大约1分钟,全家人都很着急,但不久就自行缓解,这期间孩子既没有口吐白沫,也没有大小便失禁。

据患儿家长介绍,上午孩子在家发病之后,到泰安当地医院就诊,做了颅脑核磁共振(MR)检查,医生写的诊断报告是“未见异常”。当地医院的儿科医生建议:婴幼儿癫痫,必须到儿童神经专科确诊。随后,轩轩被家长从泰安带到济南市中心医院儿科门诊就医。

家长有些不理解,孩子做了颅脑核磁共振(MR)检查,这已经是很高级别的检查项目了,为什么发现不了异常?

赵红洋解释,长程脑电图是较常见的诊断癫痫的方法,脑电图如有特征性的病理性波时,应考虑有癫痫可能。但少数正常患儿脑电图亦有病理性放电表现,所以还要结合平时的症状表现。

儿童癫痫发作的临床表现资料,通常

源于家长的陈述,还需要客观、仔细询问病情。因此,孩子有异常症状表现时,家长应选择大型医院的儿童神经专科门诊就诊。

## 及时确诊、规范治疗很重要

儿童癫痫是常见的神经系统疾病,对孩子的身体伤害很大。癫痫反复发作,对儿童的认知功能损伤涉及智力、语言、理解执行等多方面。认知是人类感知外界事物、不断学习适应环境的能力,包括感觉、知觉、思维、注意、记忆、学习能力等。

因此,家长一定要谨记,癫痫是慢性病,儿童癫痫特点复杂、病因繁多,更需要规范、全面性长期管理。

赵红洋提醒,婴幼儿癫痫及时确诊很关键,及时规范治疗、及早切断病程发展,能最大程度降低对患儿的身体损害。