

用爱领航迷途的心灵

健康视点

郑州市疾病预防控制中心

本报记者 汪辉 通讯员 李伟强 席娜

网戒之盼

儿子变卖家电沉迷上网,母亲一气之下将手提电脑藏了起来,儿子却打110谎称电脑被盗,多次“电召”警察破“案”追“赃”,以此发泄对母亲的不满。

“孩子沉溺网络,家长心急如焚,网瘾已成为万千家长苦恼的‘多发病’。”郑州市第八人民医院儿童青少年精神科主任孔德荣说,互联网是一把双刃剑,在满足了青少年求知欲和好奇心的同时,一些有害内容也严重影响了青少年身心健康。

尤其是网络衍生的如网游、网聊、网恋等娱乐、交流方式已引发种种社会问题,许多自控力较差的孩子把网络上的虚拟内容当做自己的精神支柱,耗费大量的时间在上面,对网络以外的事漠不关心。

有调查显示,中国青少年网民占中国网民1/3还要多,这一群体的互联网普及率达到了26.9%,其中有7.1%的小学生患有网瘾,最小网瘾患者才两岁,数据可谓触目惊心。“网瘾少年”作为一类人群,也开始频频见诸各类媒体,成为社会近期关注的焦点。

小月是郑州市某中学的初三学生,暑假期间,他平均每天上网时间超过10个小时,而上网的主要内容就是玩网络游戏以及与同学、网友进行语音聊天。

现代社会,网络正在成为信息的重要载体。最近一段时间以来,“网瘾”成为舆论热议的关键词。从“网瘾可被认定为精神病”到“电击治疗戒除网瘾事件”,等等,层出不穷。近日,又有媒体报道称,每周上网40小时以上即可认定为有网瘾。这个标准一经公布,更是成为一个严肃的社会话题。

孔德荣告诉记者,像小月这样因为对学习缺乏兴趣而沉迷网络的青少年很多。由于学习成绩不好,在生活中他们往往得不到社会的认同,而在虚拟网络中他们却得以展示自己,从而获得自我的认同和归属感。

针对这类对学习缺乏兴趣的网瘾青少年,孔德荣建议家长们改变观念,帮助孩子们发掘自己的特长和爱好,重建新的兴奋点,使他们对新的生活产生信心与兴趣,并因此建立责任感与道德自律。

网戒之乱

“目前国内外研究网络成瘾的专家学者虽然不少,但却一直没有一个公认的标准,国内在这方面也没有形成专家共识。由于网瘾定性不确切,成因及病症难以‘确诊’,因此给‘治疗’带来了一系列麻烦。”郑州市精神卫生中心国家级心理治疗师杨勇超表示,关于还在酝酿中的《网

戒诊断治疗标准》,尽管有众多精神医学专家论证,但依然缺乏权威性。

“从精神病学专业的角度,网络成瘾行为也属精神疾病的研究范畴,但不是通俗所说的精神病,这一点特别重要。通俗说的精神病是指重性的精神疾病如精神分裂症、抑郁症等,与成瘾行为是两个完全不同的概念。”孔德荣特别指出,网瘾就是网瘾,并非什么“精神病”。“例如烟草成瘾、酒精成瘾,甚至打麻将也可以成瘾,它们都属于成瘾行为,不能说抽烟的人是精神病是同样道理。”

与此相反,却有那么多单位盯上了网瘾“治疗”这块“大蛋糕”,甚至将此作为谋利手段。例如“起航拯救训练营”,训练期为3个月,交费共计1.7万元。然而,这些“训练营”“治疗”网瘾的手段显然是粗暴、浅陋的。早在2004年,“强制灌服中药戒网瘾”便在宁波出现,而后又出现暴力倾向明显的“魔鬼训练营”,还有些以催眠为主要手段治疗网瘾。

“采用强制性的打针吃药、电击电疗、禁闭关押、打骂恐吓、暴力训练等方法,不过是粗暴教育、管理的继续,并不能真正解决问题。”杨勇超说,判断某一种成瘾行为(包括网瘾)是否需要医学干预,除了要达到成瘾的标准以外,特别重要的是要看个体的躯体功能和工作、学习、社交、个人生活自理的能力,有无受到成瘾行为的损害。至于上网时间的长短,只是判断有无网瘾的指标之一,不能据此独立诊断有无网瘾。

网戒之道

“救孩子、为孩子好,就要学会真正爱护孩子,尊重孩子的权益。网戒之道,应在‘瘾’外。”杨勇超认为,导致青少年网络成瘾主要有三点,分别是家庭教育不健康,社会不良文化的影响,学校应试教育的枯燥和压力,而根治青少年网瘾的关键在于家庭。

杨勇超说,其实我们更应关注的,是网瘾背后的成年人和广大青少年的生存状态。在网络成瘾的背后,于成年人来说,承载了多少社会压力、情感挫折、经济压力、心理障碍、家庭变故等?

对于青少年来说,大多数不能很好地认识网络,他们当中的绝大多数人认为,网络就是用来玩的。对于这些,我们的社会,是否给予了足够的重视?是否给予了他们应有的关爱和干预?

杨勇超指出:“在家庭中,关爱应成为一种自觉的行为,对迷恋网络的家庭成员做到细心、耐心、爱心、关心、真心,只有这样才能感化那些迷途的心灵。”

健康快讯

爱牙日

献礼共和国同龄人

本报讯9月20日爱牙日到来之际,共和国也将迎来六十华诞。皓齿口腔医院特向市民推出献礼活动。

10月1日至10月10日,与共和国同龄的老人凭身份证治疗费全免(须电话预约,限每日前6名),其他新老病人治疗费6折(须上门或电话预约,限每日前6名),约诊电话68966222。

皓齿口腔医院集临床教学、口腔医疗、预防保健、牙齿美容、义齿制作等为一体,是卫生行政部门批准的大型专业口腔医院、省医保定点医院。

(宋波)

国医大师李振华

10万元奖金捐教育

本报讯在河南中医学院日前召开的李振华教授荣获国医大师称号表彰大会上,李振华教授郑重宣布,将学院奖励他的奖金10万元献给学校的教育事业,把钱用于贫困学生和教师的奖励上。

现年85岁的李振华教授,曾是第七届全国人大代表,他提出的“中西医并重发展、中医带徒”等关乎中医发展的战略性建议,均被国家所采纳;作为著名的中医学家、中医教育家,他精于临床,经验丰富,治病谨守病机,辩证确切,理、法、方、药丝丝入扣。他主持国家“七五”攻关项目“慢性萎缩性胃炎脾虚临床及实验研究”,达到了国际领先水平。

(韩进武)



骨科医院 健康课堂

青少年腿疼不能大意

济源市王屋乡13岁的女孩王某1年前出现了左膝关节不明原因的疼痛,由于家住偏远山区,只在当地诊所口服药物缓解疼痛,一直没能正确诊断。当病人最终到郑州市骨科医院骨科就诊被确诊为骨肉瘤时,已经出现了肺部转移,失去了最佳治疗时机。

郑州市骨科医院专家提醒大家:骨肉瘤多发生于10~20岁的青少年,男性多于女性,占骨恶性肿瘤

的20%左右,是我国居首位的恶性骨肿瘤。引起青少年及儿童腿疼常见的疾病中,除了生长痛不需治疗外,其他疾病均需正规治疗,而且是越早越好,早期诊治和晚期治疗的效果可能是天壤之别。当孩子出现不明原因腿疼时,千万不可马虎,应及时到正规骨专科医院就诊,以免失去最佳治疗时机,引起残疾甚至失去生命。 本报记者 李笑展 通讯员 王来喜 李晖

王树凡:郑州市中医院呼吸科主任、主任中医师。郑州市甲型H1N1流感防治领导小组副组长



中医中药 养生苑

中医药防治甲型H1N1流感优势突出

临床发现,中医药防治甲型流感所取得的成效证明了中医药在防治流行性传染性传染病方面,有着独特的优势。

郑州市中医院防治甲流专家领导小组根据河南当地人体体质、气候以及秋燥的特点和国家、省防治甲型H1N1流感的中药配方,制订了适合当地预防甲型H1N1流感的中药方剂,主要药物为:芦根、金银花、栀子、连翘、桑叶、杏仁、生甘草等。

中医药防治甲型H1N1流感是一种简便价廉、安全有效的方法。一般每日一付,分两次服用,连服三天。

天。为方便病人用药,郑州市中医院每天有新鲜煎制的袋装中药,供大家选用。

该方药在预防上呼吸道感染、热症、燥热症以及风寒入里化热症方面有比较好的疗效,能改善上呼吸道感染的主要症状如发热、肌肉酸痛、咽喉肿痛以及轻咳、咳嗽等症。

提醒大家:秋燥到来,大家要多饮白开水,吃一些滋润的食品,通风换气、勤洗手、尽量少到公众场合,注意个人卫生。

本报记者 李笑展 通讯员 王红专 整理

郑州市第七人民医院 郑州市心血管病医院 郑州市泌尿医学研究所 肾健康大讲堂

导管消融治疗——让心不再“颤抖”

最近刘女士总觉得心慌、乏力、胸闷、气短,慕名来到郑州市七院心内科专家门诊就医。经于力主任医师检查,才知道自己患了“心房纤颤”。

刘女士:心房纤颤有哪些危害呢?

于力主任:主要危害是血栓形成与栓塞,其次,心率和节律不齐可使病人感到心悸;再者,心房收缩功能丧失和长期心率增快,可导致心力衰竭。

刘女士:房颤是否可以治愈?有哪些根治方法?

于力主任:房颤是可以治愈

的。目前有导管消融治疗和外科手术迷走神经手术两种。两种疗法哪个更好,还要根据各自的病情,听取医生的建议。

本报记者 李笑展 通讯员 惠霞 黄琼 整理

健康热线 郑州市七院 心内科 68989591 (房颤门诊 每周三、四上午) 心外科五楼 68972826 心外科六楼:68971110



图片新闻



每年9月的第二个周六是“世界急救日”,今年的主题是“急救为人道”。9月12日上午,省红十字会、市红十字会共同在二七区亚星盛世家园社区举行世界急救日宣传活动,现场向市民传授有关止血、包扎、心肺复苏等各类急救知识,发放“紧急救护”宣传材料。 本报记者 丁友明



郑州市儿童医院倾力培育学习型医院,日前,邀请亚洲富脑教育导师张瑞娟教授来院对员工进行培训,传授大脑潜能开发、快速学习、提高学习效率与质量的方法。 通讯员 刘妍

郑州市口腔医院

口腔爱牙热线 66280600 66280655 郑州市二七路224号

中华慈善总会唇腭裂免费治疗定点医院

刘女士:我今年40岁了,最近喝冷饮、吃雪糕时牙齿感到酸痛,吃块西瓜也会“倒牙”,到附近的诊所检查了,说是没龋齿,也没其他问题,不用管它。请问到底是怎么回事儿,能不能治疗?

郑州市口腔医院牙周黏膜科宋慧云:您这种吃冷、酸、甜、甜有明显的刺痛或酸痛感,刷牙或吸冷空气有牙齿酸软、疼痛的感觉等,如果持续一段时间出现,这多半是牙本质敏感的信号。

牙本质敏感属于排除性诊断,因此必须排除症状与牙本质敏感相似的疾病,如牙折裂、充填体折裂、边缘微渗漏、牙体缺损、龋病、牙周炎等。我国20~60岁成年人中,有29.7%的人每天正受

谨防牙本质敏感缠身

着牙本质敏感的困扰。许多牙医对牙本质敏感缺乏认知,如41.1%的牙医低估牙本质敏感的患者率,建议您到正规医院口腔进一步检查。

已经患有牙本质敏感症的患者,应及时到医院进行诊治。症状较轻者日常选用含有硝酸钾或氯化钾等抗敏感成分的牙膏,使用抗敏感牙膏是缓解牙齿敏感症等,如果持续一段时间出现,这多半是牙本质敏感的信号。 牙本质敏感属于排除性诊断,因此必须排除症状与牙本质敏感相似的疾病,如牙折裂、充填体折裂、边缘微渗漏、牙体缺损、龋病、牙周炎等。我国20~60岁成年人中,有29.7%的人每天正受

体组织破坏较大时,推荐树脂充填,冠修复,必要时牙髓治疗。

对于牙本质敏感的预防,最重要的是养成健康的口腔护理习惯。1.选用小头软毛牙刷,不使用含粗糙颗粒的牙膏,采用正确的刷牙方法,刷牙时不要用力过大,以避免对牙齿的过多磨损和牙龈退缩,而牙龈退缩是牙本质敏感最重要的危险因素之一;2.注意饭后漱口;3.减少酸性食物和饮料的摄入,以防止牙齿被酸蚀;4.在进食酸性食物和饮料后不要刷牙,最好在夜间更应注意。5.适当进行活动和关节功能锻炼,同时进行关节周围肌肉力量的锻炼。 付娟



科普知识

关节疾病



我们知道,关节炎是中老年人的常见病,关节疾病虽然不至于像癌症那样随时夺去人的生命,但是,一旦患上这种疾病,就会给患者个人和家庭生活带来很大困扰:不仅要耗费大量金钱治疗疾病,而且病人还可能致残,降低生活质量,给生活带来无尽的痛苦。市颈肩腰腿痛医院关节病科主任常修河提醒:关节疾病宜早防,我们可以从以下五个方面来预防:

- 1.日常生活中应注意身体不要着凉及过度劳累,并预防感冒。
- 2.纠正和改善不良姿势和体位,不要用力过度。
- 3.在平时应避免关节受凉,对局部保温,尤其在夜间更应注意。
- 4.在休息或睡眠前用湿毛巾对关节处进行热敷,可促进局部血液循环。
- 5.适当进行活动和关节功能锻炼,同时进行关节周围肌肉力量的锻炼。

付娟

中原名医

郑州市第二人民医院 专家陈鹏



陈鹏,郑州市第二人民医院眼科主任、主任医师,郑州市眼科专业委员会主任委员,在河南省眼科学界享有极高声誉。从医30多年,以其精湛的技术,良好的医德,热诚的服务为数万眼疾患者送去了光明,被患者亲切的称为“光明使者”。

先后被评为郑州市卫生系统“十大诚信标兵”、“科技创新先进个人”、“行风建设先进个人”、“优秀卫生工作者”、“遵守职业道德十佳标兵”、“郑州市文明市民”、“五一劳动奖章”等荣誉称号。2008年度被评为“郑州市人民健康好卫士”。

作为市卫生系统省级重点特色专科——市第二人民医院眼科科学带头人,陈鹏创造了郑州市眼科界多个第一:1990年,第一个开展眼科显微手术;同年第一个在河南省开展了屈光性角膜手术“表面镜片术”;1997年,第一个在全市开展了“白内障超声乳化手术”;2002年,第一个开展了“可调节人工晶体植入手术”;2004年第一个在全市开展了“1.4mm超小切口冷超声摘除白内障手术”;2007年,创下一天连作81台白内障复明手术纪录;同年为一出生仅30余天的婴儿行白内障手术,创造了郑州市白内障手术年龄最小的纪录;2008年,为一名108岁老人摘除白内障,创造了郑州市白内障手术年龄最大的纪录。近年,他一年近3000例白内障复明手术,复明率高达100%,无论手术例数还是手术质量,均居郑州市医院之首。

门诊时间:周一、周三上午 专家热线:13838181123 68993157