

家有“游戏娃”，家长别慌！给你科学解法

■广州市越秀区儿童医院 刘满媛

作为一名在儿内科奋战了30余年的医生,我每年接诊的小患者超过3000名。近年来,一个明显的变化让我忧心:因过度沉迷游戏引发健康问题的孩子越来越多。从视力骤降的小学生,到因熬夜打游戏诱发心律失常的中学生,再到情绪失控、拒绝社交的青少年,游戏已经成为影响青少年儿童身心健康的重要因素。面对家有“游戏娃”的困境,很多家长要么暴力禁止引发对抗,要么放任不管听之任之,其实都走进了误区。以下我从医学专业和临床经验出发,和家长们聊聊该如何科学应对。

先搞懂:孩子为啥离不开游戏?

在急于“解决问题”之前,我们首先要理解孩子沉迷游戏的本质。从医学和心理学角度看,这背后有复杂的原因,并非简单的“贪玩”。

从生理层面来说,游戏的设计精准抓住了人体的奖励机制。孩子在游戏中完成任务、获得装备、升级通关时,大脑会分泌多巴胺——这种能带来愉悦感的神经递质,会让孩子产生强烈的满足感和成就感,进而渴望重复这种体验。尤其是青春期的孩子,大脑前额叶皮层尚未发育成熟,自控能力较弱,更容易被这种即时反馈的快乐所吸引。

从心理需求来看,游戏往往承载了孩子在现实生活中未被满足的需求。有些孩子在学校成绩平平,缺乏关注,却能在游戏中成为“高手”,获得队友的认可;有些孩子性格内向,现实社交受挫,在游戏中世界里却能轻松交到朋友,找到归属感;还有些孩子面临学业压力、家庭矛盾,游戏成为他们逃避现实、释放情绪的“避风港”。

此外,环境因素也不可忽视。现在的孩子成长在数字时代,手机、平板等电子产品触手可及,很多家长自身也存在过度使用电子产品的习惯,给孩子树立了不良榜样。同时,缺乏高质量的亲子陪伴、课余时间单一等,也让游戏成为孩子最容易获得的娱乐方式。

警惕! 过度游戏对孩子的健康伤害远超想象

作为儿内科医生,我见过太多因过度游戏导致的健康问题,这些伤害涉及多个系统,有些甚至是不可逆的。

首先是视力损伤。这是最常见的问题。孩子的眼睛还在发育中,长时间盯着电子屏幕,会导致睫状肌持续紧张,引发视疲劳、眼干燥症,进而发展为近视。更严重的是,长期近距离用眼可能导致近视度数快速加深,甚至出现高度近视,增加未来患上视网膜脱离、青光眼等眼病的风险。

险。高一学生小高,常宅家长时间玩手游。某周末他从晚9点到次日早连续玩手游,清晨时突然眼前出现闪光,还伴有挥之不去的“飞蚊”黑影。就医后小高被确诊为视网膜脱落,医生称其长期熬夜玩手游的习惯是致病关键,所幸手术及时,视力最终保住0.4,未发展至失明。

其次是神经系统和心血管系统问题。熬夜打游戏是很多“游戏娃”的常态,而睡眠不足会直接影响孩子的大脑发育,导致其记忆力下降、注意力不集中,进而影响学习效率。同时,睡眠不足还会影响内分泌和免疫力,让孩子更容易感冒、生病。更危险的是,过度兴奋和熬夜可能诱发心律失常。2025年7月11日,惠州某商场内,16岁的小林和同学激烈对战游戏时突然倒地,失去意识且无颈动脉搏动。急救人员经两次AED电击除颤才让其心脏复跳,后经ICU抢救于7月13日恢复意识。经查小林放假后连续通宵玩游戏,仅睡四五个小时,过度疲劳和精神紧张诱发心脏问题。

再者是骨骼和肌肉问题。孩子长时间保持固定姿势玩游戏,会增加颈椎、腰椎的负担,容易引发颈椎生理曲度变直、腰椎间盘突出等问题。同时,缺乏运动还会导致体质下降、肥胖率上升,而肥胖又会增加患上糖尿病、高血压等慢性病的风险。

除了生理伤害,心理和社交方面的问题同样突出。过度沉迷游戏的孩子,往往会变得性格孤僻、情绪暴躁,难以与家人、同学沟通。有些孩子会因为游戏中的输赢而大喜大悲,甚至出现攻击性行为;还有些孩子会混淆虚拟世界和现实生活,导致社交能力退化,影响未来的人际关系和社会适应能力。

家长该怎么做? 记住这“五步法”

面对孩子的游戏问题,家长既不能“堵”,也不能“放”,关键在于“疏”。结合30多年的临床经验和儿童心理研究,我总结出以下“五步法”,帮助家长科学引导孩子。

第一步:先共情,再沟通,找到问题根源

很多家长发现孩子沉迷游戏后,第一反应是指责、批评,甚至没收电子产品。这样做往往会引发孩子的逆反心理,让矛盾升级。正确的做法是先放下偏见,站在孩子的角度理解他们。

可以找一个轻松的时机,和孩子聊一聊他们喜欢的游戏:“妈妈看到你最近经常玩这款游戏,它有什么特别吸引你的地方吗?”“和队友一起玩的时候,是不是很开心?”通过这样的对话,让孩子感受到被尊

重、被理解,从而愿意敞开心扉。

在沟通中,家长要耐心倾听,了解孩子沉迷游戏的真正原因:是因为学业压力大?还是在学校没有朋友?或者是觉得在家没人陪伴很无聊?只有找到根源,才能有针对性地解决问题。比如,如果孩子是因为缺乏陪伴而玩游戏,家长就需要多花时间陪伴孩子,参与他们的课余活动;如果是因为学业压力大,就需要帮助孩子调整学习心态,合理安排学习时间。

第二步:制定规则,明确边界,共同遵守

沟通之后,家长需要和孩子一起制定清晰的游戏规则,让孩子知道“可以玩,但不能无节制地玩”。规则的制定要遵循“循序渐进、双方认可”的原则,不能由家长单方面强制规定。比如,可以和孩子约定每天的游戏时间:“周一到周五,每天完成作业后可以玩30分钟;周末可以适当增加,但累计不超过2小时。”同时,要明确游戏的时间段,比如“晚上9点后不能玩游戏,保证充足的睡眠”。此外,还可以约定游戏的前提条件,比如“必须先完成作业、做好家务,才能玩游戏”。

规则制定好后,关键在于执行。家长要以身作则,严格遵守规则,不能因为孩子哭闹、撒娇就随意妥协。同时,要给孩子一定的自主权,比如让他们自己设定闹钟,提醒自己游戏时间结束。如果孩子违反规则,要按照约定进行合理的惩罚,比如减少第二天的游戏时间,而不是打骂、羞辱孩子。

第三步:丰富课余生活,转移注意力
孩子沉迷游戏,很大程度上是因为课余时间过于单调。家长可以帮助孩子培养其他兴趣爱好,让他们在现实生活中找到乐趣,从而减少对游戏的依赖。

可以根据孩子的兴趣,报一些兴趣班,比如画画、弹琴、打球、下棋等。这些活动不仅能丰富孩子的课余时间,还能培养他们的专注力、创造力和团队合作能力。同时,家长要多带孩子走出家门,参加户外活动,比如爬山、跑步、游泳、露营等。亲近自然、锻炼身体,既能增强体质,又能让孩子感受到现实世界的美好,缓解对电子屏幕的依赖。

此外,家庭活动也很重要。可以每周安排一次家庭聚餐、一次亲子游戏,或者一起看一部电影、读一本书。高质量的亲子陪伴,能让孩子感受到家庭的温暖,减少孤独感,从而降低对游戏的需求。

第四步:关注孩子的身心健康,及时干预

作为家长,要密切关注孩子的身体和心理变化,一旦发现异常,要及时采取措

施。

在身体方面,要定期带孩子进行体检,尤其是视力检查和脊柱检查。如果发现孩子出现视力下降、眼睛干涩、颈椎不适等问题,要及时就医,并调整游戏时间和用眼习惯。同时,要保证孩子有充足的睡眠和均衡的饮食,鼓励孩子多吃富含维生素A、维生素C和蛋白质的食物,保护眼睛和大脑发育。

在心理方面,要关注孩子的情绪变化。如果发现孩子因为游戏而变得情绪暴躁、焦虑、抑郁,或者出现厌学、逃学、社交退缩等情况,要及时和学校老师沟通,必要时寻求专业心理医生的帮助。早期干预能有效避免问题进一步恶化,保护孩子的心理健康。

第五步:家长以身作则,做好榜样

孩子是家长的镜子,家长的行为对孩子有着潜移默化的影响。如果家长自己每天抱着手机、电脑不放,却要求孩子少玩游戏,显然是没有说服力的。

因此,家长要以身作则,减少自己使用电子产品的时间。比如,回家后主动放下手机,多和家人交流;周末不要宅在家里玩电脑,而是带孩子出去活动;在孩子学习、写作业时,自己也不要玩手机,而是陪伴孩子一起阅读、学习。

同时,家长要注意自己的言谈举止,给孩子树立一个自律、积极向上的榜样。比如,合理安排自己的工作和生活,保持规律的作息;遇到问题时保持冷静,用理性的方式解决,而不是情绪失控。家长的良好习惯,会在不知不觉中影响孩子,帮助他们更好地管理自己的游戏时间。

孩子的教育是耐心的艺术

面对家有“游戏娃”的困境,家长们一定要有耐心。改变孩子的习惯不是一蹴而就的,需要一个过程。在这个过程中,可能会遇到孩子的反抗、反复,这时候家长不能灰心,要坚持用科学的方法,持续引导。

每个孩子都有自己的闪光点,游戏并不是洪水猛兽,关键在于如何引导。作为家长,我们要做的不是禁止孩子玩游戏,而是帮助他们学会合理安排时间,在享受游戏乐趣的同时,不影响身心健康和学习生活。

30多年的从医经历让我深刻体会到,儿童青少年的健康成长需要家庭、学校和社会的共同努力。希望每一位家长都能用科学的方法、温暖的陪伴,帮助“游戏娃”走出沉迷,拥抱更健康、更美好的童年。

老年人排尿困难背后的健康隐患：神经源性膀胱与尿路感染防治妙招

■南方医科大学南方医院 熊玲

随着社会老龄化进程加快,老年人健康问题日益受到关注。其中,排尿困难、反复尿路感染等“难言之隐”,正悄悄影响许多长者的生活质量。这类问题背后,常隐藏着一种被称为“神经源性膀胱”的疾病,尤其当合并复杂性尿路感染时,处理更为棘手。本文将从成因、识别与防治三个层面,为老年朋友及其家属提供一份实用妙招。

一、为什么会“尿不出”又“反复感染”?

不少老年人因糖尿病、脑卒中、脊柱手术或自然衰老,导致支配膀胱的神经功能受损,从而引起“神经源性膀胱”。该疾病主要表现为两类症状:一是膀胱过度活跃,出现尿频、尿急甚至尿失禁;二是膀胱活动低下,导致排尿无力、尿潴留、尿不

尽。由于排尿不畅,膀胱内常有残余尿,成为细菌滋生的温床。加之老年人免疫力下降、常合并多种慢性病,极易发生反复、难治的复杂性尿路感染,形成“排尿障碍—感染—神经功能进一步受损”的恶性循环。

二、居家护理:如何科学应对?

(一)饮水管理:宜规律,不宜少

很多患者误以为“少喝水就能少排尿”,实则相反。适量饮水可稀释尿液、冲刷尿道,反而有助于预防感染。建议每日饮水1500毫升至2000毫升,每隔2小时饮用约200毫升,均匀分配。晚间8点后减少饮水,有助于改善夜间睡眠。

(二)排尿训练:重建节律,强化控制

在医生指导下,可尝试“定时排尿”或“延迟排尿”,逐步建立规律的排尿习惯。

同时,坚持凯格尔运动(盆底肌锻炼),每日3组,每组10次至15次收缩,有助于增强尿道括约肌力量,改善控尿能力。

(三)间歇导尿:操作须规范,无菌是关键

对于尿潴留严重的患者,间歇导尿是国际推荐的首选管理方式。操作前后务必清洁双手,使用无菌导尿管,并注意尿道口清洁。家属协助时也需接受规范培训,避免因操作不当引发感染。

三、预防为先:远离尿路感染的六大举措

足量饮水:保持尿液清亮,每日尿量约1500毫升为宜。

卫生习惯:每日清洗外阴,女性便后从前向后擦拭,经期及时更换卫生用品。

避免憋尿:有尿意即排,不久坐、不刻

意忍尿。

控制慢病:平稳控制血糖、血压,延缓神经病变进展。

定期复查:尤其对于留置导尿或间歇导尿者,应遵医嘱定期检查尿常规、泌尿系超声。

及早就医:若出现发热、腰痛、尿液浑浊或带血、排尿痛等症状,应及时就诊。

四、健康口诀

为便于记忆,特将核心建议编为口诀。

勤喝水,定时排,膀胱轻松病不来;
讲卫生,常清洁,感染源头要隔开;
控血糖,护神经,慢病管理不可少;
导尿操作需无菌,双手清洁莫忘掉;
心态稳,睡眠足,健康晚年乐逍遥。

五、结语

神经源性膀胱与尿路感染虽常见于老年群体,但绝非“正常衰老”的表现。通过科学认知,积极干预和规范管理,完全可以实现症状控制与生活质量的提升。这正是推进“健康中国2030”老年健康促进行动中,值得我们共同关注与实践的一课。