

手机依赖症悄悄逼近都市人群,心理专家提醒——

关掉手机 为自己“减刑”

朋友多、交际广、业务忙,如今越来越多的人有了手机。殊不知,手机在给大家带来通讯便捷的同时,也悄悄把疾病带到我们身边。

昨天,费迪女士向心理咨询师晓然吐露了她的烦恼,身上一天不带手机,她就会坐立不安,焦虑甚至恐惧。晓然老师分析,费女士很可能已经患上手机依赖症,这是手机引发的身心健康问题。



沈明 制图

症状一:
没有电话,烦躁不安

人物:费迪
职业:行政工作
“我一个小时听不见手机铃声,就会特别烦躁不安,心情低落。”费迪表情悲切,眼神迷离,说她总感觉自己是个被世界抛弃的人。

费迪以前是做业务的,因为工作需要,手机处于24小时开机状态,有时一个小时就能接到好几个电话,要么是客户打来的,要么是单位领导打来的。

今年年初,费迪跳到另一家公司,做起了行政工作。这样的日子,比起以前清闲了很多,尤其是恼人的电话比以前少多了。然而,清闲之中的她,活得并不快乐。

她还变得莫名其妙起来。每天早晨,她起床的第一件事就是抓起手机,看有没有人打电话给她,半夜醒来会习惯性地看自己的手机有没有哪个朋友发来短信。她

还经常把手机抓在手上,就担心漏听了电话,现在她更有一种离开了手机过不下去的感觉。

症状二:
感觉手机总是在响

人物:韩晓青
职业:业务经理
“一上公交车,我就会不停地掏电话来看,总感觉电话在响!”27岁的韩晓青在一家企业做业务经理,为了联络同事和客户,单位给她配了随身电话。外人都说单位福利好,可她却说自己成了电话的“奴隶”。

有一次客户打了10个电话找韩晓青发货,可她在公交车上根本没听见电话响,对方一急找到了老板,结果她不仅挨了领导骂,还在公司大会上被点名批评了。“公交车上又是广播,又是发动机声音,还有别人的手机。”韩晓青感觉十分委屈,现在变得“神经兮兮”的,还经常出现患听。

她苦笑了一下,说:“最搞笑的是有一次逛书店,那么安静的环境我明明听到是自

己的手机铃声,掏出手机时发现手机根本就没有动静。”

症状三:
最怕听到《春之声》

人物:桑正杰
职业:传媒
桑正杰在一家传媒公司上班。他的手机分组铃声里,专门把单位领导的移动电话、固定电话分为一组,这些号码一来电,他的手机就“春之声”。“以前觉得挺方便,现在一听《春之声》,我就头皮发麻!”桑正杰皱着眉头说。

人事部来电话,他就在想是不是绩效考核落在后面了;部门领导来电话,他就在想是不是又有哪个应酬要参加,还是工作做得不好;财务部来电话,他总以为会不会是问回款的事情……桑正杰说,每次《春之声》响起,他会立即心头一紧,有一次,他在犹豫的时候,手一抖,手机就“啪”的摔在了地上。

桑正杰还告诉记者,如果他一大清早听了《春之声》,那一天的心情都不好,会莫名其妙地发火、烦躁。

同事和上司面前维持高效率工作的形象等。从此,无意识中手机成为其生活的一部分,一旦来电减少,就觉得失去了什么似的。

晓然说,临床发现,孤僻的、不合群的人得手机依赖症的可能性更大一些。还有一些就是工作特别紧张的、压力特别大的人。这些人本身工作压力大,而手机随时又会诱发这种焦虑,因为这些人老觉得手机随时会给他下命令,容易产生刺

激,产生焦虑,产生一种期待,或者是心理冲突更严重。这种情况很多人都有,但是有的人重,有的人轻,可能有些人很严重了,但是他意识不到。

“关掉手机,舒一舒眉,为自己减刑。”晓然说,对手机有依赖的人,有必要通过强行关机的办法来治疗此症。此外,平时还应该把心态调整好,学会放松,张弛有度。

见习记者 周鹰
快报记者 钟晓敏

连线医院

久坐竟患肺栓塞

□快报讯(通讯员刘宁春 实习生蒋振凤 记者张星) 这几天,南京鼓楼医院呼吸内科接连抢救了两名肺栓塞病人,都是长期从事电脑工作的年轻人。专家提醒,长时间坐在电脑前工作、上网、打游戏而不站起来运动者,不仅会患颈椎病、肩周炎、眼疾等疾病,还会引起下肢静脉血栓导致肺栓塞,肺栓塞的死亡率高达20%。严重肺栓塞能在几分钟内要人命。

鼓楼医院呼吸内科主任张德平提醒,长期久坐电脑前工作或上网游戏1—2小时,就应该站起来运动一下,有意识地活动下肢。

突发过敏性紫癜

□快报讯(通讯员张子青 实习生蒋振凤 记者张星) 8岁男孩在打了2小时的网球后喝了杯凉酸奶,全身竟然起了针尖儿大小的紫红色小点儿,南京市第一医院医生诊断为过敏性紫癜。

皮肤科主任许惠娟介绍,孩子在剧烈运动后立即饮用凉酸奶,此时胃肠道的温度较高,蠕动较快,酸奶中的蛋白质作为过敏源刺激肠道后,造成了他的微血管出血和过敏症状。

得了过敏性紫癜在饮食上应避免进食各种肉类,在紫癜消失一个月后才能恢复正常饮食。

登革热广州局部流行,南京无病例 登革热易误诊为感冒

昨天的消息称,广州出现登革热局部流行,全城展开灭蚊。记者从南京市疾控中心了解到,到目前为止,南京还没有发现登革热病例,因此市民不必担心;但专家同时提醒市民,当前还是要注意防范登革热的输入性病例。

南京没有登革热病例

南京市疾控中心主任助理陆小军介绍,登革热的流行区域主要在热带、亚热带地区,像东南亚、我国的海南、广东等;南京不具备发生登革热的气候条件。往年南京都没有出现过本地感染登革热的病例,今年南京仍然没有发现登革热病例。

专家介绍,在我国,登革热的主要传播媒介是埃及伊蚊和白纹伊蚊,随着商贸旅游等活动造成的人口的大量流动,再加上气候变暖的因素,这两年南京频频出现这两种蚊子。有些市民担心,它们会不会传播登革热?专家认为,由于南京还没有登革热病例,也就是没有传染源,因此即使出现了虫媒,也不会传播登革热。

登革热容易误诊成感冒

据介绍,登革热是由登革热病毒引起的急性传染病,其流行季节一般在每年的5—11月,高峰在7—9

月。每年世界卫生组织接到的该病发病人数报告有数千万人之多,平均死亡率为50%,它是仅次于疟疾的重要热带病。登革热以高热、皮疹、肌肉及骨关节剧烈酸痛,颜面及眼结膜充血、颈及上胸部皮肤潮红、淋巴结肿大、白细胞减少等为主要特征。由于该病可轻可重,易被误诊,常被医生当成感冒或流感处理。

专家还提醒市民,当前要注意防范登革热的输入性病例。由于登革热目前还没有好的预防药和特效治疗药,最佳的预防方法就是避免蚊子叮咬,因此近期到登革热流行区旅游或生活,应穿长袖衣服及长裤,并于外露的皮肤及衣服上涂上驱避蚊虫的药物。

实习生 蒋振凤
快报记者 张星

新闻背景

昨天,新华网消息称:广东省卫生厅启动“登革热病例日报”,截至昨日下午5点,全省病例维持在70宗,无增加。其中广州市55例,有26例现在在广州市第八人民医院留院。入院病人均是轻微症状,且多来自老城区。第八人民医院院长唐小平表示,今年登革热属于局部散发,只在很小范围内有小流行。

紧急通知

炎夏来临,肝病传染不可忽视,为了全民健康,根据《中华人民共和国传染病防治法》精神,切实贯彻《传染病防治》工作,认真普查健康状况,特举办肝病健康免费体检活动。(说明:体检时前晚10点以后禁食,次日早晨空腹)

体检活动时间: 应广大市民强烈要求,本次活动延续至2006年9月22日(请相互转告)

免费体检项目:
◆免费化验肝病二对半
◆免费检查肝功能
◆免费检测肝病病毒DNA

体检工作时间: 上午8:00至下午17:00

免费体检对象: 学生、教师、农民工、白领阶层、各机关工作人员及南京市民等。

举办单位: 南京京华医院肝病防治机构
(南京市新街口淮海路146号)

咨询电话: 025-84406850(节假日正常工作)

提示:有频繁外出应酬者,肝区不适、疲乏无力、精神不振、头昏眼花、口苦、口干、恶心呕吐、厌油腻食物,尿样茶色、面黄肌瘦、眼睛染黄、灰白便,有肝炎病史家庭成员及有接触血源史情况等,都应该及时进行健康检查,对症治疗。盲目就医害处多,见药即买更不科学,治疗肝病必须科学检测,主动免疫规范治疗。因为不科学的治疗和盲目的用药会使肝脏受到不同程度的加重损害,严重时可导致肝脏恶性病变。千万不要把自己的身体当作所有药物的“试验场”。

报网联动

富贵病与男性健康

物质生活水平提高之后,富贵病接踵而来。而这些常见的富贵病,诸如高血压、高血脂和高血糖等病却影响着男性健康。

专家介绍,门诊中很多男性来看ED时心情相当压抑,一问病情和病史,才知道他们患有高血压或者糖尿病。

今天下午1:00-2:00,“午间网上初诊”特别邀请南京市中医院外科副主任医师吕晶做客www.lifenanjing.com.cn,读者有问题可与专家面对面交流。

快报记者 金宁

健康专家在线答疑

上期嘉宾:束永前 江苏省人民医院肿瘤生物治疗中心主任

游客:热疗治疗肿瘤的成功率是多少?胃癌晚期患者接受热疗,效果如何?

答:热疗治疗肿瘤的成功率没有确切的统计,原则上治疗消化道肿瘤在原有的治疗基础之上包括手术、放疗和化疗提高有效率3%-5%,从来没有说用热疗可以成功治愈肿瘤病人的说法。

游客:贵门癌高龄病人能做手术吗?

答:年龄不是手术的

禁忌症,如心肺、肝肾功能一般达标。胃门癌患者最好尽早手术。

游客:听说喝茶能防癌,请问要喝哪些茶叶?

答:绿茶及红茶均有一定的防癌抗癌作用,但茶叶对某些患者是不适应的,包括恶性肿瘤患者伴有贫血,最好少喝茶。

今日在线专家:楼跃 南京市儿童医院副院长

在线时间:16:00-17:00

在线网址: www.lifenanjing.com.cn 健康频道

快报记者 张星