

病房里的网瘾老爸老妈们

(上接 A06 版)



故事 2

老年综合科患者：结伴“请假”，只因病房不给上网

“医生，我今天不住医院了，请假回家！”刚批了一名患者的“请假条”，湖南省人民医院马王堆院区老年综合三科主任廖斌又频繁接到了另外几位患者的申请。

廖斌一打听才得知，几位中老年病人正与护士闹着要 Wifi，“没有网络，我们不住院”。

廖斌记得，就在前不久的 2 月 24 日，56 岁的秦大妈刚打完针，就发

起火来：“把医生叫来，这针不打了！”原因也是：“早知道这里没网络，我就不住院了！帮我拔针，电视剧马上开播了！”

秦大妈的儿子告诉医生，秦大妈是典型的“网瘾老人”，自从搬到长沙带孙子后，她就学会了用智能手机，每天都在手机上追剧，一连看好几个小时。

好几次夜深时，秦大妈还躲在被子里看手机，以前早睡的习惯也被改变。

时间久了，秦大妈出现了眼花、耳鸣等症状。前一段时间，总是睡不着的她在家里量了量血压，自己被吓了一跳——190！

属 3 级重度高血压！

在儿子的强烈要求下，秦大妈来医院降血压疗养。没想到，这针刚扎进去，她就喊着要走！

面对医生的告诫，秦大妈回应：“又不是我一个人玩手机，别人玩手机都没事！”

故事 3

骨科患者：四肢不能动，架着自拍杆看手机

在湖南省人民医院马王堆院区骨五科病房里，该科主任贺学军经常被住院患者的子女拉到一边，请求他帮忙“恐吓”病人，帮忙戒网瘾。

去年 9 月，60 岁的吴小燕（化名）坐着轮椅，在女儿陪同下来求诊。刚坐下，没等贺学军开口，她就冲女儿大喊：“都说不是身子出了问题，是我梦到了死人，太不吉利，才会全身痛。”女儿在一旁求助贺学军：“她四肢麻木，头晕眼花，连筷子都拿不起来了！”

看诊结束后，女儿偷偷告诉贺学军：“我妈每天躲在被子里玩手机

到半夜，看一些鬼故事，还老做噩梦。”贺学军建议吴小燕做检查，结果确实是长时间玩手机导致颈椎病。经牵引治疗后，吴小燕康复出院了。

可没几天时间，吴小燕又来了。这一次，她走路都像踩棉花一样，送她路都像踩棉花一样，送她就冲女儿大喊：“都说不是身子出了问题，是我梦到了死人，太不吉利，才会全身痛。”女儿在一旁求助贺学军：“她四肢麻木，头晕眼花，连筷子都拿不起来了！”

“她女儿拜托我‘吓唬’老妈，告诉她再怎么没日没夜玩下去，下半辈子就躺床上了。”贺学

军说，“颈椎病是手机依赖患者最典型的毛病，也最容易被人忽视。实际上，病人若不改变玩手机这类生活习惯，反复发病，确实会带来完全瘫痪的风险。”

从医二十多年的贺学军告诉今日女报/风网记者，平均每天接诊的五十多个患者中，至少有 60% 以上的颈腰椎病人，复发率高达 30% 左右，以 30—60 岁人群为主，他们大多数都有“手机不离身”的习惯。贺学军坦言，曾有老年患者四肢不能动弹、脖子被套上颈托，但想办法架起了自拍杆，就是要看手机。

故事 4:

医生家里有个“网瘾老妈”

在廖斌负责的科室，平均每天要看诊 30—40 例患者，其中不乏候诊还要玩手机的中老年人。

对“人在病房，心系 Wifi”的患者，廖斌感到既苦恼又无奈：“因为我

家就有一位网瘾老妈！”廖斌的母亲今年 78 岁，是知识分子。父亲去世后，母亲提出要学习智能手机。如今，年轻人会

的 APP，廖妈妈几乎全都会，还建了不少群，每天分享新鲜事。本该为母亲的学习能力点赞，廖斌却突然发现，母亲也成了“网瘾老人”——“以前都是晚上九点钟睡觉，现在开始熬夜了；我说要收了她的手机，她不同意，还冲我发脾气呢！”接着，母亲的视力下降，还患上了白内障。

长时间熬夜睡不好，血压也受到了影响，“以前血压最高的时候也才 150，现在最高达到了 180。”

好在，在医生女儿苦口婆心的建议下，廖妈妈最终放下了手机。如今，每天要服用 3 种药的她自愿接受“监督”，每天玩一个小时手机，就必须休息一个小时。

专家说法 >>

医生忠告：玩手机、会上网，不能预防老年痴呆症

“有时候，我们医生在一起也会感叹，随着时代的变化，病人也在发生变化。”贺学军说，10 年前，智能手机并不普及，尤其对于中老年人来说，这似乎是“学不会的技术”。所以，当时的骨科病房里呈现着职业特征，比如颈腰椎病患者大多数是体力工作者、档案室工作者或者司机等。

随着智能手机的普及，越来越多的年轻人患上了颈腰椎病。到 10 年后的今天，“低头族”遍布各个城市，病房里的患者早已没有职业、年龄的规律，“更可

怕的是，大家不以为然”。

玩手机、会上网，就能预防老年痴呆症？贺学军最怕听到这样的谬论，而很多时候，病人都会用上面那句话来反驳医生。

对于这样的说法，贺学军自然持反对意见。他说，对于大脑功能逐渐退化、记忆力减退的老年人来说，勤于读书能促进脑运动，不断的脑运动可以直接促进脑健康。但毫无节制地沉迷游戏、上网看新闻等，长期熬夜，这样反而打乱了生物钟，别说对预防老年痴呆没啥作用，肯定还会损伤身体。

贺学军说，从目前病房患者的情况上分析，尤其是 60 岁以上的患者，大多数合并了心脑血管疾病，他们长时间久坐、玩手机，便加大了血栓、心梗等几率，严重时可导致猝死。

湖南省脑科医院酒网瘾治疗中心主任周旭辉表示，患上“网瘾病”的人，不仅从精神上表现出依赖和心绪烦躁，同时还伴随健康。但毫无节制地沉迷游戏、上网看新闻等，长期熬夜，这样反而打乱了生物钟，别说对预防老年痴呆没啥作用，肯定还会损伤身体。

缺乏陪伴，造就互联网时代的“中老年危机”

为何越来越多的中老年人加入“网瘾大军”？

“与其说网瘾重，不如说太孤单。”贺学军感叹，与其他医院或科室相比，马王堆院区骨五科里住着的老年人似乎有着一些共性——退休老干部、不缺钱；子女有出息、定居国外；即便住院有人陪护，却一整天也说不上两句话……于是，即便是动弹不得，也得靠手机上网来打发时间。

“从家庭情感角度讲，缺乏陪伴的空虚感确实容易造成‘网瘾’，因为网络在一定程度上能弥补中老年

人的孤独感。”湖南女子学院社会工作教研室副教授欧阳林舟对贺学军的说法表示赞同，“从科技发展进程看，手机依赖症患者遍布各个年龄段，是时代的发展趋势。对不少中老年人而言，求知欲和好奇心驱使他们更容易上网成瘾。”

不过，从现状分析，老年人上网与年轻人有区别，所谓的“网瘾”概念不一样——他们更多是对自己感兴趣的東西花了大心思，比如有些中老年人喜欢抢红包，有些中老年人则擅长发“鸡汤文”，甚至有些中老年

人关注国际形势等。

“手机上网、玩游戏，少年是戒不掉，爸妈是不想戒。”周旭辉表示，“不过，从专业角度上说，判断一个人是不是有网瘾，主要还是看‘结果’，即能不能立即戒断和会不会导致失控。”

“那种上不了网会狂躁的老人以及重病坚持玩手机的患者等，都有网瘾倾向。”周旭辉说，如果吴小燕和秦大妈的病情属实，她们都有“网瘾”倾向。如果要判断家中父母是否真的沾染网瘾，最好去医院请医生进行综合评估。

支招 >>

应对“网瘾老爸老妈”，医院出妙招

在今日女报/风网记者的采访过程中，廖斌提到了一个有意思的小插曲——

“别玩手机啦，我陪您聊会儿吧！”护士刚给住院大妈换完药，便想借着聊天分散她们对手机的注意力。谁知，病床上的大妈们并不领情，还嫌护士太闹腾，把她“骂”了出来。

陪患者聊天，是廖斌想到对付“网瘾老爸老妈”的一个好办法，尽管患者不领情，她却坚持尝试。她告诉记者，这两年，医院频繁被患者“投诉”说没有 Wifi 大落后，实则不然。“这是医院领导的妙招，专门对付舍不得手机流量的‘网瘾患者’，希望他们能安心疗养。

而在湖南省脑科医院酒网瘾治疗中心，周旭辉更多的时候选择“以网治网”，根据不同网瘾患者的喜好，开辟网络小游戏、打造网络交流平台等，加强患者对健康知识的普及，帮助他们认识网瘾危害，度过对网络的依赖阶段。

事实看来，还挺有效！”

让他们多外出走动，接触朋友，呼吸新鲜空气；也可组织他们参加文体活动、智力游戏、竞赛以及外出旅游，以转移对网络的依赖，用爱好来替代。

转移式心理疏导，帮老爸老妈摆脱“手机依赖”

在欧阳林舟看来，要帮助父母摆脱爱玩手机的习惯，首先应该解决老年人心理方面的问题，让他们内心充实、有爱；其次，陪他们“走出房间”，用现实交流取代网络交流；最后，子女可以拓展父母的知识层面，鼓励父母参加一些公益活动等。

周旭辉也抱类似观点：“要

帮助他们多外出走动，接触朋友，呼吸新鲜空气；也可组织他们参加文体活动、智力游戏、竞赛以及外出旅游，以转移对网络的依赖，用爱好来替代。

周旭辉提醒，家人一定不要采取说教的方式，而是要像朋友一般协商，双方互相尊重。