

脖子僵硬、腰酸背痛、手肘疼痛……

多名《黑神话：悟空》玩家“中招”

医生：建议每次游戏时间不超过一小时

近日，首个国产3A游戏《黑神话：悟空》火爆网络，有些玩家为了通关甚至连续几天打怪，不惜熬夜。宁波市医疗中心李惠利医院骨科卢良杰副主任医师提醒：玩游戏切勿过度！就这3天里，他已经连续接诊了4例连续几天每天玩10多个小时游戏，导致颈肩腰背肌肉僵硬、手肘关节疼痛的患者。



卢良杰在查房。资料图片

上周五，26岁的小影（化名）一觉醒来，发现脖子僵硬无法顺畅转动，而且肩背酸痛，于是找到了卢良杰医生。医生详细了解病情后，得知小影这一星期来每天要花费10多个小时玩《黑神话：悟空》。

“这是长时间坐在电脑前玩游戏导致的颈椎、腰背肌肉僵硬酸痛。”卢医生解释，在玩游戏时玩家常常弯腰驼背、肩膀前倾，脖子也不由自主地向前伸，这些不良姿势可能导致脊柱的正常曲度发生改变，增加椎间盘、脊柱关节的压力，长时间的不良姿势容易导致椎间盘突出等问题出现，引发颈肩腰腿痛等症状，严重影响脊柱健康。

而28岁的蔡先生（化名）则是一名资深的网络游戏玩家。这次《黑神话：悟空》一上线就入了

局，平均每天玩10个小时以上。不到一星期，他的右边手肘就出现了疼痛，并且一天比一天厉害，于是找到了卢医生。经查，确诊为肱骨内上髁炎，是前臂肌肉由于过度牵拉、长期劳损在该处造成的慢性肌腱炎，俗称“高尔夫球肘”“矿工肘”。电脑游戏玩家反复、长时间使用抓握、前臂旋前和屈腕这几个动作点击鼠标、控制键盘，因此易得。

卢医生透露，另外两名情况十分相似，都是长时间玩游戏导致的颈肩和手肘关节剧烈疼痛，给予休息、理疗、外用膏药、口服非甾体抗炎类药物，必要时给予封闭等保守治疗，病人症状均已消失。“关键是玩游戏的时间不宜过长。”

记者 陆麒雯 通讯员 徐晨燕

游戏玩家健康提示

避免长时间保持同一姿势。每隔一段时间（如每半小时）抬头看天花板，或做“米”字操等颈部运动，以缓解颈部肌肉的紧张。站起来做做简单的伸展运动，放松紧张的肌肉，减轻颈椎和腰椎的压力。

应保持良好的坐姿。首先调整屏幕高度和角度，使目光与屏幕保持平视。坐下时要保持腰背挺直，避免弯腰驼背，以减少腰椎的压力。两肩自然放松，避免耸肩或前倾。可以在腰背部放置一个腰靠垫，或使用符合人体工程学的座椅，有助于减轻颈椎和腰椎的压力。长时间跷二郎腿会导致骨盆歪斜和下肢血液循环不畅，应尽量避免。

避免熬夜玩游戏。长时间玩游戏会导致视力疲劳、腰酸背痛等问题。建议每次游戏时间不超过一小时，避免熬夜玩游戏，保证充足睡眠。调整屏幕亮度和对比度，减少刺激。同时，保持与屏幕适当的距离，并定期进行远眺或做眼保健操，以缓解眼部疲劳。除了游戏外的休息时间，适当进行一些户外活动或体育锻炼，以增强体质和提高免疫力。

如果感到颈部、肩部、背部或手腕疼痛，可能是坐姿不正确或过度使用的信号。应及时调整坐姿、休息或寻求专业建议。

置入一个支架

两个多月减肥11公斤

新技术造福这类患者

最近，“第一批注射司美格鲁肽的人已经后悔了”这一话题冲上网络热搜榜，又一次引发了大众对减肥方法的讨论。40多岁的方女士（化名）也曾打过司美格鲁肽，但这款很多人口中的“减肥神药”，对她并没有明显效果。不过，近两个多月来，方女士竟然一下子减重11公斤，而帮她成功减肥的竟是一个支架。

方女士来自山东青岛，属于肥胖人群，之前的体重一直在95公斤以上，曾尝试过节食、拔罐等减肥方法，还曾打过司美格鲁肽，但都收效甚微。减来减去就是减不下去，这让方女士一度想要放弃。然而，医生告诉她，如果不减肥，她的肝功能可能会越来越差，而且还隐藏着发展成肝硬化甚至肝癌的风险。为了自己的健康，方女士仍然努力寻找减肥方法。

今年5月，方女士偶然了解到宁波大学附属第一医院消化内科带头人、宁波市胃肠与肝病转化医学研究重点实验室主任叶国良团队正在招募志愿者，以开展胃转流支架治疗脂肪肝效果的研究项目。方女士马上联系到叶国良团队，并很快赶到宁波，最终被选中成为该研究项目的第一名志愿者。

当月，方女士就在宁大一院接受了胃转流支架置入术，手术以微创介入的方式进行，叶国良团队借助无痛胃镜，在方女士十二指肠及空肠上段置入了一段不渗透套管。“没什么痛苦，就好像是做了一个普通的无痛胃镜一样。”从麻醉中苏醒后，方女士这样评价道。

术后，方女士发现自己虽然照常吃喝，但体重开始噌噌往下掉，第一个月就掉了7.5公斤，到两个半月时已经掉了11公斤，目前仍然在不断下降。“前几天跟朋友聚餐时，他们一眼就看出我瘦了，都问我怎么瘦下来的，他们也想瘦。看来我这次真的找对路子了。”

更令方女士高兴的是，随着体重的下降，她的脂肪肝也从重度变成了中度，之前偏高的血糖现在也恢复到正常范围内。

据了解，胃转流支架系统是我国药品监督管理局今年批准的创新医疗产品，它由一个镍钛锚固件和氟聚合物制成的60厘米不渗透套管组成，前者用于将支架系统固定于十二指肠球部，后者内衬于十二指肠内壁，通过隔离消化液和食物，减少食物的消化和吸收，从而达到减重目的。

叶国良提醒，无论新技术的减重效果有多好，积极养成健康的生活习惯仍然是至关重要的，平时还是要保持饮食均衡，坚持运动，包括在放置支架期间其实也要注意这些。对此，方女士也非常认同，表示自己今后会更加注意。

记者 吴正彬 通讯员 庞赞

每天7瓶碳酸饮料打底 30岁小伙血糖爆表住进ICU

“大家以后尽量少喝碳酸饮料、高糖饮料，珍爱生命。”近日，还在宁波市医疗中心李惠利医院进一步治疗的徐浩（化名）无奈地说，“现在每天只能吃点黄瓜、番茄，都怪自己管不住嘴。”

30岁的徐浩是一名外贸公司的主管，每天工作忙碌。为缓解疲劳和消暑，渐渐养成了每天必喝几瓶碳酸饮料的习惯。据他自己回忆：“最多的时候，我每天喝7瓶碳酸饮料打底。尤其是最近，我酷爱吃西瓜，基本一天1-2个。”直至半个月前，他出现了乏力、口干舌燥、口苦等症状，一直喝水也不解渴。一天傍晚，徐浩因全身乏力、胸

闷、恶心呕吐等症状，在家人的陪同下来到了李惠利医院东部院区急诊科就诊。急诊内科周夷霞医生考虑徐浩的不适病症可能和长期大量饮用碳酸饮料导致的内分泌系统问题有关，于是立即给他测了指末快速血糖。不出所料，检测结果显示“HI”，这意味着患者的血糖大于33.3mmol/l，已经超出了快速血糖仪的检测范围。

除了血糖高，徐浩还有不少棘手的问题，包括已经出现了急性肾功能不全和致命的高钾血症。临床症状和各项指标均显示，目前他已处于性命攸关的状态，所以被立即转入ICU抢救。

董绉绉劳模创新工作室团队立即给予胰岛素降糖和大量液体复苏。“这么高的血糖在临床也不多见，还不能一下子把血糖降得太快，需要梯度降糖，循序渐进，否则患者容易出现脑水肿。”在医护人员的精心治疗下，徐浩在ICU度过了惊心动魄的3天，随后转入内分泌科接受系统的糖尿病管理。

医生提醒，糖尿病早已不是老年人的“专利”，越来越多管不住嘴的年轻人也会被它“盯上”。如果出现了糖尿病初期的典型症状：多饮、多尿、多食及消瘦，一定要及时就诊。

记者 陆麒雯 通讯员 张林霞