

# 间歇性跛行的诊断和治疗

间歇性跛行通常由腿部、骨盆和臀部肌肉疼痛和不适造成,往往在运动后加重,而在休息后缓解,因此才有间歇性跛行这个名称的出现。此种疾病常在年长者人群中发生。据统计在70岁以上人群中至少有10%患有间歇性跛行,而在37至69岁之间的人群中仅有1%到2%发生。虽然许多因素可引起间歇性跛行,但其主要原因是外周动脉硬化,即脂肪斑块沉积于外周动脉壁上,从而使腿部的动脉狭窄,所以在运动后会由于血液供应不足而发生肌肉疼痛。

**危险因素:**

发生间歇性跛行的危险因素与发生动脉粥样硬化的危险因素相似,包括吸烟,糖尿病,高血脂和高血压等。一项研究报告指出,有69%的患者是由这些危险因素引起,其中吸烟是最重要的危险因素。反之,适度的饮酒可降低发生外周血管疾病和间歇性跛行的危险性。一般来说,相对于非糖尿病患者而言,糖尿病患者发生动脉粥样硬化的危险性更高,而且预后也更差。

**临床表现和诊断:**

腿部疼痛和不适的轻重因人而异。疼痛的部位取决于动脉疾病的位置。患者可表现为臀部,大腿,小腿或脚部的疼痛,也可能有几个部位同时出现的复合性疼痛。这些疼痛通常在运动后加重,而在休息后缓解,但严重患者在休息后也可发生疼痛。诊断的首选步骤是测量并比较休息和运动后手臂和腿部的血压比率,不同的比值会提示医师病变的不同程度,其它的诊断方法包括超声波以及核磁共振动脉造影等。

**治疗**

治疗的首要步骤是降低危险因素,包括戒烟,控制和纠正糖尿病,高血脂和高血压等。另外许多研究

表明锻炼会减少间歇性跛行的症状,包括可提高行走的时间和距离。其它治疗还包括抗血小板药物等。严重患者需要接受经皮导管动脉扩张术和其它手术治疗。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话:240-404-6423;电子邮件:peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址:604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。



隋爱平医师  
乔治城大学医学院  
家庭医学科临床助理教授

# 整天打游戏的人是精神病患者吗?

听说你很喜欢打游戏?据世界卫生组织的相关定义,你有可能是“精神病患者”。

当下,随着电竞时代的到来,越来越多的人花大量的时间消遣游戏,在地铁、公交、马路上随处可见低头打着手游的人们,各类电竞游戏比赛也是层出不穷,游戏逐渐也成为了一种新型社交方式,网络游戏已经深入大众生活。

疫情期间,大家长期在家,游戏更是成为“必备居家”产品。于是下面这些场景对许多妈妈或者家人来说,算不上陌生了:

不写作业,心心念念打游戏的熊孩子  
包夜去网吧团战的中学生  
家里还跟“娃”一样,总夜战网游的新手爸爸  
还有不吃鸡不痛快的工作社畜  
.....

2019年8月20日,中国互联网络信息中心发布第43次《中国互

联网发展状况统计报告》,截至2018年12月,中国游戏成瘾人群已达27.5%,其中,青少年比例高达30.5%

游戏成瘾的人越来越多,打游戏上瘾了真的意味着是“精神病”吗?

2019年5月25日,游戏成瘾障碍首次在国际疾病分类第11版(ICD-11)中列为疾病。

北京安定医院精神心理科主治医师高越告诉搜狐健康记者,当时该决定一出,便引发了广泛的争议。这让很多游戏玩家觉得费解,也让很多孩子家长感到担忧。不过,要强调下,游戏成瘾是精神疾病,不是精神病。

其实,并不是说,一玩游戏就是精神疾病。世界卫生组织对游戏成瘾障碍的诊断标准有严格的规定,包括九条判断标准。通常,需要满足其中五条,才会被诊断为游戏成瘾障碍:

- 1.完全专注游戏;

- 2.停止游戏时,出现难受、焦虑、易怒等症状;
- 3.玩游戏时间逐渐增多;
- 4.无法减少游戏时间,无法戒掉游戏;
- 5.放弃其他活动,对之前的其他爱好失去兴趣;
- 6.即使了解游戏对自己造成的影响,仍然专注游戏;
- 7.向家人或他人隐瞒自己玩游戏时间;
- 8.通过玩游戏缓解负面情绪,如罪恶感、绝望感等;
- 9.因为游戏而丧失或可能丧失工作和社交。

高越医生表示,在以上诊断条目中并没有明确规定具体每日游戏时间,而是强调游戏成瘾对游戏者个人生活的影响和社会功能的损害,同时还突出了游戏成瘾者对游戏的渴求以及戒断症状。

简单地说,如果游戏影响了你的正常生活,以及家庭、社交、教育、职场各类关系,就需要警惕



了。这种成瘾和其他成瘾如赌博成瘾、物质成瘾有类似之处。如确诊“游戏障碍”疾病往往需要相关症状持续至少12个月。

如果怀疑家里人或自己怀疑有游戏成瘾的可能,建议不要在家

妄下结论,前去正规精神科医院就诊,明确诊断后再做治疗。目前游戏成瘾的主要治疗方法为心理治疗,包括家庭治疗、认知行为疗法、精神分析疗法等。

## 医生专版

## 爱平诊所

Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员

**隋爱平 医师**  
Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验  
接受多种医疗保险及自费

预约电话:  
**240-404-6423**

**徐唯 医师**  
Wei Xu MD

周一至周六全日门诊

各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和West Deer Park Road交口处 3-050

## 中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

**中医内科:** 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

**针灸推拿科:** 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

**中医美容:** 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

**中药:** 针对每一位病人的病情定制配方。

**中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100  
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

## 张宇 内科医师

Michael Zhang, M.D.

24年在美执业经验  
医术精湛 服务全面 耐心周到 3-120

主治: 内科各种慢性疾病(糖尿病, 高血压, 高胆固醇, 关节疼痛和病变), 专治: Lymes 病, 吗啡类成瘾治疗

提供: 健康年检、学生体检、移民体检、肿瘤普查  
全面接受新病人, 接受各种医疗保险和自费

电话: 703-775-1004 传真: 703-775-1007  
地址: 1860 Town Center Drive, Ste 320, Reston, VA 20190

## 全生中医针灸

中医内科 中医妇科

北京中医药大学中医硕士  
中国中医科学院中西医结合博士  
美国乔治城大学医学院博士后  
河南中医学院客座教授  
3项国家专利, 7部中医专著  
25年行医经验

**卢全生 博士**  
301-919-9898  
301-526-9898

地址: 416 Hungerford Dr, #300 Rockville, MD 20850

**主治** 3-002

1. 各种关节疼痛, 过敏, 抑郁症
2. 心脑血管病: 高血压, 冠心病, 高血脂, 肥胖, 中风偏瘫等
3. 肝炎肾炎, 胃炎哮喘, 癌症副作用
4. 不孕症, 乳腺增生, 月经不调, 子宫肌瘤, 卵巢囊肿等
5. 针灸美容, 减肥

**中西结合, 标本兼治 天人合一, 综合治疗**  
www.wholelifeherb.com

地址: 5054 Dorsey Hall Dr, Suite 104 Ellicott City, MD 21042

## 首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

**陈智松 博士**

预约电话:  
**301-820-2528**

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr, #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094

资深教育, 传承中医精华, 主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症, 对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤放疗毒副作用等治疗有独到的见解。  
www.chenmac.com