



NGHIÊN GAME VÀ TÁC HẠI CỦA VIỆC NGHIÊN GAME

Nguyễn Văn Thủy
Bệnh viện Châm cứu TW

Tác hại của nghiên game được so sánh tương tự với việc nghiên ma túy. Chứng nghiện game được các nhà khoa học xem xét đưa vào một trong những loại bệnh lý tâm thần. Nguyên nhân là do chơi game quá lâu trong thời gian dài sẽ dẫn đến nhiều tác hại cả về sức khỏe lẫn tinh thần, gây rối loạn tâm sinh lý. Hơn thế nữa, việc tâm lý của người chơi game bị ảnh hưởng, dễ dẫn đến các hành vi lệch lạc, bạo lực như giết người, cướp của... đã diễn ra trong thời gian vừa qua mà thủ phạm là các game thủ tuổi đời còn rất trẻ. Ngày nay, trong giới học sinh, sinh viên cũng như tất cả mọi người, games đã quá quen thuộc, nó đã trở thành một thú vui tiêu khiển giết thời gian cực kỳ hấp dẫn. Cùng với sự phát triển tốc độ chóng mặt của nó đã làm nhiều người phải kinh ngạc, kéo theo đó là những tác hại mà nó gây ra.

I/ ẢNH HƯỞNG TỚI SỨC KHỎE

Theo thống kê của viện nghiên cứu khoa học Cali (Mỹ), người ngồi máy tính thường xuyên trên 2 giờ có thể sẽ bị các căn bệnh như: cao huyết áp, mắt giảm thị lực, da bị khô, nhiều nếp nhăn và tàn nhang, giảm sức đề kháng... Chưa kể nếu ngồi máy tính không đúng tư thế cũng sẽ có nhiều vấn đề xảy ra cho cơ thể như mỏi lưng, mờ mắt, cong vẹo cột sống...Nếu ngồi bên máy tính quá 5 giờ/ngày sẽ khiến tinh thần, sức đề kháng bệnh tật, hoạt động của tim đều bị suy giảm tối thiểu là 10%. Người chơi game thường xuyên tiếp xúc với máy tính, nhiều khi lên đến hơn 10h/ngày, thường không tránh khỏi ảnh hưởng đến

sức khỏe, nhiều trường hợp người chơi do ngồi quá lâu trước máy tính đã dẫn tới tình trạng tử vong.

GÂY RỐI LOẠN GIẤC NGỦ VÀ TỒN THƯƠNG NÃO:

Việc chơi game thường xuyên khiến người chơi phải tiếp xúc trực tiếp với màn hình máy tính hoặc điện thoại với ánh sáng yếu, phản quang sắc xanh liên tục trong nhiều giờ. Đây là nguyên nhân khiến cơ thể hạn chế tiết ra chất melatonin - một hoóc-môn quan trọng có tác dụng điều hòa chu kỳ sinh học của con người và tác động đến giấc ngủ của con người vào ban đêm. Thường xuyên chơi game và tiếp xúc với ánh sáng xanh từ màn hình máy tính sẽ khiến người chơi không có giấc ngủ ổn định, ngủ không sâu, dễ bị gián đoạn giấc ngủ. Hơn thế nữa, việc thường xuyên chơi game sẽ làm giảm thời gian giành cho việc ngủ, ngủ không đủ giấc dẫn đến mệt mỏi, mất sức. Điều này rất có hại với sức khỏe và não bộ, nếu ngủ ít hơn 7 giờ mỗi đêm, cơ thể rất dễ bị suy nhược, không tập trung. Thường xuyên kéo dài tình trạng này sẽ khiến bạn bị suy giảm tế bào thần kinh, giảm trí nhớ dẫn đến làm tổn thương não bộ.

ẢNH HƯỞNG ĐẾN CỘT SỐNG VÀ KHẢ NĂNG VẬN ĐỘNG, ẢNH HƯỞNG ĐẾN THỊ LỰC

Do việc chơi game thường xuyên ngồi quá lâu một chỗ với một tư thế khiến cơ bắp dễ bị tổn thương. Việc ngồi quá lâu trước máy tính để chơi game sẽ khiến cơ thể không được vận động, làm giảm quá trình lưu thông máu đến

toàn bộ cơ thể. Mắt nhìn màn hình lâu sẽ dẫn tới bị cận thị hay viễn thị. Không những thế, việc ngồi sai tư thế, ngồi nghiêng người trong thời gian dài liên tục có thể dẫn đến cong vẹo cột sống, thoát vị đĩa đệm. Lâu dài, sẽ dẫn đến đau lưng mãn tính và nhiều chứng bệnh nguy hiểm khác như vô sinh....Ngồi lâu một chỗ với một tư thế duy nhất khiến các cơ quan sinh dục bị chèn ép, không thể giải nhiệt được. Điều này rất có hại với cơ quan sinh dục, nhất là với nam giới. Ngồi quá lâu sẽ khiến cơ quan sinh dục bị hủy hoại, giảm lượng tinh trùng và dẫn đến nguy cơ vô sinh cao hơn.

SUY GIẢM TRÍ NHỚ

Chơi game liên tục kéo dài sẽ khiến cơ thể kém linh động và nhanh nhẹn. Điều này làm giảm khả năng tiếp nhận thông tin và lưu giữ thông tin một cách hiệu quả dẫn đến hậu quả là tình trạng hay quên, mất trí nhớ tạm thời.

MẤT TẬP TRUNG

Dành thời gian chơi game quá nhiều sẽ khiến người chơi ít tập trung cho những công việc bình thường khác. Với những người nghiện game thì sự tập trung của họ chỉ dành hết cho cuộc sống ảo trong game mà quên đi cuộc sống thường nhật. Điều này khiến họ không thể tập trung làm việc hay học tập.

II/ ẢNH HƯỞNG ĐẾN THẦN KINH, KHÔNG PHÂN BIỆT ĐƯỢC CUỘC SỐNG THẬT VÀ CUỘC SỐNG TRONG GAME

Những game thủ sau thời gian dài chơi game dễ bị cuốn hút và ảnh hưởng bởi cuộc sống ảo trong game, chứng nghiện game được so sánh tương tự như việc nghiện thuốc phiện. Các game thủ sau thời gian dài chơi game, quen với cuộc sống ảo rất dễ quên đi cuộc sống thật sự. Mọi sinh hoạt và hành động bị chi phối và ảnh hưởng từ game online.

Một ngày hết 1/3 thời gian cầm cúi trong game, đầu óc chỉ nghĩ đến game thì thử hỏi

thời gian đâu người chơi có thể thư giãn, có thể đọc báo, chơi thể thao, hay ít ra là giải trí với bạn bè. 2/3 thời gian còn lại phải giành cho ngủ, ăn và những sinh hoạt ngày thường, thì thử hỏi liệu đầu óc của người chơi đến đâu? Lại còn thức khuya. Đối với gamer, overnight là một khái niệm hết sức bình thường. Có thể thời gian đầu, người chơi sẽ cảm thấy mệt mỏi, nhưng rồi đến một thời điểm nào đó, sẽ quen dần. Nhưng ai là học sinh họ cũng biết khi người ta không ngủ đủ giấc, hoặc thức đêm nhiều thì đầu óc cực kỳ mệt mỏi. Làm việc tệ hơn và con người trở nên lơ đãng. Điều này cũng được dễ dàng suy ra từ sự hao mòn sức khỏe, tổn thời gian cũng như đầu óc bị chai cứng. Hầu hết gamer đều ít đến lớp, có đến cũng ngủ hoặc theo dõi bài cho có lệ. Vậy thì chắc chắn rằng không thể nào học tốt được rồi. Quả thực, khi đã mê muội, người ta càng khó thoát ra hơn.

III/ CHƠI GAME ẢNH HƯỞNG ĐẾN GIA ĐÌNH VÀ XÃ HỘI

Chơi game làm lãng phí thời gian. Đây là điểm không ai phải bàn cãi! Với thời gian đó, ta có thể làm được rất nhiều việc, học tập, vui chơi, làm việc kiếm tiền hay đơn giản hơn là chơi thể thao. Vậy mà ta lại không thể làm được, chỉ vì ta đã tiêu tốn quá nhiều thời gian vào game.

Chơi game gây tốn tiền. Đây có lẽ cũng là một điểm mà ai cũng thấy, chơi ở nhà thì tốn tiền điện, tiền hao mòn máy móc, nhưng thực ra không đáng kể, nếu chơi ở ngoài chỉ một số tiền nhỏ cho 1 giờ chơi thì mới thấy tiền bạc ra đi nhanh như thế nào.

Game dễ gây nghiện, chúng khiến người chơi quên mất bản thân còn những công việc khác trong cuộc sống cần phải hoàn thành. Những người nghiện game luôn đắm chìm vào không gian của trò chơi, thậm chí ảo tưởng mình là nhân vật trong trò chơi, dẫn đến tình trạng quên ăn quên ngủ, quên mục đích học



hành, có nhiều trường hợp vì nghiện game, nhiều người đã bỏ học, khiến gia đình lo lắng. Nghiên cứu cho thấy những người hay chơi điện tử thường bị ám ảnh và gặp những vấn đề về thần kinh hơn những người không chơi game. Trẻ em hay chơi điện tử thường khó kiểm soát được tâm lý, khó hòa nhập vào xã hội và nếu để lâu sẽ trở thành người nghiện game. Một số dấu hiệu cảnh báo bao gồm mất tập trung, giấc ngủ thường bị gián đoạn, hay lo âu, giận dữ vô cớ, và bị ám ảnh. Trẻ em đam mê chơi trò chơi bạo lực thường bị ảnh hưởng bởi những hình ảnh này và trở nên hung hăng hơn. Chúng có nhiều khả năng trở thành thủ phạm hoặc nạn nhân của những hành vi bạo lực ngoài đời. Một số bạn, vì bố mẹ không cho tiền để chơi game, nên nhiều bạn đã có hành vi trộm cắp tiền của bố mẹ, bạn bè để có thể nuôi sống sở thích của mình. Điều này cực kỳ nguy hiểm, chúng sẽ hình thành thói quen xấu, về lâu dần sẽ có những hành vi trái pháp luật. Dù bạn là ai? ở bất kì lứa tuổi nào?

XIN HÃY DỪNG ĐÚNG LÚC

Game bản chất là phương tiện giải trí góp phần giúp người chơi được giải trí một cách lành mạnh và thoải mái trong lúc rảnh rỗi, sau những giờ học căng thẳng, hoặc sau những giờ làm việc mệt mỏi. Hãy chơi game theo đúng hình thức mang tính giải trí, hạn chế game online, giải trí bằng các loại game offline để không mang tính cạnh tranh, ganh đua, mà nó sẽ dẫn các bạn vào con đường nghiện game không hề biết trước. Chơi game không phải xấu, nhưng những tác hại của game online đối với giới trẻ là không thể phủ nhận. Nếu là một người thông minh, hãy chơi game đúng chuẩn mực. Những tác hại kể trên sẽ chỉ gặp phải đối với những trường hợp nghiện game, không thể dứt ra được. Do đó, chúng ta cần xác định rõ mục tiêu của mình là gì, để luôn đi đúng hướng, tránh bị sa đà vào những trò chơi vô bổ.

IV. ĐỐI TƯỢNG NGUY CƠ BỆNH NGHIỆN GAME

Những đối tượng nguy cơ sau sẽ dễ mắc phải chứng nghiện game:

- Thanh thiếu niên, học sinh sinh viên ham chơi, đua đòi
- Những trẻ em trầm cảm, lo lắng, tự ti.
- Trẻ em ít tham gia những hoạt động cộng đồng.
- Những trẻ em có hoàn cảnh gia đình không hạnh phúc, có sang chấn về mặt tâm lý, bị tổn thương về mặt tình cảm.

V. PHÒNG NGỪA BỆNH NGHIỆN GAME Ở TRẺ EM

Để ngăn ngừa bệnh nghiện game, trẻ em cần sự hỗ trợ rất lớn từ gia đình và xã hội:

- Thường xuyên trò chuyện, tâm sự cùng trẻ. Cho trẻ tham gia những hoạt động lành mạnh bên ngoài, những hoạt động xã hội bổ ích.
- Theo dõi thời gian biểu của trẻ để kịp thời phát hiện những dấu hiệu của bệnh nghiện game.
- Không để trẻ tiếp xúc với những môi trường dễ nghiện game.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Trung tâm thanh thiếu niên miền Nam* (<https://m.facebook.com>)
2. *Tác hại của nghiện game tới não bộ và sức khỏe tâm thần* (<https://www.vinmec.com>)
3. *Nghiện internet – Wikipedia tiếng Việt* (<https://vi.m.wikipedia.org>)
4. *Bùi Quang Huy. Dùng thuốc điều trị nghiện game: Tuân thủ nguyên tắc để tránh tái phát.* Bệnh viện Quân Y 103
5. *Trần Thúy, Nguyễn Tài Thu* (1997). *Châm cứu sau đại học, Nhà xuất bản Y học.*
6. *Trường Đại học Y Hà Nội, Khoa Y học cổ truyền* (2008), *Châm cứu và các phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc*, Nhà xuất bản Y học.



LIỆT DÂY MÁC CHUNG Ở TRẺ

ĐIỀU TRỊ BẰNG Y HỌC CỔ TRUYỀN KẾT HỢP PHỤC HỒI CHỨC NĂNG

TsBs. Nguyễn Văn Dũng

Bs. Nguyễn Nguyên Xuân, Bs. Trần Danh Tiến Thịnh

Bệnh viện Y học cổ truyền Đà Nẵng

TÓM TẮT:

Liệt dây mác chung là bệnh lý thường gặp do các chấn thương vùng đầu gối. Báo cáo này mô tả một trường hợp bệnh nhân nam 12 tuổi với triệu chứng của liệt mác chung bên phải, cơ lực cổ chân, ngón chân là 0/5, nguyên nhân được nghi ngờ là do tư thế sinh hoạt thường xuyên trong thời gian dài. Bệnh nhân đã được điều trị bằng điện châm, thuốc y học cổ truyền, thủy châm kết hợp tập phục hồi chức năng. Sau 1 tháng bệnh nhân cải thiện triệu chứng rõ, không còn đau, cơ lực cổ chân và ngón phải là 3/5. Việc kết hợp đa phương trị liệu đem lại hiệu quả cho trường hợp này.

Từ khóa: liệt dây mác chung, y học cổ truyền, Đà Nẵng.

Abstract

Peroneal nerve palsy is a frequent occurrence due to trauma, surgery or postural entrapment of the nerve at the fibular head. This essay reports a 12-year-old healthy boy who complained of the sudden development of right foot drop and sensory manifestation owing to suspected knee compression and habitual leg-crossing. The boy has the symptoms of right common peroneal nerve palsy, Motor function of anterior tibial muscle was grade 0, and those of extensor hallucis longus and extensor digitorum longus muscles grade 0. The patient has been treated with Electric acupuncture, herbal, pharmacopuncture, and rehabilitation. After 1-month treatment, symptoms were relieved significantly. Electric acupuncture, herbal combined with rehabilitation are considered to be beneficial to common peroneal nerve paralysis.

Keywords: Peroneal nerve palsy in children, Traditional medicine, Da Nang.

GIỚI THIỆU

Dây thần kinh mác chung là một trong hai nhánh của dây thần kinh hông to, có kích thước bằng một nửa dây thần kinh chày. Dây thần kinh này chạy gần bề mặt, được bao phủ bởi da và một lớp mô mỏng bên dưới khiến nó dễ bị tổn thương trực tiếp khi bị chấn thương vùng đầu gối [1], [2]. Khi tổn thương dây thần kinh mác dẫn đến liệt nhóm cơ nghiêng ngoài bàn chân, gập bàn chân về phía mu, mất cảm giác bờ ngoài cẳng chân và mặt mu chân [1]. Báo cáo này mô tả chi tiết một trường hợp trẻ liệt mác chung không rõ căn nguyên được điều trị bằng y học cổ truyền kết hợp tập phục hồi chức năng.

Case report.

Chịu trách nhiệm chính TsBs. Nguyễn Văn Dũng
Email : drnguyenvandung72@gmail.com
Ngày nhận bài : 15/11/2020
Ngày bài báo được đăng :