

健康焦点

医疗科普不能成为牟利工具

本报记者 申少铁

近年来,随着网络“自媒体”的兴起,越来越多的人参与医疗科普,但医疗科普质量参差不齐。一些“网红医生”把医疗科普当成牟利工具,滥用专业权威为自己背书,假借科普名义违规导医导诊,线上问诊、线下引流,甚至直播带货。还有人假冒医生推销产品,欺骗误导群众。

今年8月,中央网信办、国家卫生健康委等四部门联合发布《关于规范“自媒体”医疗科普行为的通知》(以下简称《通知》),为医疗科普立了“规矩”。《通知》要求,规范“自媒体”医疗科普信息发布传播行为,提升“自媒体”规范开展医疗科普行为意识,支持专业医疗科普内容生产传播,防范虚假医疗科普信息误导公众,维护人民群众合法权益。

整治医疗科普乱象,多部门形成协同治理合力,构建全流程监管模式

“我是一名从业十多年的康复医师,分享心脑血管疾病的预防知识、中风后的居家康复锻炼,感谢大家关注……”某直播平台,一名自称神经康复科医生的主播穿着白大褂在做科普的时候,视频右下角突然弹出购买链接,某品牌维生素胶囊售价99.9元/3瓶。

“尊麻疹吃什么药?”某直播间内,一名认证为“皮肤病性病科医生”的主播还没有讲解完病理知识,就开始上产品链接,推荐治疗药物。

在短视频等“自媒体”平台,这类“网红医生”打着医疗科普的旗号售卖产品的乱象并不罕见。有个别账号橱窗里面的商品非常丰富,药品、保健品、护肤品、口罩、书籍等,俨然成为网络商店。国家卫生健康委提醒,这些行为严重违反了互联网诊疗管理和广告管理相关的法律法规,请公众不要轻信,防止上当受骗。

北京中医药大学卫生健康法学教授邓勇分析,此类行为触碰了多条法律红线。医生如果在科普中推销具体商品,将科普异化为商业广告,不仅脱离了公益属性,还违反了执业医师法等法律法规的有关规定。

此类行为危害深远,主要体现在侵蚀医患信任根基,损害整个医疗行业的形象和声誉;误导患者健康决策,使其延误规范治疗、滥用产品,甚至造成健康损害。假冒医生的无资质行医或科普行为违反医师法,虚假宣传和变相广告违反广告法,违规销售药品则可能违反药品管理法。情节严重构成犯罪的,还可能涉嫌诈骗罪、虚假广告罪、非法行医罪等刑事犯罪。

今年8月,市场监管总局、国家卫生健康委、国家中医药管理局联合发布《医疗广告认定指南》,对医疗科普变相发布医疗广告认定和监管作出了明确规定。国家卫生健康委新闻发言人胡强强表示,国家卫生健康委将与相关部门一起,加大互联网医疗科普乱象的整治力度。

邓勇认为,整治医疗科普乱象,需要多部门形成协同治理的合力,通过加强跨部门协作、开展联合专项整治等方式,构建全流程监管模式。市场监管部门负责查处违规营销行为;卫生部门负责对医疗机构及其医务人员的执业行为进行监督管理,查处无证行医等违法行为;药品监督管理部门负责对“网红医生”违规出售的药品、医疗器械、保健食品进行查处;网信部门负责互联网信息内容的监督管理,督促平台落实主体责任,及时清理违法违规信息、处置违规账号等。

网络平台对“自媒体”的医疗科普行为负有监管主体责任。邓勇建议,平台要建立严格的违规处罚与生态治理机制,对违规账号采取梯度处罚措施,从限制功能到永久封禁,形成有效震慑。同时,建立优质科普激励制度,推动医疗科普生态向专业化、清朗化

发展。

增加优质医疗科普供给,压缩“伪科普”的传播空间,让“伪科普”失去市场

医生是医疗科普的主力军。只有增加优质医疗科普供给,压缩“伪科普”的传播空间,才能让“伪科普”失去市场。

《通知》要求,持续加大中西医相关医疗科普知识供给力度,将更多权威、专业的健康知识,以多样亲民的形式传达给公众。

“要是能早点看到梁医生的科普,我的病就不会这么严重了。”北京朝阳区的李女士查出子宫内膜癌晚期,经过手术切除肿瘤,病情康复较好。

“妇科检查就是麻烦。”此前,50岁的李女士认为自己身体很好,在每次体检中都把妇科检查项目放弃了。后来,她下体有不规则出血症状,她以为是更年期的常见症状,没有引起重视。直到出血非常多,身体都虚了,她的好友了解情况后,觉得病情严重,拉着来看医生。

“她的病情不太乐观,但是还有手术机会。”中日友好医院妇产科主任梁静认真分析了病情。由于一直对自己的身体健康很自信,当被确诊子宫内膜癌那一刻,李女士难以接受。梁静不断安抚她,并讲解了子宫内膜癌的症状以及治疗方法。李女士精神状态逐渐好转,同意进行手术。最终,梁静的手术团队花了10个多小时才将已扩散了的恶性肿瘤完全切除。

“她的病是‘拖’出来的。”梁静说,子宫内膜癌是女性生殖系统中最常见的三大恶性肿瘤之一,易发于绝经前后的女性,早期症状非常明显,就是下体异常出血。如果李女士在体检中重视妇科检查,早预防、早发现、早治疗,这样手术难度小,愈后会更好。

“我做科普,就是想让更多人重视健康,了解身体有哪些疾病隐患,实现早发现、早治疗。”梁静说,在门诊中看到一些患者因病情恶化了才来治疗,让她无比痛心。医生治疗的患者终究是有限的,只有从事医疗科普,才能让更多人掌握健康知识,实现治疗未病的目标。所以,平时工作无论有多忙,她都会抽出时间,录制一些妇科健康知识短视频。

北京大学人民医院心血管内科主任刘健是医疗科普的多面手和长期践行者。2018年以来,他创建了科普微信公众号,以文字、音频、漫画、短视频等形式发布原创心脏科普内容,涵盖了心脏领域多种疾病的预防、诊断、治疗和康复管理,目前已推送1100多个音频、120件漫画和250个短视频。此外,他还出版7本科普书籍,开通了短视频账号,在传统媒体上开设科普专栏和录制了许多科普节目。

“做医疗科普和临床工作同样都很重要。我做科普不仅是热爱,也是出于医生的责任感。”刘健认为,对医生来说,仅依靠技术和药物来治疗患者是远远不够的。面对突发疾病,患者和家属常常很焦虑。医生做好医疗科普,可以让患者深入了解自己的病因、病情,同时又能粉碎健康传播的谣言,让患者重塑治愈的信心。

医生做科普应立足自身专业,不能将其作为吸引流量、违规变现的工具

重塑网络医疗科普生态,必须让医疗科普回归科学本质,避免医疗科普被商业利益



“绑架”。

“我只做妇科方面的科普。”梁静介绍,她2016年开始做科普,一开始做文字,后面短视频火起来后,转做短视频。她录的短视频都是用手机自拍的,相对一些专业团队制作的科普视频,画面比较单一,但她短视频账号和百度健康账号都积累了不少粉丝。短视频主题都来源于门诊和临床病例,是广大女性比较关心的健康话题,内容通俗易懂。科普账号一直由她自己运行,不售卖任何产品。

“医生具有临床经验和医学知识,做医疗科普更有优势。”解放军总医院第四医学中心烧伤整形医学部主任申传安说。他在门诊中发现,不少患者都是平时在生产生活中因麻痹大意造成烧伤,这种伤害完全可以预防。因此,他也一直致力于做烧伤科普,并主编了科普书籍《烧伤预防》。

刘健认为,专业性是医疗科普的底色。术业有专攻,医生对自己从事的专业最了解,因此,做科普也应该聚焦自己专业领域。比如,心血管内科医生去讲外科知识,就不专业,缺乏公信力。为了确保科普内容的准确

性,刘健在大部分科普作品后面都列有参考文献,确保关键表述有权威的信源。“发布的科普产品,要经得起检验。”刘健说。

“做科普一定要坚持利他主义,不能有功利心。”刘健说,医生做科普的目的,是让大众提升健康素养,在见到医生之前不要听信谣言和盲目用药,在见到医生之后积极配合治疗,“我希望做一个心脏健康知识的‘科普员’,而不是一个以流量为目标的‘网红医生’。”

邓勇认为,医疗科普的核心是传递经过科学验证的医学信息,帮助公众建立正确的健康观念,提升健康素养。其内容必须基于权威指南和临床证据,杜绝虚假、夸大和未经证实的内容。医生做科普应立足自身专业,不能将其作为吸引流量、违规变现的工具。

(宋佳茵、刘伽如参与采写)

图①:在内蒙古自治区呼和浩特市第四十三中学,医护人员给学生们科普正确刷牙方式。
丁根厚摄(人民视觉)

图②:中日友好医院的医生在做医疗科普直播。
中日友好医院供图

链接

平台如何规范“自媒体”医疗科普行为

《关于规范“自媒体”医疗科普行为的通知》明确规定了网站平台规范“自媒体”医疗科普信息发布传播行为:

分类核查认证账号资质。网站平台应对申请相关资质认证的账号,区分医疗机构从业人员、医学院校人员、医药研发机构等不同医疗领域人员类型,分类开展账号资质核查。网站平台应在资质核验基础上,在账号主页显著位置强化认证信息展示。严禁无资质账号生产发布专业医疗科普内容。

严格标注医疗科普信息来源。网站平台应明确要求提供医疗科普内容的“自媒体”账号,对发布转发医疗科普信息的真实性、科学性负责。

强化网络行为规范。网站平台应鼓励

权威优质、科学专业的医疗科普信息生产传播,加强对违法违规医疗科普行为的发现处置。

严禁违规变相发布广告。网站平台应明确告知“自媒体”账号不得以介绍健康、养生知识等形式,变相发布医疗、药品、医疗器械、保健食品、特殊医学用途配方食品广告。

严处违法违规信息及账号。网站平台应坚决清理传授无底线蹭流量打造“网红医生”、借两性健康知识传播色情擦边内容、利用AI编造发布涉医领域同质化文案、编造健康故事售卖商品或药品、假冒医生身份开展科普、为售卖保健品鼓动拒绝就医等违法违规信息。

秋天已至,日常养生应从“养心”逐渐变为“养肺”。中医认为,秋令与肺气相应,秋天燥邪易伤肺,而肺为“娇脏”,既干燥,又怕寒,肺外合皮毛,主呼吸,与空气接触。外邪侵犯人体,不管从口鼻吸入,还是由皮肤侵袭,都容易犯肺而致病。所以,秋天养生,养肺护肺是关键。

秋季是进补肺脏的最佳时机,中医讲究药食同源,重视通过调节饮食来提高人体的抗病能力,可以通过食疗养肺,提高人体免疫功能。

防秋燥,重在饮食调理,适度饮水,以少量频饮为佳。饮食宜养阴润燥为主,少食煎炒之物,多食新鲜蔬菜水果和含酸味的食品,以收敛肺气。萝卜、莲藕、银耳、甘蔗、燕窝、梨、鳖肉、芝麻、核桃、糯米、蜂蜜等食品,均有清补、平补的功效,可以起到滋阴润肺养血的作用。选用食材应先了解其功效,结合个人体质、肠胃功能酌量选用,并搭配正确的烹饪方式。如白萝卜对痰多、咳嗽者较为适宜;百合以熬粥、煮水效果较好;绿豆适宜于内火旺盛的人;荸荠能清热生津,生吃、煮水均可。尽量少食或不食辛辣燥热及油炸、肥腻之物。辛味食物会使肺气更加旺盛,还会伤及肝气。

秋季药膳应注意个体差异,辨证使用。脾胃虚弱的老年人和慢性病患者,秋季还可以辅以养阴生津润肺为主的中药,可将其搭配在食物中食用,或煮粥烫汤饮用。其中,百合莲子粥清肺火,适用于肺阴虚、虚火旺盛及素有口干、口苦者;枇杷梨皮川贝饮润肺止咳,适用于肺热、口干咳嗽者;黄芪山药粥补肺气,适用于肺气虚、容易感冒者。

无影灯

近日,国家卫生健康委等六部门印发《提升家庭医生签约服务感受度若干措施》,要求各地用心用情为群众提供可感知的签约服务。居民“感受度”成为衡量家庭医生签约服务的一把标尺。

近年来,我国家庭医生签约服务质量不断提升,签约人群覆盖逐年扩大,服务内涵持续丰富,实现了由全科向专科、由基层医疗卫生机构向二三级医院、由公立医院向民营医疗机构、由团队签约向医生个人签约、由固定一年签约周期向灵活签约周期、由慢性病管理服务向慢性病和传染病共管服务的拓展。

家庭医生签约服务好不好,居民感受度是“金标准”。过去,一些地方盲目追求签约数量,往往“签而不约”,服务流于形式,群众认可度不高。如何把“纸上签约”变成“日常体验”,如何让“民生工程”进一步成为“民心工程”,是家庭医生制度面临的新考题。

提高签约服务可及性便利性,是提升居民感受度的基础。各地要推进“互联网+”签约服务,加强居民健康信息联通。鼓励家庭医生签约一个居民关注一个家庭,探索以家庭为单位开展签约。紧密型县域医共体牵头医院,要有序安排家庭医生转诊居民预约就诊、检查检验及住院等服务,并及时向基层医疗卫生机构推送下转患者信息。上级医院要按一定比例为基层签约居民预留门诊号源和住院床位,明确专家号源数量,方便家庭医生为有需求的签约居民提供便捷转诊服务。

做实重点人群签约服务,是提升居民感受度的关键。各地要扩大基层医疗卫生机构慢性病、常见病用药种类,加强基层药品配送供给。顺应签约居民合理用药需求,通过外配处方流转等多种途径,提高用药保障的便利性。家庭医生为慢性病签约患者提供4—12周门诊长期处方服务,并做好重点人群的用药监测管理。对失能失智老年人,鼓励通过个性化签约增加服务频次,丰富签约服务内容。合理制定基本服务包和个性化服务包,鼓励地方建立项目库,供居民“点单”选择。

建立完善签约服务长效机制,是提升居民感受度的根本。长期以来,家庭医生签约服务主要由基层医疗卫生机构医生承担,县级以上医院医生基本缺位。今后,紧密型城市医疗集团和紧密型县域医共体牵头医院的全科医生,可直接作为签约主体,以基层医疗卫生机构为平台提供家庭医生签约服务。城市二级以上医院和县级医院下沉基层的医生可直接提供签约服务,其他各类医疗卫生机构的执业医师也可到基层医疗卫生机构提供签约服务。各地应落实和完善各类医疗卫生机构医师参与签约服务的薪酬收入补偿机制,允许其按签约服务协议获取合理报酬。

当然,由于家庭医生数量有限,他们不可能全天候待命随时叫到。因此,缓解供需矛盾,不仅要扩大服务供给,也要引导居民主动参与健康管理。各地应逐步向签约居民开放电子健康档案,方便居民查看了解自身健康信息。推广家庭医生签约服务健康行为积分,引导居民主动参与健康教育、健康体检、慢性病管理等服务。积分可用于兑换健康服务项目,包括检查检验服务、中医适宜技术、健康管理工具等。鼓励组织签约居民建立自我健康管理小组,持续提高居民自我健康管理水平。

家庭医生签约服务是推进分级诊疗体系建设的重要环节。家庭医生制度能否立得住、走得远,最终取决于居民的认可度和满意度。希望各地把家庭医生签约服务做得更有品质、更有温度,不断增强签约居民的获得感,推进家庭医生签约服务高质量发展。

中医养生

秋季养肺正当时

来要水

秋天已至,日常养生应从“养心”逐渐变为“养肺”。中医认为,秋令与肺气相应,秋天燥邪易伤肺,而肺为“娇脏”,既干燥,又怕寒,肺外合皮毛,主呼吸,与空气接触。外邪侵犯人体,不管从口鼻吸入,还是由皮肤侵袭,都容易犯肺而致病。所以,秋天养生,养肺护肺是关键。

秋季是进补肺脏的最佳时机,中医讲究药食同源,重视通过调节饮食来提高人体的抗病能力,可以通过食疗养肺,提高人体免疫功能。

防秋燥,重在饮食调理,适度饮水,以少量频饮为佳。饮食宜养阴润燥为主,少食煎炒之物,多食新鲜蔬菜水果和含酸味的食品,以收敛肺气。萝卜、莲藕、银耳、甘蔗、燕窝、梨、鳖肉、芝麻、核桃、糯米、蜂蜜等食品,均有清补、平补的功效,可以起到滋阴润肺养血的作用。选用食材应先了解其功效,结合个人体质、肠胃功能酌量选用,并搭配正确的烹饪方式。如白萝卜对痰多、咳嗽者较为适宜;百合以熬粥、煮水效果较好;绿豆适宜于内火旺盛的人;荸荠能清热生津,生吃、煮水均可。尽量少食或不食辛辣燥热及油炸、肥腻之物。辛味食物会使肺气更加旺盛,还会伤及肝气。

秋季药膳应注意个体差异,辨证使用。脾胃虚弱的老年人和慢性病患者,秋季还可以辅以养阴生津润肺为主的中药,可将其搭配在食物中食用,或煮粥烫汤饮用。其中,百合莲子粥清肺火,适用于肺阴虚、虚火旺盛及素有口干、口苦者;枇杷梨皮川贝饮润肺止咳,适用于肺热、口干咳嗽者;黄芪山药粥补肺气,适用于肺气虚、容易感冒者。

本版责编:申少铁 版式设计:沈亦伶

名医讲堂

心梗、中风的主要风险来自动脉粥样硬化。动脉粥样硬化是动脉硬化的一种重要类型,它的发生发展是一个缓慢而渐进的过程。之所以用“粥样”二字,是因为在动脉内膜的黄色脂质点和条纹,就像散布在动脉血管壁上的小米粥一样,这也形象地概括了其容易破裂、出血进而形成血栓的特性。

动脉粥样硬化是多种因素共同作用的结果。当血液中胆固醇水平偏高,同时存在高血压、吸烟、糖尿病和遗传等不利因素,形成动脉粥样硬化的概率就高。

一般来说,年龄越大越容易发生动脉粥样硬化,但这并不意味着斑块只是老年人的“专利”,如今青壮年的患病率也在增高,需要提高警惕。

人体的循环系统很复杂,有各种各样的

哪些血管更容易堵

汪

血管,哪些位置比较容易形成动脉粥样硬化和堵塞呢?

1. 颈动脉。颈动脉直接连通大脑,位于颈前部和气管两侧,重要性不言而喻。颈动脉呈现独特的“Y”字形结构,因而在分叉处很容易发生堵塞,临幊上动脉粥样硬化斑块也常堆积在颈动脉。一般来说,人到40岁左右,颈动脉处便开始显现或大或小的斑块。到了60岁左右,颈动脉斑块基本就成常态,只不过轻重不一,需要具体情况具体分析。

2. 冠状动脉。当斑块积聚在冠状动脉时,就会导致冠心病等,情况还是比较严重的。绝大多数急性心肌梗死的起因就是冠状

动脉粥样硬化斑块破裂,产生血栓后致使管腔急性闭塞,紧接着心肌发生坏死,严重者发生猝死,非常凶险。

3. 外周动脉。从心脏流出来的动脉血,先后经过主动脉、髂动脉、股动脉、腘动脉、胭动脉及小腿的动脉,为下肢提供营养。如果外周动脉里出现狭窄、斑块堵塞,那么流向下肢的血流就会减少甚至中断。血液流通不畅会导致下肢出现疼痛、麻木、肿胀、发凉等症状,有些人在活动时会格外明显,如出现间歇性跛行。

4. 主动脉。主动脉粥样硬化主要表现为大、中动脉内膜脂质沉积,40岁以上男性患病风险相对较高。典型表现为主动脉弹性降

低、脉压增宽,严重时可形成主动脉瘤。临幊上,最多见的是发生在肾动脉开口以下的腹主动脉处,其次是主动脉弓和降主动脉。

5. 肾动脉。有些老年人因为血压波动入院诊治,B超检查双肾缩小、肾功能异常,进一步探究发现肾动脉粥样硬化,因管腔狭窄闭塞导致肾灌注不足。早期一般没有明显异常,随着病情进展,可能出现乏力、腰痛、夜尿增多等症状。

普通人平时检查最多的可能是颈动脉斑块,这主要是因为颈动脉非常表浅,超声检查比较容易探及和评估,更多是出于方便考量。实际上,任何位置出现斑块都是不利的。另外,很多人会将斑块的大小视为最危险的因素,其实最可怕的不是斑块大小,而是斑块的不稳定,也就是“柔软”的易损斑块,好比馅大皮薄的饺子很容易煮破,一旦破损非常麻烦,因此需要认真对待。

(作者为北京医院心内科主任医师)

提升家庭医生签约服务“感受度”