

无影灯

全面筑牢网络购药安全防线

曾言



药品尤其是处方药,遵医嘱服用可以治疗疾病,而滥用很可能损害健康甚至危及生命。必须多措并举,进一步引导规范药品网络销售行业发展,保障消费者用药安全

药品网络零售企业应建立并实施药学服务制度,配备执业药师;不得诱导消费者购药,严格实行处方药实名制;严禁人工智能代替人工审方;第三方平台应严格入驻商家资质审核,建立药品销售质量管理体系……

近年来,我国药品网络销售行业发展迅速。国家药监局公布的数据显示,2024年,我国药品网上零售规模超700亿元,2025年起800亿元,明显呈快速增长的态势。

切体验。但也应该看到,在市场繁荣的背后,药品网络销售行业还存在违规销售处方药、处方审核不到位、虚假宣传等问题,比如“AI开具处方”“AI代替人工审方”“先选药、再因药配药”“在网络直播间推销药品”等。这些违规行为给公众用药安全埋下隐患。

药品是治病救人的特殊商品,药品安全无小事。药品尤其是处方药,遵医嘱服用可以治疗疾病,而滥用很可能损害健康甚至危及生命。必须多措并举,进一步引导规范药品网络销售行业发展,保障消费者用药安全。

加大对关键环节的监管力度。近年来,国家药监局公布了数十起药品违法违规案例,其中近一半与网络销售有关。随着信息技术的发展,药品网络销售的形态越来越多,如电商平台

销售、微商、网络代购、直播带货等。相比实体店,网上药店是虚拟的,经营行为点对点,隐蔽性强,销售范围更广,购买者更多,监管难度也更大。因此,监管部门须突出重点,加强对网上药店的药品信息展示、处方药销售、药品推广方式、审方等关键环节的监管。同时,监管部门要加强监管能力建设,应用大数据、人工智能等新技术,加强跨部门信息共享,提升智慧化监管水平。

严厉打击违法犯罪行为。新修订的药品管理法全面加大对销售假药、劣药以及网上销售国家实行特殊管理的药品等违法行为的处罚力度,对构成犯罪的,依法追究刑事责任,保持对药品安全违法犯罪行为的高压态势。药监部门要加大与公安、卫生健康等部门联合办案力度,严肃查处药品网络销售违法犯罪行为,对有关责任人

依法采取措施,并实行行业禁入、从业禁止,提升违法成本。例如,2025年,国家药监局部署开展药品经营环节“清源”行动,剑指药品网络销售违法违规行为,查处了多起违法违规案件。

压实第三方平台责任。第三方平台入驻的药品销售商家数量庞大,拥有海量用户,销售规模很大,有责任加强药品网络销售管理,切实保障消费者购药安全。一方面,第三方平台要当好“审核员”,加强对入驻商家的资质审核,对缺乏资质的商家一律拒绝入驻。另一方面,第三方平台要当好“监督员”,建立药品质量管理机构,配备药学技术人员,对平台内处方药的信息展示和经营活动履行检查和管理责任,并完善药品质量安全风险管理制度,建立风险监测、分析、研判、防范、预警、处置机制,对平台内的药品网络零售活动开展风险监控。

药品安全事关人民身体健康和生命安全,责任重于泰山。要坚持以人民为中心,贯彻落实“最严谨的标准、最严格的监管、最严厉的处罚、最严肃的问责”要求,持续加大药品网络销售监管力度,严厉打击违法犯罪行为。相信通过监管部门与第三方平台共同努力,我们一定能守住药品安全底线,消除群众身边的药品安全隐患。

健康焦点

目前,全国二级以上医疗机构陆续开展早孕关爱服务——

用专业与爱心守护孕妈妈

本报记者 申少铁 孙超 王沛

早孕关爱门诊主要服务于怀孕早期的女性,涵盖医疗支持、心理疏导、健康指导等,通过将专业医疗和关怀介入孕早期,缓解孕妇产后焦虑,提升孕产全程管理质量。

“十五五”规划纲要提出,“加强生育力保护,实施早孕关爱行动、孕育和出生缺陷防治能力提升计划”。国家卫生健康委从2025年起实施早孕关爱行动,指导各地设立妇产科的医疗机构开设早孕关爱门诊。目前,全国二级以上医疗机构已陆续开展早孕关爱服务。记者近日探访了部分医疗机构的早孕关爱门诊。

早期介入 筑牢母婴安全第一道防线

吃抗生素、使用喷雾剂、喝中药……今年2月以来,山东济南市的王雪梅怀孕后不知情,先后使用了10余种药物治病。

“我得甲状腺结节和慢性咽炎有一段时间了,长期吃药。那段时间特别不舒服,还有胃食管反流,自己找了一些药,还到医院开了一些药,唯独没想到是怀孕了。”王雪梅说,自己今年28岁,此前没有生宝宝的计划。

“吃了这么多药,不会对胎儿不利,影响发育?”查出是怀孕后,王雪梅有不少担心,因为胎儿已经有12周+2天,此前用的所有药物都成了压在她心头的一块石头。王雪梅来到济南市妇幼保健院早孕关爱门诊咨询。

济南市妇幼保健院早孕关爱门诊主任刘艳华得知王雪梅的情况后,组织了一场多学科专家讨论,涉及产科门诊、产前诊断中心、药剂科、中医科等各个科室。专家组一致认为,目前王雪梅口服药物无明确致畸风险,但仍需定期产检,严密观察。“她的情况涉及多个科室,必须形成学科合力,帮助孕妈妈做出准确判断。”刘艳华说。

“你们的专业与温暖,让我勇敢地留住了这个小生命,顺利地度过了充满挑战的高龄妊娠之旅……”去年底,湖南省妇幼保健院早孕关爱中心收到了一封感谢信。写信的人是二胎妈妈王倩。

2025年初,40岁的王倩意外怀孕。要,还是不要?高龄生育有什么风险?王倩一度紧张焦虑。

“看了湖南省妇幼保健院早孕关爱门诊,我就轻松了。”王倩回忆,接诊的医生没有急着开单,而是花了半小时与她聊天,了解她的顾虑。医生全面评估风险后,为她定制了专属服务方案。

在后续的孕期里,心理医生为她疏导情绪,营养师制定每周食谱,产科医生全程跟踪。“从早孕到分娩,夜里发信息咨询,医生总能‘秒

回’。”王倩回忆。

湖南省妇幼保健院党委副书记、院长周绍明介绍,王倩体验的正是保健院推出的“1+6+2”早孕关爱全场景服务模式。“1”是资深产科医师首诊负责,“6”是营养、心理、遗传、药学、中医保胎、高危妊娠多学科“一站式”对接多元需求,“2”是人工流产规范评估与术后生育力保护闭环管理。2025年3月开诊以来,早孕关爱门诊累计接诊孕早期女性1.9万余人。

“有些女性因早孕期间身体机能出现了变化产生心理焦虑,有些因吃药、拍CT等各种原因对胎儿健康担心,有些因意外怀孕对于是否保留胎儿犹豫不决。”北京大学人民医院党委书记、副院长王建六说,早孕关爱门诊通过早期介入,最大程度降低风险、减少不必要的损伤,为女性生殖健康兜底,筑牢母婴安全第一道防线。

及时干预 提供全方位、系统化诊疗服务

“失去过一次,我连怀孕都不敢想了。”湖南省长沙市的刘璐是一名慢性高血压合并肥胖的孕妇,早年因孕期血压失控,痛失宝宝。当她再次怀孕时,喜悦之余,更多的是害怕保不住孩子。

刘璐来到湖南省妇幼保健院早孕关爱门诊就诊。湖南省妇幼保健院医务部副主任张璞回忆,早孕关爱团队迅速为刘璐建立高危妊娠专属档案,针对“高血压+肥胖+不良孕史”三大高危因素,提出了干预方案:启动血压精准监测,调整孕期用药,控制血压;联合营养师制定体重管理方案;安排“一对一”随访,开展心理疏导。

从冬到夏,刘璐从紧张焦虑到安心待产,最终足月顺产一名健康宝宝,圆了她期盼已久的母亲梦。

近年来,高龄、合并基础疾病的高危早孕女性呈现增多趋势。如何保障这类特殊群体孕早期安全,降低孕期风险,实现平安分娩?湖南省妇幼保健院孕产保健部主任唐雅兵认为,针对高龄及合并疾病的早孕女性,最重要的是早介入、早评估、早干预。早孕关爱门诊可以发挥专科化、多学科、全生命周期优势,通过分层分类、精准救治,把“高危”变“可控”,为高龄及合并疾病孕妈妈筑起生命防线。

Infographic box with three columns: 国家卫生健康委从2025年实施早孕关爱行动, 门诊服务内容(针对孕早期女性不同服务需求, 分类提供针对性的咨询指导和诊疗服务, 加强营养、心理、人文关怀等多方面的综合支持), 今年国家卫生健康委将“全国1万家医疗机构提供早孕关爱门诊服务”列为为民服务实事项目。



湖南省妇幼保健院早孕关爱门诊对高龄、合并基础疾病的高危早孕女性采取“发现怀孕即管理”,把风险控制孕早期;采取多学科协作,产科、内科、营养科、心理科联合诊疗,“一站式”解决高血压、糖尿病、肥胖、焦虑等问题;从早建档、孕期监测、分娩保障到产后随访,孕早期全程闭环管理,护航孕早期女性健康。

如果早孕女性发现患有内分泌、肿瘤等复杂疾病,如何治疗?

浙江大学医学院附属第二医院早孕关爱门诊近期收治了一名孕11周、甲减指标非常高的孕妇。孕妇非常担心甲减会影响胎儿的智力发育。门诊医生从专业的角度舒缓患者的焦虑,并联系了医院内分泌科专家和浙江省儿童医院内分泌科专家,为她进行了“院内+院外”多学科会诊。最终,经多位专家评估,她决定继续妊娠。

“在早孕关爱门诊的就诊人群中,有一些女性存在早孕异常情况。针对早期妊娠问题开展及时、规范的干预,有利于保障女性生殖健康,从源头上提升出生人口素质。”王建六介绍,北大人民

医院组建了妇产科高级职称专家占比超50%,配备中西医结合医师、专职护理及社工人员的早孕关爱门诊高水平诊疗团队。早孕关爱门诊团队根据病情需要,可以随时申请启动多学科会诊,联合妇产、肿瘤、内分泌、临床营养、血液、风湿免疫等科室,为复杂病例制定个性化诊疗方案。

突出关爱 让就医体验更有温度

在北大人民医院早孕关爱门诊诊室的墙面上有一棵爱心大树图,树上贴满了心形树叶,每片树叶上有一名孕妈妈的签名和日期。“这上面的每一名孕妈妈都是看完我们门诊后决定继续妊娠的,有很多已经生下了孩子。”正在出门诊的医生林青介绍。

北大人民医院腾挪妇产科专属空间设立早孕关爱门诊,共有3个诊室,独立于其他诊室,环境温馨,私密性强,提供咨询、建档、首次

产检、心理评估等一站式服务。每个诊室装修朴素,但人文关怀气息浓厚。诊室墙上贴有胎儿不同孕周的成长形态图片以及孕妇相应需重点补充的食物和营养。“这可以让孕妈妈一眼就知道肚子里孩子的成长情况,更好唤起他们的母爱。”林青说。

“早孕关爱门诊最重要的是体现医学人文。”王建六认为,北大人民医院早孕关爱门诊把人文关怀放在第一位,要求医护人员更多去关爱早孕女性的身心健康,帮助孕妈妈把心里的“不确定”变成“确定”,从而更有信心继续妊娠,尽最大努力保护女性生育力。

走进湖南省妇幼保健院早孕关爱门诊,细节之处,体现关爱。

为了孕妈妈和家属少上楼奔波,B超、采血、化验等科室特意安排在同一楼层。孕妈妈抵达门诊之前,服务中心的团队就已经按需为孕妈妈预约好了单间诊室。根据后台孕妈妈的数据、病历等信息,早孕关爱门诊精准区分,对特殊孕妈妈进行医护联合管理。“孕芽初绽,爱启新程”不只是一句口号,更要融入每一次问诊、每一个细节。”唐雅兵说。

周绍明介绍,湖南省妇幼保健院早孕关爱门诊打造了三大“温度”举措,优化孕妈妈的就医体验:一是共情沟通。全体医护人员接受“共情式沟通”专项培训,导诊护士递温水、耐心倾听,医生详细评估、个性化指导。二是流程减负,周末不停诊。整合挂号、超声、采血、交费环节,支持诊间及手机端支付,并增开周末门诊,让职场孕妈妈不再“请假难”。三是环境舒心。门诊采用柔和灯光、舒适座椅,一人一诊室独立咨询,保障“一对一”深度沟通。

济南市妇幼保健院早孕关爱门诊探索建成“生育友好百步圈”:诊室、建档室、早孕超声室、咨询宣教室集中设置,孕妈妈不需要长距离走动就能完成诊疗、建档、检查、咨询等就医环节。

济南市妇幼保健院副院长高凤春介绍,为了提供更好的服务,保健院统筹协调产科主治及以上医师、专科护士、心理咨询师组建专职团队,通过“生育友好百步圈”等流程优化,打造“一站式”早孕服务专区。目前,孕产妇平均候诊时间缩短约50%,早孕关爱服务满意度达100%,危重孕产妇抢救成功率持续保持100%。

本版责编:蒋雪鸿 版式设计:张丹峰

名医讲堂

彻底戒掉碳水不可取

刘蔚

最近,网络上流传着大量碳水饮食谣言,不少人都在盲目跟风踩坑。

减脂必须戒掉碳水吗?事实上,碳水化合物是生命必需能量来源之一。盲目戒碳水会降低代谢、扰乱内分泌,短期掉秤必反弹,还会脱发、肤色暗沉、情绪失控。“低碳水+高蛋白”是最优减脂法吗?真相是长期失衡饮食会加重肝肾负担,极易引发脂肪肝、脂代谢紊乱。网上也有传言“长期低碳水能永久瘦”。其实,低碳水瘦的是水分,不是脂肪。长期低碳水压代谢,恢复饮食必反弹,是最不推荐的减脂方式。

从营养学和临床医学角度来看,碳水化合物是人体必需的核心营养素,是大脑运转、身体代谢、内分泌稳定的主要能量来源。彻底戒掉碳水,违背人体生理需求,只会透支健康、降低代谢,无法实现长期减脂养肤的目标。

科学摄入碳水,首先要区分精制碳水与优质碳水。

精制碳水包括白米饭、白面条、白面包、糕点、奶茶、含糖饮料、各类甜品等,这类饮食经过精细加工,膳食纤维大量流失。致胖、毁肤“真凶”之一,就是长期过量摄入精制碳水和添加糖。精制碳水的特点是升糖快,血糖骤升刺激胰岛素大量分泌;加速皮肤糖化氧化,导致肤色暗沉、出油旺盛、反复爆痘等。精制碳水过量摄入有害,但无需彻底抵制。

优质碳水包括了玉米、红薯、紫薯、山药、南瓜等,全谷物、薯类、杂豆是减脂人群的首选主食。其特点是含膳食纤维,低升糖、饱腹感强,不易过量进食;平稳血糖,减少胰岛素波动,降低浮肿、长痘风险等。但也要认清,优质碳水虽更健康,但非人人适合,盲目跟风大量食用,同样会损伤身体健康。

精制碳水和优质碳水,分别应该怎么吃?

精制碳水绝非“垃圾主食”,它易消化、供能快、温和不刺激,适配特定人群。比如肠胃虚弱

者、老年人、术后康复人群、体质偏弱人群,吃精制碳水更养胃、更好吸收;血糖波动大,刚从低碳饮食调整回来的人,以精制碳水为主,可有效避免粗粮带来的腹胀、消化不良;青少年、高强度运动者、体力劳动者,也需要适量精制碳水快速补能,满足生长需要与运动消耗。

优质碳水更适合减脂,但有明确人群禁忌。它的纤维粗、矿物质含量高,不适合一些人群长期多吃,盲目猛吃反而伤身。有几类人群需严格控制摄入量:患肠胃疾病、消化薄弱人群;老年人、咀嚼能力差人群;血糖极不稳定人群;大病初愈、术后虚弱人群;长期吃精米白面、初次改饮食人群。

健康吃碳水的关键,是根据体质、年龄、需求调整比例,既不要恐惧精制碳水,也不神化优质碳水。

建议普通健康人群:精制碳水:优质碳水=1:2,粗细结合,均衡代谢;减脂塑形人群:精制碳水:优质碳水=1:3,少量精碳保心态、稳代谢,多粗粮控热



“贩卖焦虑”之风切不可长。

南海春作(新华社发)

量;青少年、运动人群:精制碳水:优质碳水=1:1,兼顾快速供能与血糖稳定;老年人、消化弱、弱病人群:以精制碳水为主,优质碳水少量点缀(不超过30%),温和低负担;饮食调整新手:2周循序渐进过渡,粗粮占比从20%逐步提升至50%。

同时需要强调,单靠饮食无法实现长效健康。熬夜、久坐、作息紊乱、压力超标等不良习

惯,会直接打乱代谢、升高身体炎症,抵消饮食努力。真正的好身材、好肤质、稳代谢,源于科学饮食、规律作息、适度运动、稳定情绪的全方位健康管理。为此,请摒弃饮食焦虑、戒掉极端习惯、主动自律生活,才能收获持久稳定的健康好状态。

(作者为北京大学人民医院内分泌科副主任医师)