

健谈

健康证乱象何以“周期性复发”

近日,辽宁沈阳、河南郑州等地多家医疗机构违规办理健康证的新闻,引发了社会的广泛关注。央视调查显示,从“54 分钟速成健康证”到“异性代检”,从体检项目缩水到制售假证,一系列乱象暴露了健康证制度的诸多漏洞。涉事地区的卫健部门均迅速展开调查和处置,相关机构和责任人被暂停业务和立案查处,后续将依法对机构和个人做出行政处罚。

发现问题迅速处置值得肯定,但让人难以理解的是,多年来,全国多地已多次曝光类似事件,每一次的反思与处置均如出一辙——停业整顿、立案查处、专项整治。针对每次事件的处理不可谓不严厉,但过不了多久这些机构就会故伎重演,始终未能终结健康证乱象周期性复发的问

题。要终结周期性复发的健康证乱象,需要跳出“头痛医头”的思维定式,从制度设计、技术赋能、协同治理等多个维度构建全链条防控体系。

(本版有删节)

□ 唐传艳  
光明网 5 月 14 日

素问

夏天喝什么最解渴?

夏日来临,很多人都想来一杯冰镇饮料解渴。但你可能不知道的是,最解渴、“储水”最久的饮料分别是:脱脂牛奶、口服补液盐、全脂牛奶。

为了衡量一种饮料对身体补充水分的能力,研究人员招募了 86 名受试者,测试了 13 种常见饮料(包括水、气泡水、可乐、健怡可乐、运动饮料、口服补液盐、橙汁、拉格啤酒、热红茶、冰镇红茶、咖啡、全脂牛奶和脱脂牛奶)对人体的补水效果。结果表明,口服补液盐、全脂牛奶和脱脂牛奶的补水效果最好,而拉格啤酒和咖啡则会导致脱水效果。

主要影响饮料摄入几小时内身体液体平衡的因素包括宏量营养素含量、电解质含量(尤其是钠和钾)以及利尿剂的存在(主要是咖啡因和酒精)。研究表明,口服补液盐和牛奶都含有高浓度的钠和钾,这些物质可以帮助水分留在细胞内,减少尿液的产生,从而达到补水的效果。口服补液盐比牛奶的热量更低,但口感可能不太好。如果你因为呕吐、腹泻或剧烈运动而导致脱水,口服补液盐是一个好选择。

□ 顾中一  
(作者系北京营养师协会理事,注册营养师)  
“科普中国”微信公众号 5 月 14 日

医目了然

●市场监管总局发布《医疗广告监管工作指南》

为进一步规范市场监管部门医疗广告监管工作,维护医疗广告市场秩序,促进医疗行业健康有序发展,市场监管总局近日发布《医疗广告监管工作指南》(以下简称《指南》),对医疗广告监管执法的原则和具体监管规则作出细化规定。

《指南》规定了市场监管部门在查处医疗广告时应当遵循



净化血液真能治百病?

检察官提醒:科学保健,理性就医

近年来,一些医疗机构故意模糊混淆相关医疗技术概念,打着“血液净化”的招牌,吹嘘包治百病。就诊患者在不明真相的情况下,不仅支付高额治疗费用,其健康安全亦未得到有效保障。

包治百病纯属噱头

“阿姨,您这高血压、糖尿病,光吃药可不行,得做血液净化,一次见效,三次根治!”近日,家住河北省保定市的李阿姨在小区附近一家“健康管理中心”听到这样的宣传,心动不已。然而,花费数万元进行血液净化后,李阿姨不仅病情未见好转,反而出现了头晕、乏力等不适症状。

近年来,不法医疗机构打着“血液净化”的旗号,夸大宣传,混淆概念,将血液净化包装成包治百病的“神术”,严重危害消费者健康安全。

“血液净化”听上去挺高大上,但大概步骤并不复杂。首先,抽出一定量血液,再注入臭氧“清洗”血液,最后再将“清洗”成鲜红色的血液输回体内。相关专家表示,无论是血液净化还是臭氧疗法,它们都有一个专业的名称:三氧自体血疗法。医学上的三氧疗法,对于疼痛类疾病、高脂血症、糖尿病、肝病、中风后遗症等有一定的疗

效。但在临床上,这种疗法并不多见,原因在于它的安全性和有效性还存在争议。真正需要做血液净化的是肾功能衰竭的病人,也就是所谓的透析。按照相关规定,只有在具备资质的医疗机构才可以进行血液透析。

公益诉讼整治乱象

2024 年 5 月,河北省廊坊市人民检察院在网络短视频平台发现案件线索,廊坊市辖区某民营医疗机构以免费体检为名招揽老年人前来听健康讲座,讲座中对其“三氧自体血回输疗法”夸大宣传,声称通过该疗法进行血液净化可以治疗各种疾病。此外,该医疗机构还在门诊诊疗中推广“血脂净化”项目,并将诊疗过程录制视频对外发布。廊坊市人民检察院随后进行立案调查。

根据《医疗机构管理条例》《医疗器械临床使用管理办法》等相关规定,廊坊市人民检察院依法向负有医疗机构监管职责的廊坊市卫健委制发检察建

议,要求对涉案医疗机构加强监管,对医疗机构违法行为及时予以整治。同时,全面核查涉案从事医疗行为人员资质,对违法从事医疗卫生技术工作的人员依法依规进行处理。

“我们在跟进调查过程中,认定行政机关对检察建议中所列违法问题未整改到位,公益受损状态持续存在。因此,还提起了行政公益诉讼,要求相关行政机关依法履职,彻底整治血液净化乱象。”廊坊市人民检察院相关负责人表示,通过检察建议和诉讼的方式,检察机关依法督促行政机关全面整治违法违规问题,彻底消除医疗安全隐患,切实维护消费者就医安全与健康权益。

检察官提醒广大老年朋友要科学保健,理性就医,遇到陌生人提出的赠送礼物、免费治疗、免费旅游等诱惑,不要接受;对于“神医”声称的祛病偏方、神奇疗效、包治百病等效果,不要相信;面对陌生人或不可靠的 APP 不要透露个人信息、银行账户。如果感到身体不适要去正规医疗机构,切勿病急乱投医,一旦发现异常要及时向公安机关报警。

□ 李雯  
《法治日报》5 月 18 日

知心

社交称谓泛化是共情还是情感贬值?

“宝贝,你能帮我拿个快递吗?爱你~”“姐妹,不要忘记交作业哦~”“亲爱的,这单不能再优惠了~”……如今,这些原本带有亲密关系的称谓,正在演变为泛化社交用语。有网友表示,当表达方式如同货币一样超发,语言文字也会“通货膨胀”?

武汉大学文学院副研究员杨旭在接受采访时表示,互联网加速了信息传播的速度,这种“快时代”的特征,使得语言的创新和变异也加快了。互联网时代,书面语和口语之间



传统的界限日益模糊。“口语化”趋势的盛行,使得非正式,

甚至带有随意性的口语表达,更容易渗透到相对规范的书面语领域。杨旭指出,要警惕语言“通货膨胀”可能带来的负面影响:一是导致表达单一化,削弱语言的精确性与多样性,尤其可能引发青少年“文字失语”;二是影响情感传达,过度依赖夸张表达会损害正式场合的语言能力与思维深度。此现象虽在未来可能持续存在,但建议年轻人回归真实表达,提升沟通效率。

□ 张子渊 熊珂萱  
《北京青年报》5 月 14 日

千金方

肾结石危害大,小心尿毒症的潜在威胁

在四川结石病医院,绵阳安县 62 岁的王阿姨检查报告显示:左右肾多发结石。“您的病情已经发展为氮质血症,肾脏功能严重受损,再拖下去很危险,可能发展为尿毒症。”四川结石病医院泌尿外科带头人、泌尿外科主任常立高教授的话,令王阿姨目瞪口呆。她怎么也想不明白,原以为能一直“和平共处”的肾结石,竟让尿毒症这种可怕的疾病近在咫尺。

据常立高教授介绍,当肾

结石掉落堵塞输尿管,引发肾积水,久拖不治造成肾功能严重受损,长期下来即可发展为氮质血症。常立高教授表示,不痛的肾结石,往往更容易麻痹患者。肾结石久拖不治,除了导致腰痛、血尿、梗阻、尿路感染外,还会引发肾积水、肾萎缩、肾衰竭、尿毒症、癌变等严重情况。因此,他提醒,结石即使不痛也要及早诊治,不要等到肾脏严重受损才追悔莫及。

□ 吴英兰  
鲁网 5 月 16 日

哮喘“救命药”规范使用很重要

调查数据显示,我国 20 岁及以上人群哮喘患病率为 4.2%,约 4570 万人,但仅有 28.5% 的患者得到控制。医学专家提醒,吸入性药物是哮喘治疗的首选用药,可惜的是,这种对患者而言十分重要的“救命药”,使用错误率高达 70%。正确认识吸入性药物并规范使用,是目前哮喘治疗的重中之重。

上海中医药大学附属龙华医院肺病科王钰医生提醒,不少患者对使用吸入性药物存在恐惧及回避心理,谈激素色变。其实,吸入性激素药物主要作用于气道,较静脉或口服用药,全身吸收量减少 90%,大幅降



低了激素对骨骼、内分泌等系统的副作用。并且,规律用药可控制气道炎症并减少急性发作,反而能降低患者对急救药物的需求,也可规避静脉及口服激素带来的副作用。

□ 唐闻佳  
《文汇报》5 月 14 日

晨起后这些习惯暗藏健康密码

晨起后喝水、如厕、吃早餐,这些看似简单的动作,暗藏着健康密码。

**晨起喝水:**晨起小口慢饮 300ml 温水可稀释血液、降低血栓风险,从而预防中风;**晨起如厕:**排便时集中注意力,不干扰别的事情,专心排便,建议每次排便时间不超过 10 分钟。晨起肠蠕动活跃,喝水后更易产生便意,及时排便能减少毒素吸收,降低肠道炎症及肠癌风险;**晨起进食:**2023 年发表在《自

然·通讯》上的一项研究发现,8 点前吃完早饭,20 点前吃完晚饭,具有预防心血管疾病的作用;9 点后吃早饭,21 点后吃晚饭,则与更高的心血管疾病风险有关。此外,2023 年发表在《国际流行病学杂志》上的一项研究也显示,相比于习惯性 8 点前吃早餐的参与者,9 点后才吃早餐的参与者,患 2 型糖尿病的概率高出 59%。

□ 李然  
CCTV 生活圈 5 月 16 日

抗生素耐药性问题有望解决

法国国家科学研究中心日前宣布,该机构参与的科研团队成功识别出一种新分子 NM102,能够在不破坏宿主微生物群的前提下,使致病菌在面对免疫系统时“解除武装”。这一成果有望推动新型药物开发,并解决抗生素耐药性问题。

法国国家农业食品与环境研究院的研究人员此前发现,所有致病菌共同拥有 Mfd 蛋白。这种蛋白能帮助细菌抵御宿主免疫系统的攻击,还能诱

发突变,提升产生耐药性的能力。研究人员从 500 万种分子中筛选出一种小分子 NM102,可以与 Mfd 蛋白结合,阻断 Mfd 蛋白发挥作用。

体外实验和动物实验显示,这种分子具有三大显著作用:在没有免疫系统毒性物质存在的情况下,不直接杀菌;能降低感染器官中的致病菌数量,不损伤宿主微生物群;抑制 Mfd 蛋白的诱变功能,减少细菌耐药性产生。

新华社 5 月 18 日

专家表示:女性生理期不建议吃冰、吃辣

近日,“医生辟谣生理期不能吃冰不能吃辣”的话题冲上热搜,引发网友讨论。女性生理期吃冰、吃辣真的对痛经毫无影响吗?浙江省中医院裘氏妇科传人、妇产科副主任中医师应翩表示,从中医角度讲,确实不建议女性在生理期吃冰、吃辣。“我们强调辨证论治,但可以明确的是,无论你是哪种证型,经期吃冰都没有好处。”应翩说。

针对“吃冰不会导致痛经”的说法,应翩表示,吃冰可能伤及脾胃,从而间接影响月经

的规律性与顺畅程度。“有些人说自己吃了冰也不痛,那不代表没问题,可能是暂时没表现出来,或者你本身就不是寒凝证型。但在临床上,我们确实看到很多年轻女孩,月经期间吃了冷饮后出现月经推迟、腹痛加重的现象。”她说。

现代医学研究也表明,冷饮摄入与原发性痛经的发生有一定相关性,生冷刺激可诱发子宫平滑肌痉挛,进一步加重缺血缺氧状态,从而引发或加剧疼痛。

□ 张煜坎 吴煜 陈岩明  
中国新闻网 5 月 15 日

声明:由于部分稿件作者地址不详,无法及时发放稿费,请作者与本报联系。电话:010-84772978