■ 健康视点

“野生”医疗护理 利用网络“外卖接单”隐患多

患者卧病在床，只需打开手机，动动手指，就能在APP内搜索到护理服务信息。在手机的另一端，患者的需求被转化成需求信息，散发至有数百名护士的微信群，在线等待被“接单”……

近期，记者在采访中发现，当前网络上有的所谓第三方护理平台，派单招募医疗护理人员，涉嫌违法违规提供医疗护理服务，给患者生命安全造成隐患。

护士外出赚“外快” 网络护理平台存乱象

近日，上海铁路运输检察院在办案过程中发现，上海一家民营医院骨伤科的在职护士，为了赚取外快，通过某护理平台接单上门，为有需要的客户进行疫苗或者营养针注射，每针收取100至200元不等，远高于正常的注射收费标准。

检察机关进一步调查发现，这部分医护人员大多是通过该护理平台的APP或者微信小程序进行签约注册。平台接单后，由系统自动匹配或由平台签约护士自主抢单，为下单客户提供上门注射服务。

“疫苗接种有严格的管理规范，需要在有专门资质的医疗机构内接种。该类平台发布的提供上门注射服务的内容，属于医疗行为，擅自发布属于违规发布广告。对于接种者来说，存在极大的安全隐患。”上海铁路运输检察院第五检察部检察官黄皓翔说。

检察机关表示，该APP背后实际运营公司为上海一家科技发展有限公司。该公司于2015年成立，其经营范围主要为一般项目，如技术服务、技术开发等，其中的健康咨询服务注明不含诊疗服务。该APP除了提供常规护理服务外，还提供HPV疫苗、美容针接种和注射等服务。

记者在该APP医护使用端发现，其注册端口涵盖护士和商家两个入口。护士想要抢单，需要提供线下执业信息，包括所工作的医院，执业证书、职称证书等相关信息。同时，APP中还有“招募达人”板块，引导护理人员在小红书APP上有偿发布笔记。若成功推荐用户下单，发布人每单最高可获得200元的奖励。

此外，为了扩大服务面和接单范围，该APP还会引导护士加入微信接单群。记者随机加入多个“护士派单”群发现，相关群组少则60人，多则超过300人。群内有专人发布河北、江苏、上海、四川、辽宁等全国多地的上门护理需求。

群内发布需要服务者的具体地址后，护理人员会在群内直接回应或通过私信与派单者取得联系。派单人员偶尔还会在群内询问护士是否有相关药物，例如治疗急性深静脉血栓病症的“达肝素钠注射液”等。

一位在该APP接过单的护士表示，该平台曾经推出过VIP充值服务，升级为“高端护士”后平台会派发金额较高的“大单”，“年费价格从过去的1280元涨价到现在的2000元”。

记者同时发现，除通过自建APP平台外，一些商家也会通过入驻生活服务类APP进行引流。

记者在某生活服务类APP内搜索“上门护理”，平台展示了多个商家。一个名为“小路佩珍服务陪护服务中心”的商家将记者引导至微信内，并表示打针的都是持“护士证”的正规护士。但当记者询问其是否为医疗机构时，对方则拒绝向记者提供相关证明。

非法行医背后 护患双方都存安全风险

护士依托网络平台进行上门护理服务是否都属“违法”？护患双方又存在哪些风险？

2019年2月，国家卫健委正式发布《关于开展“互联网+护理服务”试点工作的通知》及试点方案，支持医疗机构利用在本机构注册的护士，依托互联网等信息技术，以“线上申请、线下服务”的模式为主，为出院患者或罹患疾病且行动不便的特殊人群提供护理服务。

方案要求，开展试点的机构必须是确定取得资质并已具备家庭病床、巡诊等服务方式的实体医疗机构，派出的注册护士应当至少具备五年以上临床护理工作经验和护师以上技术职称。试点医疗机构在提供“互联网+护理服务”前对申请者进行首诊。

“然而现在一些不具备提供上门护理服务资质的主体无法达到相应标准，相关护士的行为也涉嫌非法行医，存在诸多风险隐患。”某市卫生主管部门一位负责人表示，“互联网+护理服务”的核心在于为患者提供便捷的上门护理预约渠道，不同于“互联网问诊”主要集中在线上，“互联网+护理服务”最终的服务场景仍然以线下为主，因此相关制度对执业环境、服务项目、护理流程也提出了更高的要求。

记者了解到，为保障患者健康安全，2019年国家卫健委发布的方案中明确了“互联网+护理服务”的具体服务项目和规范，并依据需求、风险、易操作程度等形成项目清单。

上述负责人举例说，考虑到静脉注射存在药物不良反应等诸多风险，清单中并不包含这一项目，然而一些“非试点”机构则公开在平台上提供静脉注射服务，甚至在微信群中派发上门输液的订单。

上海某区级医院在职护士小刘（化名）表示，需要上门护理的患者大多是行动不便的老年人，但也不乏一些因嫌麻烦不愿意去医院的年轻人。

在小刘看来，第三方平台为解决患者需求、为护士群体增加收入提供了渠道，但至于平台是否具备资质，以及平台提供服务人的信息、病史是否真实等也确实难以分辨，“但可以确定的是，不出事各取所需，一旦出了事儿，护士执业注册地在医院，不在平台，护士自己要承担责任。”

此外，多位业内人士表示，一些“野生”机构的护理器具来源、是否严格消毒等情况均不明确，患者所用药品的质量、来源也难以保障，“由于没有医疗机构‘背书’，一旦发生医疗事故，不仅护士要承担全部责任，患者及家属后续追责难度也极大。”

某康复医院在职护士小徐（化名）则表示，护理从业者主要以女性为主，在密闭的空间里如遭遇不法分子，自我保护能力较弱。

记者以“在职护士”的身份向几家第三方平台咨询“人身安全如何保障”的问题。部分平台回应，会有录音、定位功能，并为护士购买了医疗责任险、人身意外伤害险等保险，但也有部分平台由于订单量较少，不提供保险类的服务。

推动“互联网+护理服务”良性发展

多位受访业内人士建议，相关行政主管部门、医疗机构、网络平台应积极落实主体责任，加强对相关网络平台和人员的监管和督导，推动“互联网+护理服务”良性发展。

“相关主管部门要加强联动监管，排摸不在试点名单内或不具备线下护理资质的第三方平台，对违规平台及违规护理行为加大处罚力度，形成警示效应。”上述某市卫生主管部门负责人表示，尤其是针对各个社交或短视频平台，应加强关注，要防范通过网络平台“私域引流”，利用微信、QQ“派单群”提供上门护理的行为。

上海交通大学医学院附属第九人民医院护理部主任侯黎莉认为，医疗机构应加强院外护理行为的督导，向在院护士明确院外护理的风险和责任认定，引导护士入驻正规平台。做好院外护理培训，加强突发状况应对能力。此外，对院外护理涉及的人员、器具及药品，要做好备案和记录。

多位业内受访者呼吁，属地卫生主管部门及医疗机构应加强宣教，发挥基层卫生服务中心、家庭医生与居民的联系和纽带作用，引导患者通过正规渠道和平台预约上门护理服务，提示患者加强风险意识，仔细审阅平台以及护理人员的资质，保障自身权益和安全。

据新华社

■ 健康时评

陪诊要规范更要走心

张程程

近年来，陪诊作为一种新兴服务逐渐进入大众视野。小到为患者取号、陪同候诊、交钱拿药，大到与医生沟通、跨城市代问诊……陪诊员几乎可以完成协助病人看病的大部分准备工作。

对于空巢老人、独居青年、异地求医者等就医群体而言，陪诊员充当了“临时家属”的角色，为患者提供就医便利，帮助医患搭建沟通桥梁，提高了就诊效率。

当前陪诊员行业中也存在服务质量良莠不齐、求诊人员权益受侵害等现象。

不敬业。有的陪诊员不熟悉就医流程跑错科室；有的同时接好几单，陪诊期间找不到人；有的陪诊期间玩手机，服务结束后临时要求加钱；个别人以陪诊之名行黄牛之实，向患者推销名医号源，甚至在患者交了定金后将其拉黑、骗取定金。

不专业。患者陪诊需求不同，有些业务只需陪诊员了解医院的就诊流程和科室设置等基础内容，有些则需陪诊员全面细致了解就诊人的病情、痛点、过往病史等。而实践中，有的陪诊员上岗门槛较低，缺乏专业知识，服务质量缺乏保障。

此外，陪诊员发生违约或侵权情况时，责任如何界定？陪诊过程中出现突发情况、分歧或纠纷时，双方责任如何认定？这些也亟待法律厘清权责边界。

陪诊是一个“有温度”的新兴服务行业，要促进其健康可持续发展，相关部门应完善行业规范和标准，设置准入门槛、确保持证上岗、规范收费标准、建立备案登记制度。陪诊员也需通过丰富医学素养、加强医疗知识学习，持续提升陪诊服务质量，做到根据患者病情及时引导和帮助患者“精准诊疗”，让陪诊员成为“多赢”的诊疗服务新职业。

据新华社

■ 健康聚焦

青少年心病救治别过度依赖药

焦虑、厌学、抑郁……青少年心理问题日益引人关注。

随着相关知识普及，许多家长不再认为孩子心理问题是闹情绪、矫情，转而认同其是一种需要治疗的疾病。与此同时，一些人又走入另一个误区，把心理疾病与生理疾病简单画等号，相信“生了病吃药，吃药就会好”，过度依靠药物手段，导致药物滥用现象时有发生。

过度依赖药物治疗

近期，湖南省脑科医院接诊了数百名出现厌学、焦虑甚至抑郁等心理问题的青少年，大部分是学生。

湖南省脑科医院睡眠障碍科主任曾宪祥说，接诊的青少年中不乏成绩优异的学生，有人长期失眠、睡眠节律紊乱，被焦虑和失眠困扰，个别学生表达了极端想法。

新华社记者在多家医院走访了解到，未成年人精神专科和综合医院心理科门诊人数逐年递增。2023年，中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告》显示，约14.8%的被调查青少年存在不同程度的抑郁风险，其中4%的青少年属于重度抑郁风险群体。

“青少年抑郁、焦虑和失眠息息相关，越是失眠，越容易出现抑郁和焦虑，最终陷入恶性循环。”曾宪祥认为，养育方式粗暴、家庭气氛压抑、亲子关系紧张、学业压力大、人际交往问题以及遭遇校园霸凌等，是青少年出现心理问题的主要原因。

青少年出现心理问题，当前不少家长第一选择是求助于医疗机构，让孩子服用门诊开具的处方药。

在湖南长沙工作的刘娟告诉记者，读高中的儿子出现了厌学情况，不愿意去学校，把自己关在房间里，熬夜玩手机，如果没收手机就威胁要跳楼，甚至出现了幻听症状，说班上同学要害他，经过多次劝说，儿子才答应到一家医院精神科就诊。“医生简单问了几句就判定孩子中度抑郁，开了舍曲林等药物，整个诊疗时间不到3分钟。”刘娟说。

湖南省脑科医院精神科主任周旭辉博士认为，要正视孩子的心理问题，首先要区分普通心理问题和精神心理障碍，即使对于精神心理障碍，也要视病情严重程度制定治疗方案。

“一般而言轻度精神心理障碍，原则上选择心理治疗。以抑郁症为例，轻度抑郁发作，原则上以心理治疗首选，只有当心理治疗疗效不佳时，才考虑药物治疗和物理治疗。”周旭辉说，对于严重的精神心理障碍，尤其是高自杀或高暴力风险患者，必须进行药物治疗。

浙江大学医学院附属精神卫生中心（杭州市第七医院）、杭州市儿童青少年心理健康诊疗中心主任王奕权表示，在以往病例中，曾出现一味依靠药物手段治疗，部分孩子吃药后病情加重的情况。

湘雅二医院重症医学科医生余波曾接诊过因为严重心理问题过度使用抗抑郁药物的学生，“把抗抑郁药和安眠药一起吃，造成严重身体损伤”。

受访专家表示，各种精神疾病的国内外治疗指南都强调个体化治疗，并不是所有诊断抑郁症的青少年都必须使用药物治疗。

服务支撑不足 家长治病心切

“目前，青少年心理疾病的系统研究不足。”王奕权分析，抑郁症等精神疾病在青少年和成年人身上的表现存在差异，需要重新审视青少年的疾病特点，但研究不足让医护人员在面对青少年心理疾病时，缺乏更具针对性的治疗手段。国家心理健康和精神卫生防治中心专家组成员史宇告诉记者，目前儿童青少年精神科医师缺乏，在病人增多情况下，门诊就诊时间不得不缩短。“初诊正常需要半个小时以上才能全面了解孩子情况，从而制定治疗计划，但医生只用3至5分钟甚至更短的时间。”史宇说。

受访医生指出，心理疾病治疗与普通疾病不同，只有孩子和医生有充分的沟通，慢慢建立起信任，才有可能取得较好的治疗效果。现在的诊疗模式很难让孩子和医生建立起信任。

浙江省衢州市中医医院副院长陈玮认为，目前，学校早发现、早干预的作用还未能有效发挥。“各类学校均按规定配备专职心理教师，但大部分中小学教师只接受过短期培训，识别和解决学生心理问题的能力有限，导致出现心理问题的青少年不得不涌向医疗机构。”陈玮说。

王奕权告诉记者，孩子出现心理问题时，一些家长认为“生了病吃药，吃药就会好”，一进医院就要求医生开点药，对药物的作用过分期待，而不是给孩子一个心理适应和节奏调整的空间。

记者调查发现，有些青少年一开始接受了心理治疗，但由于心理治疗疗程较长，家长治病心切，听信短视频等网络平台上非正规心理咨询的话术，设法购买相关精神类药物给孩子服用，对孩子造成二次伤害。

加强心理健康服务体系建设

面对这一形势，受访人士建议，构建起更具针对性的青少年心理健康服务体系。一是提高青少年心理疾病的研究水平。周旭辉建议，根据青少年的特点，提出更具针对性的系统治疗手段，摆脱对药物手段的过分依赖，提高心理治疗的使用占比。加强青少年心理健康状况的跟踪调查，摸清青少年心理的发展趋势，为相关政策的出台完善提供科学依据。二是加强专业性人才队伍培养。陈玮建议，加快出台向精神科医生和心理健康教师倾斜的政策制度，提高心理健康专业化服务供给水平，根据具体需求增设青少年心理健康专科。三是强化学校早发现、早干预能力。专家建议，为学校心理健康教师提供讲座、工作坊、案例研讨等多种形式的心理督导与分层培训，通过个体辅导、团体辅导、社团活动、学科渗透、校园文化渗透等多种途径开展心理健康教育，提高学科教学中心理健康教育技巧的运用水平。四是推动多方有效协作。湖南省脑科医院儿少心理科主任、副主任医师周亚男建议，应通过社会多渠道宣传、学校家长课堂，引导家长重视青少年心理健康，尽可能解除或减轻孩子们过重的心理负担和压力。同时，加强心理健康科普宣传，增加对精神健康问题的正确认知。据新华社

学生如何合理膳食——

专家提醒应这样做

合理的膳食结构对青少年生长发育至关重要。专家建议学生应注重合理膳食，均衡营养，避免偏食、挑食等不良饮食习惯。

青海红十字医院临床营养科主任王萍介绍，青少年时期是生长发育的关键期，需要充足的营养素来支持身体发育。如果长期膳食结构不合理，缺乏必要的营养素，如蛋白质、钙质、维生素等，可能会导致生长发育受阻，表现为身高、体重等生长指标不达标，甚至可能出现佝偻病、贫血等营养缺乏病。

不合理的膳食结构往往伴随着高热量、高脂肪、高糖分等摄入过多，容易导致肥胖、高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病的发生，还可能影响肠道微生物平衡，进一步影响免疫系统的正常功能。“也可能导致营养不良或营养过剩，使青少年免疫力下降，容易感染疾病。”王萍表示。

青海省人民医院临床营养科主任熊睿表示，学生应养成健康饮食行为，清淡饮食、不挑食偏食、不暴饮暴食，一日三餐定时定量。“早餐应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物，以及奶类、大豆和坚果等食物中的三类及以上。”熊睿建议，可在两餐之间吃少量清洁卫生、营养丰富的食物作为零食。在外就餐时，注重合理搭配，少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

王萍建议，日常饮食中，需增加食品种类，鼓励青少年尝试不同种类的食物，确保摄入多种营养素。可通过推广地方特色食品和营养丰富的传统食品，增加饮食的趣味性和多样性，拓宽学生食物选择范围。

据新华社

警惕儿童中暑

近段，我国北方遭遇持续高温天气。国家疾控局发布健康提示，提醒儿童中暑非小事，家长们要了解预防儿童中暑、识别中暑症状以及怎样照顾中暑孩子的知识。 新华社发

■ 健康提醒

留足远视储备 预防近视过早发生

目前，近视已成为最影响儿童青少年视觉健康的疾病。多位眼科专家介绍，随着视力防控关口前移，社会越来越关注下一代的远视储备。远视储备相当于人的“视力存款”，尽量延长孩子宝贵的远视储备使用期，有助于预防孩子近视。

甘肃省妇幼保健院眼保健科副主任医师张瑜说，孩子出生时眼球小、眼轴短，一般都是处于远视状态，随着不断发育，眼轴增长，可远视的储备值会越来越小。当远视储备消失殆尽，如果孩子还在发育期，会逐渐往近视的方向发展。

专家介绍，一般不同年龄段孩子都有相应的远视储备值。在刚出生时，孩子远视储备值大概在400度到500度之间，6岁到7岁左右在175度到200多度，9岁左右在125度，12岁时在50度左右。

首都医科大学附属北京同仁医院眼科教授王宁利介绍，6岁至12岁儿童的远视储备过早消耗，导致近视患病率快速增加。“加强远视储备保护，对进一步做好学龄前儿童近视防控尤为重要。”

在日常学习生活中，儿童青少年对各类电子产品的接触越来越多，手机成了不少家长的哄娃工具，学龄前儿童过早成为“低头族”。记者在许多公共场合注意到，孩子在闹情绪时，不少家长会自然地将手机递上前，这种习惯很容易让孩子成为“小眼镜”。

缺乏体育锻炼和户外活动，也是我国儿童青少年近视率居高不下、近视低龄化的重要原因。保证每天2小时以上的白天户外活动，是防止远视储备消耗快、预防近视的好办法。“足够量的阳光，足够全的光谱，能够刺激视网膜分泌多巴胺，减缓眼轴生长。”甘肃爱尔眼视光医院视光及小儿眼病科副主任周琪说。

如何在读书学习时保护好眼睛？张瑜建议，孩子应保持“三个一”正确姿势，即眼睛离书本一尺、胸口离桌沿一拳、手离笔尖一寸，连续用眼时间不超过40分钟，认真做眼保健操。

除了让孩子养成良好的习惯，相关职能部门也应该积极行动起来。中华医学会眼科学分会委员盛迅伦建议，由于近视与遗传相关，医院除了为学龄前儿童做入学眼部筛查，还要对家庭的近视遗传因素进行筛查，进一步前移预防关口，以便采取针对性的干预措施。

据新华社

健康要从“肠”计议

肠道不仅是人体重要的消化器官，也被称为“第二大脑”。如何保护“第二大脑”的健康？记者采访了相关专家。

首都医科大学附属北京友谊医院消化内科主任医师孟凡冬说：“肠道含有大量的神经元，能够分泌神经递质，这些神经递质可以传输到大脑，从而影响大脑及人体的行为，所以肠道也被称为人体的‘第二大脑’。”

专家介绍，人体的健康程度与免疫力相关。肠道中含有大量的微生物、菌群和免疫细胞，构成了一个生态平衡。如果肠道不健康，人体免疫系统就会发生紊乱，免疫力下降，进而导致患病概率上升。

孟凡冬说，肠道中存在各种细菌，大致可以分为有益菌、中性菌和致病菌。有益菌也被称为益生菌，能够促进消化和肠道蠕动，还可以抑制有害细菌的生长，帮助代谢有毒有害物质；中性菌也被称作条件致病菌，平时存在于肠道中，并不会造成危害，但如果这些细菌大量繁殖，或者转移到身体其他器官，就可能引发疾病；致病菌的含量较低，平时被大量有益菌抑制，只有在免疫力低下时才有可能致病。

孟凡冬介绍，当前肠道疾病在临床极为常见，患者多有腹部不适、腹胀、腹泻等症状，通常可以通过相应的化验来诊断，另外还可以通过肠镜更加直观地检查肠道状态。“通过肠镜，越来越多的早期结直肠癌患者被发现，建议从40至45岁开始，特别是有家族史的人群尽早筛查。”

肠道菌群的平衡被打破了怎么办？喝酸奶有助于肠道菌群的恢复吗？孟凡冬说：“日常生活当中，很多人会出现肠道功能紊乱，服用益生菌对肠道菌群调节是有帮助的，比如富含乳酸菌的饮品，但这些产品中含有的有益菌数量与药物相比是非常少的，如果肠道症状不太严重，或者出于健康饮食调节的考虑，喝酸奶是有益处的，但如果是发生了肠道方面的疾病，建议在医生指导下用药。”

孟凡冬说，肠道与大脑之间存在着复杂而密切的通信网络，被称为“脑肠轴”，“心情不好的时候，有的人可能会食欲降低或者暴饮暴食；有的人情绪紧张焦虑时，可能会出现腹泻等情况”。

专家表示，肠道健康的关键是肠道菌群的平衡。日常饮食中可以多摄入一些富含膳食纤维的水果、蔬菜、全谷类食物，不仅可以辅助维持肠道微生态的平衡，促进肠蠕动，也可以预防便秘；另外还要戒烟戒酒，避免过度使用抗生素，从而防止肠道微生态的平衡被打破。

据新华社