



Z 健谈

破解“药片掰着吃”难题
让药品开发生产人性化

当药片太大难以下咽,很多人会想着掰开或者碾碎了吃。调查发现,网络上各种磨药、切药神器销售火爆,不少老年人都在靠这些工具服下原本不太好咽的药物,但其实这些都不能盲目使用。南京同仁医院药学部的晁澧在接受记者采访时表示,很多片剂因特殊的设计或成分的特性,掰开或碾碎可能影响疗效或增加副作用。

儿童用药需“靠掰靠猜”,早已引起广泛关注,并正通过提高用药研发水平和应用能力等方式逐步解决。然而,成年人的类似烦恼却长期被忽视。现实中,不少老年人因吞咽功能减弱,不得不借助切药器、磨药器等工具处理药片;部分中青年患者因服用大剂量药片或特殊剂型,同样面临“吞不下”难题。这种现象既暴露了部分患者用药知识匮乏,更折射出药品设计与用户需求之间存在脱节。破解这道难题,关键在于让药品开发与生产更加人性化。药企应主动优化剂型设计,针对吞咽困难人群开发液体、分散片、微型片等易服用剂型。此外,在包装上还要明确标注“可分割”“不可分割”等提示,并统一刻痕标准,避免因工艺差异造成用户误解。

药品说明书字体过小纳入适老化改造,为解决“掰药难题”提供了借鉴和启示。如果说字体调整是信息传递的优化,那么,药片易服性改造则是使用体验的升级。将“药片难以下咽”纳入适老化改造范畴,既是对特殊群体的关怀,也是对普遍需求的回应。相关部门应出台政策,鼓励药企在研发阶段纳入易用性评估,推动行业标准的完善。

(本版有删节)

□ 时本

《北京青年报》7月31日

Z 素问

『晚安牛奶』真能助眠吗

最近,“晚安牛奶”悄然走红。商家用“10倍+原生褪黑素”的宣传语,让很多容易失眠的人抱着试一试的心态买来尝试。但很多人喝过后的评价两极分化,有人称“比褪黑素还有效”,也有人吐槽“喝完两眼炯炯有神”。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院临床营养科主管营养师陈倩怡说,我国明确规定褪黑素属于保健食品,普通食品不能额外添加,市面上的“晚安牛奶”宣传是通过饲养方式提高牛奶原生褪黑素含量。虽然含量高一些,但是,每盒只有1万多pg,pg是皮克(picogram)的缩写,是非常小的质量单位,等于万亿分之一克。褪黑素的有效剂量在0.1毫克至0.3毫克之间。如果喝这种牛奶,我们需要喝约8000瓶才能达到治疗剂量。因此,从剂量上来看,它无法达到治疗效果。浙江大学医学院附属第一医院精神卫生科副主任医师魏宁解释,褪黑素是人体自然分泌的调节昼夜节律的激素,外源性补充仅适用于特定人群,比如,在产生褪黑素有困难的人群或调节昼夜节律、调节时差这些人群中比较适用,但是,不推荐长期作为助眠的药物来使用。

□ 孙燕等

潮新闻 8月1日



患者就诊时“偷拍”或侵犯医生隐私权

7月20日,西安交通大学第二附属医院肿瘤科副主任医师赵阳,在社交媒体上发布医疗科普视频《31岁乳腺癌患者偷偷录像医生:咱们互相信任行吗》。视频中,在诊疗过程中患者称,偷录是因为怕医生知道要录像会不高兴,并称,如果医生的治疗没问题,为什么要怕录像?赵阳医生提出,要录像可以理解,但要提前告知,尊重医生,大大方方录。此外,6月23日,陕西省人民医院微创介入科陈思攀医生也发视频《家属偷录录音被发现还理直气壮》。视频中患者表示:“你说你的我录我的,为啥要提前告诉你?来看病还不能录音了?”陈思攀医生认为,患者这一做法是对医生的不信任。

以上视频引起网友热议,单条点赞超5万,评论8000多条。站在医生角度,有人认为,偷拍就是不信任的表现,这样的人是为了抓医生小辫子,建议医生发现录音时就说患者“想听的”。还有人认为,录音会影响医生工作。

站在患者角度,有人认为,看病时录音很正常,医生有时候说的专业词语和医嘱普通人未必记得住,但应该告知医生。也有网友称,自己没遇到过不让录音的医生,“医嘱比较多,医生都建议我们录音怕记不住,这个事没必要偷偷摸摸,让人感觉很不自在”。

“7月20日,丁香园微信公众号发文《半天门诊被5位患者偷拍,录音取证时代,医生怎么看?》,丁香园曾发起过问卷调查,结果显示,近3000名医护人员中,有高达86.3%的人曾遇到过被患者拍摄或录音的情况。律师表示,在诊室未经医生同意录音录像,可能侵犯医生隐私权”

舒服”。

还有中立的网友认为,抛开该不该录音,不管是不是公开拍,只要医生发现患者录音,言辞上都会更谨慎,只会听到保守的医学术语。

陕西恒达律师事务所高级合伙人、公益律师赵良善认为:就诊时偷拍和录音医生的违法行为,需视具体情况判断,若违法则需承担相应的民事、行政甚至刑事责任。

赵良善表示,在医院公共区域,如候诊大厅,若录音内容不涉及隐私,通常不违法。但在诊室等私密空间,未经医生同意录音,可能侵犯医生隐私权,也可能导致患者隐私泄露,属于违法行为。若为维护自身合法权益,

如怀疑医疗过错,经医院或医生同意后录音,具有合法性。但用于恶意传播、诋毁医生声誉等非法目的,则是违法的。经医生同意后录音,一般具有合法性,可作为医患沟通的辅助证据。未经同意私自录音,可能侵犯医生权益,干扰医疗秩序,其证据效力也可能不被认可。

赵良善介绍,若偷拍录音被认定为违法,在民事责任层面,根据民法典相关规定,若偷拍录音侵犯医生隐私权等权益,受害人有权请求偷拍者承担停止侵害、消除影响、恢复名誉、赔礼道歉等民事责任。若造成严重精神损害,还需承担精神损害赔偿责任。

在行政责任层面,依据治安管理处罚法规定,偷窥、偷拍、窃听、散布他人隐私的,处五日以下拘留或者五百元以下罚款;情节较重的,处五日以上十日以下拘留,可以并处五百元以下罚款。

在刑事责任层面,非法使用经鉴定属专用器材的偷拍设备窥探隐私,造成严重后果,依刑法第二百八十四条以非法使用窃听、窃照专用器材罪追究责任。若偷拍内容用于商业或传播淫秽物品等,情节严重的,还可能依刑法相关规定追究刑事责任。

□ 余欣

大风新闻 7月31日

Z 知心

“多巴胺排毒”本质是提升自控力



正在看医学科普视频的年轻人。

明明想好好工作学习却总是不自觉地拿起手机,刷刷刷着时间就没了,然后越刷越焦虑。近日,一种名为“多巴胺排

毒”的方法在年轻人中悄然流行,就是通过在规定时间内禁用手机、电脑等重新找回快乐。这种方法真的能有效吗?

陕西省西安市红会医院神经内科主任胡晓辉表示,“多巴胺排毒”一词最早由国外心理学家提出,是借助认知行为疗法的思路,通过短期限制某些高刺激行为,帮助人们控制冲动,打破对即时满足的依赖。例如,减少社交媒体使用、限制网络游戏、避免情绪性进食等。这一做法的本质是通过减少对感官刺激的过度依赖,提升注意力与自我控制力。

胡晓辉表示,如果一个人

本身情绪就不好,比如,抑郁、焦虑,很难从别的事情找到快乐,那打游戏、刷手机这种能暂时逃离现实的事,其实是在释放负面情绪。这时候要是硬生生完全停下,反而会让情绪更差。建议这类人别完全停掉这些“快乐事”,但可以找更健康的事来替代。对普通人来说,如果压力还没达到生病的程度,就不用把让人开心的事都停了。那种特别极端的“完全不准自己开心”,短时间可能还行,时间长了反而更难调整。

□ 马相

《西安晚报》7月30日

Z 医目了然

●四部门联合规范“自媒体”医疗科普行为

中央网信办等四部门发布关于规范“自媒体”医疗科普行为的通知,通知要求网络平台应进一步完善医疗“自媒体”账号资质认证工作,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。强化对医疗科普领域账号网络行为的规范,加强违法违规医疗科普行为发现处置,从严管控违规提供线上付费诊疗服务,认证账号直播时认证医生本人不出镜,将用

●2025年版基孔肯雅热诊疗方案印发

7月31日,国家卫生健康委、国家中医药局印发《基孔肯雅热诊疗方案(2025年版)》。《诊疗方案》明确,医疗机构发现基孔肯雅热疑似病例、临床诊断病例和确诊病例,应于24小时内通过“中国疾病预防控制中心信息系统”进行网络直报。《诊疗方案》指出,基孔肯雅病毒经伊蚊叮咬侵入人体数日内形成病毒血症,发病后3天内是高病毒血症期,随后病毒载量下降,常于发病后5至7天消失。患者应避免盲目使用抗菌药物,不推荐使用

用糖皮质激素和免疫球蛋白。

□ 杨金伟

《健康报》8月1日

●广东无偿献血者“优先用血”政策落地

8月1日起,广东省卫生健康委印发的《进一步保障全省无偿献血者优先用血的通知》正式施行。通知明确,对于在广东省各级各类医疗机构就医的同等医疗状况下的非急诊患者,在保障急危重症患者和孕产妇等重点人群急救用血的前提下,无偿献血者及其配偶、父母、子女在临床用血时将享受优先权益。通知还明确规定,无偿献血者仅在省外有献血记录的,本人在广东临床用血也可享受等量优先保障。

□ 张梓望 粤卫信

《南方日报》7月31日

Z 千金方

岔腿坐姿,是健康标准坐姿

近日,女星李晟与蔡文静同框“豪迈岔腿坐”引起网友热议。据媒体报道,这种所谓“不太文雅”“没女孩样”的岔腿坐姿,其实是一种健康标准坐姿。从健康角度说,女性更适合岔开腿坐,即保持小腿和大腿、大腿和躯干呈90°,双脚与肩同宽的直立坐姿。

岔开腿坐,下肢会形成稳定的三角结构,更好地保护子宫、卵巢等器官。可以散热通风、给女性私处提供透气舒适的环境。张开双腿、双



臂等扩张性姿势,可以让人情绪更舒缓、放松,增强自信心。

□ 陈颖静

《钱江晚报》7月29日

走路总是疼和累,可能是因为脚太“扁”

正常的脚就像一座拱桥,足弓就是这个拱桥的弧度,它能够有效缓冲我们行走、跑跳时产生的冲击力。而扁平足,就是这座拱桥塌陷了,导致脚掌整体或大部分都接触地面。

扁平足根据软组织病理改变程度,可以分成僵硬性和柔韧性。走路时如果感觉脚踝向内倾斜,鞋底内侧磨损比外侧严重,可能是扁平足的信号。

儿童3岁前足弓尚未发育完全,足印大多是“扁平”的,这是正常现象,家长不用

过度担心。但如果孩子6岁后足印仍无明显弧度,或出现走路姿势怪异、经常喊脚疼,就要及时就医了。对于成人来说,因扁平足出现疼痛或功能障碍,足底筋膜发炎,足弓不断塌陷,都是需要就医的。

脚是人体的“第二颗心脏”,足弓就是这颗心脏的动力源泉。管好嘴,迈开腿,选对鞋,才能让双脚保持健康足弓,陪我们走更远的路。

□ 姜龙

(作者单位系上海壹博医院骨科)

东方网 7月31日

要想瘦下来,先改改吃饭顺序吧

合理的饮食顺序,能帮助我们更好地消化吸收,稳定血糖,控制体重。

先喝汤/吃非淀粉类蔬菜。如:清汤、凉拌菜、绿叶蔬菜等。餐前先吃低能量的汤菜,能快速填满胃容量,让大脑提前接收到“饱腹”的信号,后续吃主食时自然会少吃几口,轻松减少总能量的摄入。

再吃优质蛋白质+健康脂肪。如:鸡胸肉、清蒸鱼、

豆制品、坚果等。先摄入的蛋白质和蔬菜纤维,能延长饱腹感持续时间,让你从早餐到午餐、午餐到晚餐之间,不会被饿意逼着乱吃东西。

最后吃主食。如:米饭、面条、红薯等。把主食放在最后,能延缓糖分吸收速度,避免血糖骤升骤降引发的饥饿感反扑,减少吃完饭还想找零食的冲动。

“健康中国”微信公众号

7月29日

儿童溺水后应防止迟发性肺水肿

每到夏季,儿童溺水风险就会升高。宁夏回族自治区人民医院急诊科副主任医师张亮表示,溺水后要及时送医检查,防止出现迟发性肺水肿。

迟发性肺水肿是溺水后遗症的一种。该病症患者会出现持续性咳嗽、胸痛、呼吸

急促、口唇发绀,严重时会有粉红色泡沫样痰、高热、意识障碍等危重表现。

“千万要绷紧安全这根弦,家长在孩子获救后一定要及时去医院进行检查,降低溺水后后遗症的发生。”张亮说。

□ 邹欣媛

新华社 8月2日

夏天开空调,小心军团菌感染



近日,解放军总医院第四医学中心疾病预防控制科主任、副教授朱静在接受采访时说:“军团菌肺炎又称军团菌病,是一种主要由嗜肺军团菌引起的肺部感染性疾病。”朱静表示,军团菌肺炎轻症类似于感冒,可自愈;中症表现为发热、头痛、寒颤、咳嗽或痰中带血;重症表现

为急性肾功能衰竭、休克或肺外器官感染,严重威胁生命。空调长期闲置,是军团菌生长理想的“温床”。除了空调,长期未使用的水热水器、淋浴喷头、加湿器、空气香薰机、喷雾式降温设备等也有可能存在军团菌。

朱静建议在生活中采取措施预防:空调要清洁到位,每年使用前彻底清洗滤网和蒸发器,最好请专业人员深度消毒,不宜长时间密闭门窗开空调,注意保持开窗通风;热水器温度设定≥60摄氏度,使用前先放掉管道滞留水;加湿器、喷雾式降温设备等最好使用干净水,每天彻底换水清洗。

□ 申少铁

《人民日报》8月1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