

# 越来越多的年轻人习惯上网“自诊自疗”

这给健康管理带来“便捷”的同时,也潜藏着不容忽视的风险与隐患



在石家庄市一家文化传媒公司里,正在加班的25岁平面设计师小林捂着阵阵作痛的胃部,手指在手机屏幕上快速滑动。这是她近一年来第三次通过互联网“自诊自疗”。在当前这个数字化时代,信息触手可及,越来越多的年轻人通过网络进行自我诊断和自我治疗。这在带来便捷的同时,也潜藏着不容忽视的健康风险与隐患。

□本报记者 赵铮



■制图 赵铮

从校园到职场:

## 年轻群体的“自诊惯性”是如何养成的

石家庄市某高校大三学生小婷的药箱里,常备着根据网络推荐购买的各类药品。从感冒药、退烧药到抗生素,中药西药一应俱全。“从大一开始,感冒发烧都是自己处理。校医院人多,外出看病又麻烦,网上查一下,外卖送药半小时就到了。”她说。去年一次严重的咽喉肿痛,她根据搜索判断为“细菌感染”,自行服用抗生素三天无效,最终被校医诊断为病毒性感染。

24岁的国企技术员小张,从大二开始就习惯“上网看病”。一次熬夜后出现胸闷、心慌,他在某健康App上输入症状,系统提示“心肌炎的可能”,建议做心电图检查。小张立即去医院做了心电图,显示正常。医生告诉他,这是长期熬夜导致的植物神经功能紊乱,建议他调整作息即可。但这次经历让小张对网络自诊更加依赖:“至少能提前知道要做什么检查,省得去医院,排队动辄3个小时,问诊不过10分钟。”

还有在机关工作的26岁的小露,也是大学期间就养成了“先查后看”的习惯。工作后,她发现单位附近医院即便网上挂号,排队也要等很久,更坚定了“能上网解决就不去医院”的想法。一次月经不调,她在某女性健康社区看到“多囊卵巢综合征”的科普信息,对照症状后自我诊断,并按照网友分享的“调理方案”购买保健品和中药调理。半年后症状加重,才去医院检查,发现只是内分泌失调,及时调整生活方式即可恢复。医生提醒她,长期自行用药可能会干扰正常的生理周期。

网络自诊的习惯常常从大学时期开始养成。没了父母的照顾,有了自主消费能力,却又面临看病不便的年轻人,很自然地把网络当作“医疗顾问”。大学本是养成健康观念的重要阶段,但现实中,校园里常缺乏便捷、系统的正规医疗服务,也没有足够的用药安全引导。这种早年形成的“自诊自治”模式,会一直延续到职场,演变为他们习以为常的健康管理方式。

便利背后的代价:

## 误诊与用药错误的真实陷阱

做新媒体运营工作的27岁的小刘,因为长期作息不规律,出现心悸、手抖症状。他浏览了一些健康网站后,自判为“甲亢”,并看到有网友分享经验,就自行购药服用两周,导致肝功能受损。他最终被诊断为严重焦虑症引发的症状,本不该服用治疗甲亢的药物。

更令人痛心的是,一位29岁的小学老师小静,因为面部痤疮影响美观,轻信某短视频上“皮肤科医生”的推荐,购买了“祛痘药膏”,经过长期使用后形成依赖,导致面部皮炎红疹,状况较之前严重数倍。

25岁的银行经理小秘,因严重咳嗽且腹部疼痛,在某买药平台进行线上问诊。她多次强调自己是寒咳、咳白痰,但平台医生却给他开了治疗热咳的药物。服用两天后,病情不仅没有好转,反而加重。最后还是去正规医院就诊,服药一周后病愈。

网络信息最大的风险在于其“去语境化”和“去责任化”。症状描述相似,病因可能千差万别。年轻人往往缺乏完整的病理学和药理学知识,极易陷入“对号入座”的误诊陷阱,轻则延误病情,重则造成不可逆的器官损伤,甚至危及生命。

破局之路:

## 在信息洪流中构建可靠的健康新生态

在信息爆炸的时代,比掌握零散医学知识更重要的是培养系统、理性的能汲取健康信息的素养。官方平台推出的医学常识“扫雷”短视频,正是从“授人以鱼”走向“授人以渔”的关键一步。

让常识成为本能。一些短视频往往从年轻人最关心、最容易踩坑的问题切入,比如“吃药能根治高血压吗?”“按摩能使颈椎复位吗?”“吃某种保健品能防癌吗?”等,通过“先摆误区——再讲原理——最后给建议”的结构,把复杂医学概念拆解成通俗易懂的“一句话结论”,让观众在几分钟内就能记住关键点。更重要的是,这类内容会反复告知一个核心原则:现代医学是“控制”和“管理”疾病,而不是“根治”和“神效”,帮助年轻人建立对疾病和治疗的合理预期。

学会查资质、辨真伪。除了辟谣,官方平台还通过短视频教年轻人如何“自己当裁判”。比如,教大家通过国家卫健委官网或“国家政务服务平台”查询医生执业资质,看是否具备执业医师资格、执业范围是否与宣传一致;教大家通过药品包装上的“国药准字”标识、国家药品监督管理局官网查询药品信息,判断是药品还是保健品、是否经过正规审批;教大家识别“祖传秘方”“独家配方”“内部渠道”等营销话术,警惕没有批准文号、成分不明的产品。

理解“相关性”与“因果性”。比如“明星喝某茶皮肤好”,只能说明两者同时存在,未必是茶的效果。可能她基因好、护肤到位,喝茶只是巧合。记住三个关键问题,证据是谁给的?(权威机构还是商家?)有多少人验证过?(几个例子还是成千上万人?)有没有对比过?(用了和没用的人结果真的不同吗?)养成这个习惯,你就有了识别真假健康信息的第一道防线。

把素养教育前移到校园。健康信息素养不是一朝

一夕能养成的,需要从中学、大学阶段就开始系统培养。把“如何辨别健康谣言”“如何查询医疗信息”“常见急重症的识别”等内容纳入教学;社会组织和医疗机构可以走进校园,开展“健康科普进校园”活动(如短视频、情景剧、互动问答)传递科学知识;家庭也要承担起责任,父母在关注孩子学业的同时,也要关注他们的健康认知和就医习惯,避免“小病拖、大病信偏方”的误区。

让年轻人成为健康传播的“主角”。鼓励年轻人参与健康科普创作,比如举办“健康科普短视频大赛”,让大学生、职场新人用年轻人的语言和视角,去解读医学知识、分享就医经验。这不仅能激发他们的学习兴趣,还能让他们在创作过程中主动查资料、辨真伪,真正把健康信息素养内化为能力。

可靠的健康新生态,能让每个人在面对海量信息时,能够做出理性、科学的健康决策。通过持续、系统的教育,让年轻人学会“什么时候可以自查、什么时候必须就医”“如何选择靠谱的医生和药品”“如何不被营销话术牵着走”。当健康信息素养成为现代公民的基本能力,劣质健康信息的生存空间自然会越来越小,数字时代的健康管理才能真正走向安全、便捷、科学。

## 记者手记

当年轻人习惯上网“自诊”的健康管理方式,不该被一味否定,而应加以引导。未来,数字技术不该成为医院的“对手”,而应成为它的“帮手”。

我们期待这样一个场景:年轻人身体不适时,上网一搜,首先看到的是附近医院的在线问诊通道,以及系统根据症状给出的科学就医指引。他们在网上关注的每个“医生”,都是经过严格资质认证的真专家。而他们自己,也掌握了基本的健康常识,能分辨什么时候可以自己观察,什么时候必须马上去看医生。

在这个数字时代,要让互联网成为一座坚固、可靠的“健康桥”,让科学的医疗资源顺桥而来,直抵需要的人身边,而不是放任它变成一片让人迷路甚至受伤的荒原。