



患者及照护者教育

# 如何查找值得信赖的健康信息

任何人都可以在网上发布健康信息。但并非所有的信息都是真实可靠的，因此您应该谨慎选择值得信赖的信息。本资源将帮助您了解所找到的信息是否值得信赖。

注意以下警示信号，可帮助判断网上健康信息是否值得信赖：

- 声称“科学突破”、“神奇疗法”、“秘方”或“古方”。
- 声称某产品能治疗多种不同疾病。任何产品都无法做到。
- 关于人们获得神奇疗效的故事不止一例，但这并没有明确的科学数据。
- 宣称产品仅能从某家公司购买，尤其要求预付费用的情况。
- 声称“退款”保证。虽然这可能让产品看似没有风险，但通常情况下是不可能拿回钱的。
- 没有列出公司名称、街道地址、电话号码和其他联系信息的网站。该公司可能不必遵守美国法律法规。

如果看到这些信号，即表明该信息不可信。

## 询问自己 5 个问题

现在，您已经了解到识别不可信网站的相关要点。知道在查看健康信息时应该看些什么也很重要。询问以下 5 个问题：

1. 网站由谁运营？
2. 网站的目的是什么？
3. 信息来自哪里？
4. 信息最后一次更新是什么时候？
5. 网站是否要求您提供个人信息？

# 网站由谁运营？

任何诚实、与健康相关的网站都应该很容易找到网站信息的负责人。通常点击“关于我们”即可查看。该链接多位于网站主页顶部或底部。

# 网站的目的是什么？

了解网站的目的很重要。这通常与网站的运营者有关。在大多数情况下，点击“关于本网站”或“关于我们”即可找到这些信息。此类链接通常位于主页的顶部或底部。

了解网站的服务对象也会有所帮助。网站应明确说明健康信息是提供给消费者（任何查找信息的人员）还是健康专业人士。有些网站为每种人群都设置了相应的部分。

URL 地址末尾的字母也可以帮助您了解网站的运营者（见图 1）。某些网站仅以销售产品和广告为目的。如果您在查找健康资讯，最好避开这类网站。此类网站的信息往往与其试图推销的产品相关。

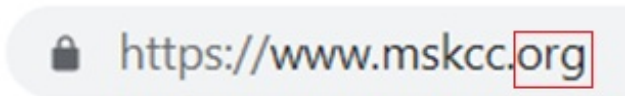


图 1. 图 1. 以 .org 结尾的 URL 地址示例

使用下表来了解在网上找到的信息的一般用途。

URL 地址的结尾	来源	目的
.edu	表示信息来源是教育系统（如学院或大学）的一部分。	旨在帮助读者学习。
.org	通常表示信息来源是非营利组织。	通常旨在帮助读者学习。信息可能存在一些偏见或歧视。
.gov	表示信息来源属于国家或州政府的一部分。	旨在帮助读者学习。
.com .biz .net	通常表示网站由商业（营利）或私人来源运营。	可能旨在帮助读者学习或销售产品。信息可能存在一些偏见或歧视。

# 信息来自哪里？

信息是基于科学事实，还是基于观点或个人经历？

个人经历（通常被称为博客或感言）可能相当感人，但这类信息可能并不适用于您。少数人表示他们在接受某种治疗后效果很好，并不意味着大多数人都是如此。事实上，此类故事可能并不真实。

优质信息来自于对大量志愿者团体进行的调查研究。他们使用谨慎的方法以确保结果能够反映所测试的内容。

## 信息最后一次更新是什么时候？

健康和医疗信息几乎每天都在变化。几年前的医疗标准可能不再适用于现在的医疗标准。标准治疗是指针对特定疾病或医疗状况已获广泛接受的治疗方法。

网页应包括信息的发布日期。如果信息的发布时间超过几年，您可能需要查找最近的信息并进行比较。

## 网站是否要求您提供个人信息？

个人信息包括您的社会保险号、信用卡或借记卡号、驾照号和出生日期。

仅为帮助读者了解健康信息而设立的网站不应要求提供个人信息。

应仅在与网站已建立信任关系的情况下提供此类信息。应确保您访问的是安全可靠的网页。网站还应明确告知其对您个人信息的具体处理方式。

与网站建立信任关系的一个例子就是患者门户网站。这类网站是安全的，其中包含您的个人健康信息。请阅读 *患者门户网站指南* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/your-guide-patient-portal](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/your-guide-patient-portal))，了解有关患者门户网站的更多信息。

## 需要牢记的重要事项

- 请向您的医疗保健提供者咨询您所查找的任何信息。他们可以帮您查明这些信息是否属实，或者是否与您的病情无关。
- 任何网站都应让您很容易了解网站及其信息的所有者。
- 对于任何并非为网站撰写的信息，网站应明确指出信息的原始来源。
- 任何要求您提供个人信息的网站都应明确说明该网站将如何处理这些信息，以及不会

将信息用于哪些用途。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

How To Find Health Information You Can Trust - Last updated on February 5, 2026  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利