

健康问答

政策前沿

国家医保局将出台新举措支持创新药

为进一步加大对创新药的支持力度,国家医保局将研究出台一系列政策举措,包括拓宽创新药支付渠道、探索建立丙类药品目录等。

这是记者13日从国家医保局获悉的。据了解,国家医保局日前召开支持创新药发展企业座谈会,与部分医药企业交流创新药发展情况,听取对医保部门支持创新药发展的意见建议。国家医保局表示,将着力完善“1+3+N”多层次保障体系,拓宽创新药支付渠道;探索建立丙类药品目录,引导惠民型商业健康保险将创新药纳入保障责任;优化创新药首发价格管理和挂网采购流程,提高挂网效率。

同时,持续动态调整国家医保药品目录,及时纳入符合条件的创新药品,稳定企业预期;推动定点医疗机构和零售药店做好药品配备,鼓励创新药临床应用。最新版国家医保药品目录新增的91种药品中,38种是“全球新”的创新药,无论比例还是绝对数量,都创历史新高。国家医保局有关负责人此前表示,要在坚持基本医保“保基本”的前提下,将更多新药好药纳入医保目录,真支持创新、支持真创新。

来源:新华社

名医讲堂

科学补碘维护健康

碘是人体必需的微量元素,也是合成甲状腺激素的重要原料。甲状腺激素是维持机体基础活动的激素,可以促进人体生长发育、参与脑发育、调节新陈代谢。因此,充足的碘可以保障甲状腺激素合成,维持机体健康。

碘不足会导致甲状腺激素合成不足,无法维持人体正常生理功能,甚至可能导致甲状腺功能减退(甲减)。成人可能会出现记忆力下降、便秘、体重增加、皮肤变干糙等症状,还可能会出现反应迟钝、嗜睡等,情况严重者会影响正常生活和工作。

碘缺乏病是因碘摄入量不足而产生的疾病,主要包括地方性甲状腺肿和地方性克汀病。地方性甲状腺肿俗称“大脖子”,严重情况下会压迫人体气管和食管,导致呼吸困难和吞咽困难。

碘缺乏对不同人群有不同影响。儿童缺碘会造成甲状腺激素缺乏,直接影响智力和体格发育,甚至会造成生活不能自理。妊娠期女性在孕早期时,对碘的需求量非常大,缺碘会直接影响胎儿神经系统发育。如果孕妇缺碘严重,可能导致胎儿患地方性克汀病,严重影响智力和生长发育,甚至还会导致孕妇流产、早产等。所以对于妊娠期女性而言,碘摄入量一般明显高于正常成人。

根据我国地理环境特点,居民应食用加碘食盐以满足每天的碘摄入量需求。对于妊娠期及哺乳期女性,鼓励食用碘含量较高的孕妇用盐,或者多摄入一些海产品,包括海带、紫菜等。

对于母乳喂养的婴幼儿,要特别关注母亲碘摄入量是否充足。对于非母乳喂养的婴幼儿而言,家长在购买配方奶粉时要考虑奶粉产地。为了预防碘缺乏病,我国规定在婴幼儿奶粉中必须加碘。家长如果选用进口奶粉,要注意碘元素的含量。

对于甲状腺功能亢进症(甲亢)患者而言,需要严格控制碘的摄入,目前推荐食用无碘盐。甲亢期间通常是不提倡补碘的。

存在甲状腺结节的人群是否需要补碘呢?这要看甲状腺结节的产生是否与碘摄入量有关。例如,缺碘严重引起甲状腺增生时,也会导致甲状腺结节的产生,这种情况下补碘就会有一定程度的好转,但严重时也需要配合其他治疗方案。所以存在甲状腺结节的人群需要前往医院就医,具体分析结节与碘摄入的关系。目前,并没有发现补碘与甲状腺癌之间有直接关系。

甲状腺肿大并不代表一定缺碘,有许多原因可以导致甲状腺肿大。只是人体缺碘较严重时,可能引起甲状腺肿大。这种情况下,患者可以咨询内分泌科医生,确定是否由于缺碘引起的甲状腺肿大。有的甲状腺肿大可能是外科问题,可以前往甲状腺外科或者基本外科就诊。

碘缺乏病如果在初期就被发现,人体及时补充碘,就无大碍。碘缺乏病在补碘痊愈后,为避免复发,要注意坚持补碘。

一般来说,通过检验尿碘就可以判断碘摄入量是否充足,但对于甲状腺功能正常、正常食用加碘盐的人群,不建议检验尿碘。对于孕妇而言,检验尿碘是必要的,孕妇可以根据检验结果调整饮食。

来源:人民日报

健康研究

研究揭示深度睡眠助大脑“洗掉”废物的机制

睡个好觉让人头脑清醒。一个国际团队新近在美国学术期刊《细胞》发表论文说,在小鼠深度睡眠时,一种名为去甲肾上腺素的物质在其大脑“洗掉”废物过程中起着关键作用。

丹麦哥本哈根大学、英国牛津大学等机构研究人员发现,小鼠在深度睡眠时,脑干大约每50秒释放一波去甲肾上腺素,触发血管收缩,使周围的脑脊液有节奏地流动,将废物带走。

小鼠实验还显示,安眠药等睡眠辅助措施可能扰乱这种机制。他们给小鼠服用了常用的安眠药物唑吡坦,发现虽然服用安眠药的小鼠入睡更快,但与自然入睡的小鼠相比,深度睡眠期间通过上述机制释放的去甲肾上腺素水平低50%,进入大脑的液体运输量下降了30%以上。

研究团队表示,人类大脑的相关生理结构与小鼠类似,但需要进一步研究证实是否也存在这种机制。从长远来看,服用助眠药物有可能影响认知功能,因此以合适方法获得长时间恢复性睡眠十分重要。

来源:新华社

针对当前公众关切的呼吸道疾病防治热点问题,国家卫生健康委举行新闻发布会——当前呼吸道疾病防治十大热点问答

当前和未来一段时间我国呼吸道传染病流行态势如何?得了流感怎么办?春运在即,医疗机构有哪些针对性准备?……针对当前公众关切的呼吸道疾病防治热点问题,国家卫生健康委12日举行新闻发布会一一进行回应。

一问:呼吸道疾病就诊有没有“爆满”?

国家卫生健康委医疗应急司副司长高新强表示,监测显示,近期处于流感相对高发期,但未超过上一年流行季的水平。全国发热门诊、急诊患者数量呈现一定程度的上升趋势,总体低于上一年同期水平,未出现医疗资源明显紧张的情况。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师徐保平介绍,该院门诊这个冬季没有出现病人超常增多的现象。近两个月,内科门诊就诊量与上一年同期相比明显减少,与2019年的水平一致。

二问:我国呼吸道传染病流行态势如何?

中国疾控中心研究员王丽萍表示,当前和未来一段时间,仍将呈现多种呼吸道传染病交替或叠加流行态势,但均是已知病原体,未出现新发传染病,总体流行强度和就诊压力不会高于上一年流行季。

王丽萍介绍,流感是当前引起急性呼吸道感染患者就诊的主要疾病。目前,流感病毒阳性率上升趋势已经减缓,随着各地中小学陆续放假,预计本月中下旬流感活动水平可能逐步下降。

三问:得了流感,什么情况应及时就医?

王丽萍表示,流感一般1到2周可以自愈,但如果出现持续高热,伴有剧烈咳

嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐和腹泻等重症倾向,患者应及时就诊。

此外,孕妇、儿童、老年人以及慢性基础性疾病患者属于高危人群,感染流感以后容易引发重症,应尽快就医治疗。

四问:“中招”了该怎么用药?

徐保平表示,如果怀疑得了流感,可及时到医院就诊,根据医生的处方使用药物。早期使用抗病毒药物可有效抑制病毒的复制和传播,缩短流感病程,预防重症和并发症,但不建议自己使用处方药。

徐保平说,呼吸道感染是儿童的常见疾病,以病毒感染为主,多数没有特效抗病毒治疗药物,主要是对症治疗。常用药物包括退烧药、祛痰药和一些具有清热解毒作用的中成药。

徐保平特别提醒,儿童慎用镇咳药。同时,要特别关注用药安全,不能随意增加药物剂量,也不能随意增加给药频次。

五问:流感相关药物供应情况如何?

工信部消费品工业司副司长王孝洋介绍,工信部系统梳理了流感等呼吸道疾病相关解热镇痛药、抗生素、中药、小分子抗病毒药物等产能产量情况,总体上供给充足、市场稳定。其中,对磷酸奥司他韦、玛巴洛沙韦等小分子抗病毒药物进行了重点监测调度,并组织企业做好生产供应和动态调配,保障群众用药需求。

据介绍,近一年来常用的呼吸道疾病国产治疗药品没有出现断货情况,平台供应十分稳定。下一步,工信部将密切跟踪呼吸道疾病发展态势,加强生产监测和供需对接,及时响应市场需求。

六问:流感+春运,医疗机构有哪些准备?

春节前后,受人群大规模流动等因素影响,流感的传播风险会相对升高。

高新强介绍,目前相关重点药品生产供应和库存总体正常,配送率也在正常范围内。从各级医疗机构反映来看,目前购药渠道通畅,重点药品也按计划进行了储备。

高新强表示,各级医疗机构将加强重点药品短缺情况报告,及时核实并做好供需对接。同时,多措并举保障基层医疗机构用药需求。

七问:孩子反复“感冒”,是怎么回事?

有的孩子“感冒”刚好转,没多久又出现发热等症状,会不会同时感染了多种病原体?

徐保平表示,同时感染的情况并不常见。多种病原体同时流行,并不代表孩子会同时感染,多数情况下以单一病原体感染为主。

不过,反复出现症状,可能是因为孩子先后感染了不同的病原体。徐保平介绍,比如一开始感染了鼻病毒,之后又感染了流感病毒。这个时候,孩子抵抗力的恢复可能需要更长时间,应更注意防护。

八问:之前没接种流感疫苗,现在来得及吗?

当前流感流行的优势株是甲型H1N1亚型。国家流感中心的抗原性分析显示,与流感疫苗株匹配度良好,疫苗接种有效;耐药性分析结果显示,对于抗病毒药物敏感,药物治疗有效。

王丽萍表示,所有6月龄以上的人群,只要没有疫苗接种禁忌,建议每年都接种

流感疫苗。对于尚未接种流感疫苗的人员,现在依然可以接种。疫苗在整个流感流行季都具有保护作用,可以降低感染风险、减轻发病症状、减少并发症。

九问:久咳不愈,中医药有什么办法?

急性呼吸道感染后,有些患者久咳不愈。广东省中医院院长张忠德介绍,中医药解决咳嗽的问题,首先要分清是寒、是热,还是燥。寒咳的特点是咳嗽很频繁,咳的声音很重,伴有咽痒,咳出清稀的痰或者白痰,可用疏风散寒止咳的药物;热咳主要是咳嗽频繁、喉咙干痛、咳黄痰,脸色、舌苔偏红,可用清热化痰止咳药物;燥咳表现为干咳、痰很少、很黏等,可用润燥化痰的止咳药物。

张忠德介绍,还有一种特别的咳嗽叫作风咳,特点是阵发性呛咳,风一吹咳嗽就加重,没有痰或者很少的痰,也有针对性治疗药物。

十问:多种病原体流行,如何做好预防?

引起冬季呼吸道传染病的常见病原体,还包括人偏肺病毒、呼吸道合胞病毒等,公众如何认识并预防?

王丽萍介绍,人偏肺病毒感染和呼吸道合胞病毒感染都属于自限性疾病,感染后,主要出现发热、咳嗽、流涕、鼻塞等呼吸道症状,大多数症状可自行消失。对于儿童、老年人以及免疫功能较弱的群体,可能会引起下呼吸道感染。

王丽萍说,保持规律作息、均衡营养、适度体育锻炼等可以增强抵抗病毒的能力。同时,要养成良好的卫生习惯,如勤洗手,遵守咳嗽礼仪,科学规范佩戴口罩,保持居室通风等。对于冬季的北方地区,推荐午间时段开窗通风。

来源:新华社

安全提示

公安部发出2025年春运交通安全提示

2025年春运已经开始。公安部结合往年春运期间道路交通事故特点,研判2025年春运交通安全形势,日前发出交通安全提示。

今年春运跨区域自驾人员出行规模预计将达到72亿人次,疲劳驾驶、分心驾驶、超速超员概率大,自驾出行事故风险突出。春节假期延长为8天,探亲、旅游出行增多,易导致身体疲劳状态下驾驶车辆,存在安全风险。春运道路客运高峰“来得早、时间长”,出行需求集中释

放;能源保供、民生物资等货运需求旺盛,客货运输交织风险加大。春节前“赶工”“抢运”、元宵节后抢抓“开门红”“多拉快跑”,肇事肇祸风险突出。农村赶集庙会、走亲访友等出行增多,酒驾醉驾、无证驾驶、超速行驶等肇事违法增多;一些返乡人员不适应山区路窄、弯急坡陡、临水临崖路况,易发生交通事故。冬季天气形势复杂多变,低温雨雪冰冻天气频繁,对春运交通出行和安全影响大。

公安部提示,自驾车辆出行,应提前

了解路况、天气,合理安排出行时间路线,尽量错峰出行;出行前提前检查车况,驾车时要集中精力,不分心驾驶,不超速行驶,不疲劳驾驶,切勿酒驾醉驾;实习期驾驶人要谨慎选择长途自驾出行。高速公路行车,要时刻保持安全车距,不要随意穿插,切勿占用应急车道;发生交通事故或故障要“车靠边、人撤离、即报警”;切勿在出口处急刹、急停、变道、倒车。城市道路行车,要保持安全车速,途经无信号灯路口或斑马线,要提前减速观察。农村道路行车切

忌弯道超车,途经穿村过镇路段要按规定让行;清晨、傍晚时段视线差,尽量靠中线行驶。遇低温雨雪冰冻天气,尽量减少自驾出行,确需驾车出行的,要降低车速、控制距离,不急打方向、不急踩刹车;路面积雪或结冰,应尽量沿前车车辙轨迹行驶,切勿加速超车。乘坐客运车辆出行,要选择正规营运客车,不要乘坐站外揽客拼团“黑车”、超员客车,不要搭乘轻型货车、三轮车、拖拉机等非载客车辆;乘车时全程系好安全带。

来源:新华社

人在旅途

节前火车票发售高峰来临 这份买票攻略,请查收

发车站后,铁路12306将自动在手机中添加日程,起售前5分钟提醒。

善用“预填信息”。旅客朋友可于车票起售当日,预先填写乘车人、车次、席别等信息,在车票开始发售时一键提交订单并完成支付,让购票更便捷、更快速。

坚持“候补购票”。建议旅客朋友在所购车票暂时无票的情况下,使用候补购票功能,填报多个“日期+车

次+席别”组合的候补订单,延长候补兑现时间,以此提高候补购票成功率。目前,每个铁路12306账户可同时有6个待兑现候补订单,1个订单内可选3个日期、共60个车次。

尝试“中转换乘”。当旅客朋友没有买到直达目的地火车票时,也可尝试通过分段购买火车票的方式,完成全程旅程。旅客查询车票后,点击“中转”标签,铁路12306将提供不同车次间的换乘建议,还能智能

组合同一趟列车上不同区段的可用余票,优先匹配同一车次有余票的换乘方案,帮助旅客实现车内换乘。

铁路12306科创中心负责人表示,当旅客朋友暂时抢票没有成功时,建议多多使用“候补购票”功能。铁路部门将实时监测分析售票大数据,通过安排加开临时客车、夜间高铁,全力满足旅客出行需求。

来源:人民日报

来源:人民日报

义乌传媒虫草山参滋补节 火热进行中

全媒体记者 陈聪

临近年关,野山参、孢子粉等滋补品逐渐热销,义乌传媒第八届虫草山参滋补节正在火热进行中,每天吸引众多市民前来选购。

义乌传媒虫草山参滋补节已连续举办多年,一直以来凭借优越的产品质量赢得了较好的口碑。本届滋补节推出的产品系列产品,无论是用于滋补养生、提高免疫力、改善亚健康状态,还是送给亲朋好友,都是强身健体、表达心意的上好选择。

图为消费者在义乌传媒第八届虫草山参滋补节选购野山参。

