

健康谈

守好百姓“救命钱” 需要更多向前一步

守护好百姓“救命钱”，不仅要让监督贯穿医保、医疗、医药、财务、信息等多个条线，也要更加注重发挥大数据作用，实现现场检查 and 大数据结合下的“精准打击”。不仅要进一步完善全国定点医药机构对照问题清单自查自纠制度，也要加大违规公开曝光力度，强化警示震慑效应。不仅要探索建立医保支付资格管理办法，警示医务人员主动约束手中的“处方笔”，也要更好动员社会各界参与基金监管，让打医保基金坏主意的不法之徒无处遁形。

医保基金是人民群众的“看病钱”“救命钱”，关系到每一名参保群众的切身利益。当前，医保基金监管形势依然严峻复杂，从一个时期以来各级医保部门查处的欺诈骗保案件看，一些地方拉拢群众虚假住院、无指征住院普发高发，无资质行医、伪造医疗文书、篡改检查检验报告、虚构诊疗项目等行为明目张胆。个别医药机构不仅合谋骗保，还要图通过集体串供、篡改病例、销毁会计凭证、删除数据等行为恶意对抗检查。这些情况充分表明，守好百姓“救命钱”刻不容缓，必须以动真碰硬的精神和攻坚克难的勇气，向各类违法违规使用医保基金行为宣战。

构建医保基金监管长效机制，从根本上还需要立法机关进一步完善相关法律法规，在细化违规行为的认定标准与处罚措施上向前一步，用“带电”“长牙”的法治高压线规制医保基金使用行为，让每一笔医保资金都能精准滴灌到真正需要的人手中。

□ 栗玉晨
《北京青年报》10月23日



素问

乳腺癌 容易盯上哪些人？

近年来，全球乳腺癌的发病率一直居高不下。被称为“粉红杀手”的乳腺癌，位列女性恶性肿瘤发病率首位。那么，乳腺癌容易盯上哪些人呢？

北京大学肿瘤医院乳腺癌预防治疗中心副主任范照青说：中国的乳腺癌患者从30岁往后，发病率陡然升高。45岁到49岁有一个小高峰，在60岁到64岁这个年龄段，发病率是最高的。

除了年龄段相对集中以外，专家告诉记者，乳腺是多种内分泌激素的靶器官。女性的激素水平、遗传基因、家族史等因素和乳腺癌发病密切相关。

国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院乳腺外科主任王靖表示：带有遗传基因的，还有一种就是家族史的，再就是与激素相关的。月经初潮早，绝经晚的，长期受激素刺激的，包括好多未婚未育的都是高危因素。女性如果日常工作生活中的压力过大，也可能诱发乳腺癌。此外，女性日常饮食中切忌随意补充雌激素食物和保健品，绝经期女性建议清淡饮食为主，避免过度肥胖诱发乳腺癌。

□ 张芸 王殿甲
央视新闻客户端 10月24日



红斑狼疮：有药可医，无药治愈？ 全球 500 万患者期待新疗法

迄今为止，医生们尚未找到一种方法，可以彻底治愈红斑狼疮。“通常得到积极治疗的患者，可以生存20年至30年。若未得到及时控制，患者一般能生存5年至10年。”山东省立医院风湿免疫科副主任医师曹金说。

红斑狼疮并非小众疾病。据美国红斑狼疮基金会的数据称，全球此病患者数至少为500万。中国医学科学院北京协和医院风湿免疫科国家皮肤与免疫疾病临床医学研究中心研究人员发表的一篇文章介绍，中国红斑狼疮的患病率约为每10万人中就有30~70人，居世界第二位。据此估算，中国约有100万患者。2023年12月，中国香港演员周海媚，也是因此病治疗无效去世。

“这个病，还很难根本治愈。”中国优生科学协会妇儿免疫学分会秘书长王月丹遗憾地告诉记者。

例如有患者在20岁时，初次确诊罹患红斑狼疮，从头到脚全身布满红斑。这是此病的典型症状之一，因过去人们认为红色斑块像是被狼咬伤而得名。而红斑和皮肤溃疡，只是它最轻微的症状。

王月丹分析，红斑狼疮的

发病机制非常复杂，存在着自身抗体的产生、免疫复合物沉积、补体活化损伤及免疫细胞功能失调等，免疫系统调节紊乱或障碍等免疫学因素及多器官损伤。直到今天，红斑狼疮很多方面的具体发病机制还未完

全阐明。然而，2024年，医学界和产业界对红斑狼疮的研究均有突破。10月21日，阿斯利康宣布，Anifrolumab/阿伏利尤单抗已正式获得广东省药品监督管理局批准，正式引进大湾区药械

通指定医疗机构，用于接受标准治疗但仍处于中度至重度活动性、自身抗体阳性系统性红斑狼疮成人患者的附加疗法。

■延伸阅读

吃激素会“变丑”，可不可以不用？

激素在红斑狼疮治疗中扮演着重要角色，所需剂量及持续时间需由医生综合考量患者的受累器官情况、疾病活动度以及不良反应等多个维度。

长期使用激素确实可能引发一些副作用，诸如肥胖、满月脸等，部分患者因无法接受而自行停药，这种做法极易

阿伏利尤单抗 2021 年 8 月 2 日在美国获得批准，用于治疗正在接受标准治疗的中度至重度系统性红斑狼疮成年患者。2022 年 2 月在欧盟获得批准作为一种附加疗法。目前，该药已在全球 50 多个国家和地区（包括中国香港地区）获批上市，并已在中国完成三期临床试验入组。

“由于致病机理尚不明确，围绕自身免疫系统治疗各种靶点的研究都在推进，只是还没有看到非常惊艳的临床效果。”医药界人士表示，目前就看“八仙过海”，谁能先显神通。

□ 辛颖
《财经》10月26日

导致疾病复发。每一次复发都会加重器官损害，反而可能需要增加激素的使用剂量。

通常，医生会选择能控制住疾病所需要的最低剂量，待病情得到控制后可遵医嘱逐渐减量激素，满月脸等也可逐渐消退。切忌自行停药。

央视新闻 10月28日

知心

“焦虑痛”真能影响肠胃

职场人的办公桌上悄然刮起了养绿香蕉的风。等待香蕉变黄的过程，他们美其名曰“拒绝蕉绿（焦虑）”。忙碌的现代生活中，情绪稳定素来被冠以“成年人的标志”，但情绪波动带来的胃肠道问题正悄然成为许多人“隐形的敌人”。你可能认为，胃痛、腹胀、便秘只是因为吃了不合适的食物或没休息好，但实际上，它们与我们的情绪有着密切的联系。

情绪与胃肠之间一直存在着一种“亲密的对话”。胃肠道

所拥有的神经细胞数量仅次于中枢神经，对外界刺激极其敏感，相当于我们的“第二大脑”。当你紧张或焦虑时，会感到胃里有一种说不出的不舒服。其实，这并不是幻觉，我们的胃肠道有着一个复杂的神经系统——肠道神经系统（ENS），它与大脑互相沟通，形成了所谓的“脑—肠轴”。当你感到压力、焦虑或情绪低落时，这种情绪信号会通过脑—肠轴传递给你的胃肠道，进而引发消化系统问题。

情绪不仅反映我们的心理状态，还深刻地影响着我们的身体健康，尤其是胃肠道健康。随着生活压力的增加，情绪与胃肠健康的联系越来越显著。通过科学的情绪管理、合理的饮食和健康的生活方式，人们可以有效预防和缓解胃肠道疾病，过上更加健康和愉快的生活。

□ 薛晓伟
（作者系中国医学科学院北京协和医院病理科副主任技师）
半月谈网 10月25日

医目了然

●18 省份医保个账共济范围已扩至近亲属

据国家医保局披露的数据显示，2021 年，国办印发文件，将职工医保个人账户使用范围从职工本人，扩大到其参加基本医保的“配偶、父母、子女”，今年 1-9 月，职工医保个人账户共济金额达 305 亿元。今年 7 月底，国办再次印发文件，进一步将职工医保个人账户共济亲属的范围由“配偶、父母、子女”，扩大至其参加基本医保的近亲属，目前，18 个省份及四川半数统筹区已将共济范围扩大。

中新经纬 APP 10 月 29 日

●国家药监局通报四起化妆品典型案例信息

10 月 21 日，国家药监局通报四起化妆品典型案例信息，

涉及生产销售假冒化妆品、未经许可生产化妆品、生产不符合技术规范的化妆品等。

这四起化妆品典型案例信息是：“5·23”安徽宁国生产销售假冒化妆品案，2024 年 4 月，宁国市人民法院以假冒注册商标罪、销售假冒注册商标的商品罪，对该案 13 名被告人分别判处有期徒刑三年，缓刑三年至五年不等，并处高额罚金；重庆霖杨生物科技有限公司未经许可生产化妆品案，重庆市九龙坡区市场监督管理局给予该企业行政处罚；广州市凯秀化妆品有限公司生产不符合技术规范的化妆品案，广东省药品

监督管理局和广州市白云区市场监督管理局给予该企业法定代表人从重从严行政处罚；上海春静实业有限公司经营不符合技术规范的化妆品、未建立并执行进货查验记录制度案，上海市虹口区市场监督管理局给予该企业行政处罚。

□ 孙红丽
人民网 10 月 23 日

●新增“免陪照护服务”国家医保局出台护理类立项指南

为促进护理服务高质量发展，回应医疗机构和护理人员的关切，国家医保局出台护理类立项指南（试行）和优化调整护理价格政策通知，统一指导各省规范护理价格项目，逐步优化价格水平，同时新设“免陪照护服务”价格项目，满足群众多样化的护理服务需求，引导医疗机构提供专业性、技术性护理服务获得增量收入。

□ 杨阳 郑怡哲
新华社 10 月 26 日

千金方

出现这些情况需做 CT 排除胰腺隐患

胰腺癌是一种致死率极高的恶性肿瘤，素有“癌中之王”称谓，患者的总体 5 年生生存率约为 10%，严重危害生命健康。复旦大学附属肿瘤医院院长虞先濬教授总结了几句口诀，帮助大家更快发现这个隐蔽的“癌王”：“不要因为中上腹饱胀难受，就光想到自己是胃病肠病；不要因为中年以后，血糖莫名其妙升高了，只怀疑是糖尿病；不要因为腰酸背痛，以为是骨刺；不要因为眼睛黄了，以为是肝炎。”

□ 裴龙翔
《工人日报》10 月 26 日

低铁和锌饮食摄入可能增加耳鸣风险

近期澳大利亚麦考瑞大学开展的一项队列研究，探索了饮食中维生素和矿物质的摄入量与 10 年内耳鸣的患病率和发病率之间的关联。

结果表明，较高的锌和铁摄入量与降低耳鸣风险显著相关。研究者进一步分析比较了铁摄入量≤9.51mg/d 与铁摄入量

>9.51mg/d 的人群后发现，低铁摄入量显著增加了 35% 的偶发性耳鸣风险。同样，较低的锌摄入量≤8.48mg/d 显著增加了 44% 的偶发性耳鸣风险，而适度增加铁和锌元素的摄入量或许对耳鸣有一定的预防作用。

□ 益康
《中国妇女报》10 月 25 日

经常口腔溃疡 或许是身体的警告信号

口腔溃疡是常见的口腔疾病，如果经常出现口腔溃疡，你需要注意以下几点：

1. 营养不均衡：口腔溃疡可能是身体缺乏某些重要营养素的信号。特别是维生素 B12、叶酸、铁和锌的缺乏，都可能导致口腔溃疡的频繁发生。建议适当补充所需的维生素和矿物质；
2. 压力过大：长期处于高压状态可能会影响免疫系统，使得口腔更容易出现溃疡；
3. 口腔卫生问题：不良的口腔卫生习惯可能导致细菌滋生，增加口腔溃疡的风险。请确保每天至少刷牙两次，并定期使用

4. 食物过敏或敏感：某些食物可能会刺激口腔黏膜，引发溃疡；
5. 免疫系统问题：频繁的口腔溃疡可能是某些自身免疫疾病的早期症状。如果溃疡持续或反复发作，建议咨询医生进行全面检查；
6. 遗传因素：有些人可能因为基因原因更容易患口腔溃疡。了解家族病史可能有助于找出原因；
7. 药物副作用：某些药物可能会引起口腔溃疡。如果你正在服用药物并频繁出现溃疡，请咨询医生是否需要调整用药。

□ 乔彬
大河网 10 月 18 日

头发也有“冬眠”期

头发的生长其实有规律，它们的“工作周期”可以分为三个阶段：生长期（3 年）、退行期（3 周）和休止期（3 月）。其中生长期是头发快速生长的时期，退行期是它准备“退休”的阶段，而休止期，就是“冬眠”的时刻——停止生长，等待掉落。

当出现某些压力或者健康问题，头发可能被迫进入“大规模休眠”。如果突然觉得头发掉得多了，这就是休止期脱发。这种脱发常伴随气虚、乏力、精神疲惫、食欲不振、易感冒等征状。

虽然看着头发掉落令人担忧，但休止期脱发通常是暂时的。一旦身体恢复到正常状态，新的头发会慢慢长出来。有四种

方法能帮助减少脱发并加快头发恢复生长。

- 一、放松心情。试着通过瑜伽、冥想或深呼吸来缓解压力，给头发一个健康的生长环境；

- 二、均衡饮食。确保摄入足够的蛋白质、铁和维生素。绿叶蔬菜、坚果、鸡蛋和富含维生素 D 的食物都是好选择；

- 三、避免过度处理头发。尽量减少染发、烫发和频繁的高温造型，这些都会加剧头发的脆弱程度；

- 四、适当按摩头皮。用温和的方式按摩头皮，有助于促进血液循环，增强毛囊健康。

□ 邓豫豫
（作者系江西省皮肤病专科医院医生）
《健康时报》10 月 22 日

医学前沿

新型抗生素能诱导细菌自毁

为应对抗生素耐药性这一日益严峻的挑战，科学家正不遗余力探寻新方法突破细菌细胞的防御系统。

加拿大科学家开发出一种新型化合物，能诱使细菌细胞自毁。相关论文发表于新一期的《药物化学》杂志。

这种新型抗生素靶向一种天然酶——酪蛋白水解蛋白酶 P（ClpP）。这种酶负责消灭老旧或

有缺陷的蛋白质，对于维护细胞功能的正常运转至关重要。新型化合物会使 ClpP 酶“超速运转”，开始“吞噬”那些本不应理会的蛋白质，最终导致细菌细胞从内到外被彻底摧毁。

研究团队认为，这种新抗生素在治疗脑膜炎等细菌感染方面拥有巨大潜力。

□ 刘霞
《科技日报》10 月 24 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