

健谈

生育福利不断“加码”
成本共担机制须完善

据红星新闻报道,湖北宜昌市政府工作报告中提到,鼓励支持城区用人单位将在宜合法生育妇女产假延长至1年,配偶护理假延长至30天,引发网友热议。宜昌市人社局工作人员表示,已有20多家单位选择执行,大部分是政府部门和国企,之后将出台配套政策。

对于“新手妈妈”来说,充裕的产假有利于恢复身心、调整状态,也能够增进母婴之间的情感联系。宜昌的新政体现了对女职工权益的尊重和保护,符合育龄家庭的普遍期待。此外,该政策系鼓励性而非强制,也给用人单位留出了“量力而为”的空间,值得肯定。

生育福利不断“加码”,释放了浓浓的政策善意。但到了执行层面,还需考虑的是,休假成本谁来承担?如果完全由企业承担,恐怕会影响政策落地的效果。全国妇联妇女研究所2022年公布的数据显示,因实施三孩生育及延长产假政策,企业在其女职工生育一至三个孩子时,平均需承担3.2万元至9.59万元生育成本。在这种情况下,倘若进一步延长产假,可能会让用人单位对聘用育龄女性产生顾虑,进而影响女性的就业机会。此次宜昌的新政推出后就有一些网友在社交媒体留言,表示“有假也不敢休”“恐怕会加剧职场性别歧视”。

构建生育友好型社会,延长产假是一种有益尝试,但还远远不够。从大处讲,推进婚俗改革、加大保障性住房供给、完善普惠性托育;从小处说,解决“背奶妈妈”四处“打游击”的困境,提供更多“带娃赚钱两不误”的“妈妈岗”……这些“民之所盼”,需要有关方面持续关注和推动。只有形成涵盖婚恋、生育、照料、教育、住房等家庭福利的一揽子政策,提供经济、时间、文化等各个维度的支持,才能真正增强生育意愿和信心。

□陈曦
《工人日报》1月16日

素问

得了甲流
能不能洗澡?

近日,“一女子甲流4天洗完澡后手脚不能动”的相关话题冲上热搜,引发网友关注和热议。那么,得了甲流后能不能洗澡?

湖南省人民医院呼吸内科主任、主任医师蒋永亮介绍,甲流恢复期的患者,身体尚未完全恢复,抵抗力较弱,洗澡时,水温和环境的变化可能导致血管扩张,进而引发一系列不适症状。此外,患者在体质虚弱、抵抗力下降的情况下洗澡,如果冷热温差变化大,容易出现病情的反复或者其他病原体乘虚而入,导致病情加重。因此,患者在恢复期,尤其是恢复早期,应根据自己的身体素质,结合病情的严重程度,选择要不要洗澡。如果还在发烧且全身各方面症状严重,是不建议洗澡的。

蒋永亮主任表示,大家还应掌握几个有效的预防流感的措施,如勤洗手,不扎堆,减少去人多密集的地方,强体质,多喝水,保持良好规律的作息、打疫苗等。

□杨云龙 张维夏
《长沙晚报》1月17日



158亿条追溯码信息
带你了解药品耗材“前世今生”

随着追溯码的推广使用,更多药品、耗材“由谁生产、销售到哪儿、是否被二次销售过”等“前世今生”的信息将更加公开透明,让百姓购药更安心,监督管理更高效,医药产业发展更健康。

截至1月15日,全国已累计采集药品耗材追溯码信息共158亿条,覆盖全国31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团,接入88.09万家定点医药机构,占全国定点医药机构的比例超94%。这是记者从国家医保局1月16日举行的医保药品耗材追溯信息采集应用发布活动上获悉的。随着追溯码的推广使用,更多药品、耗材“由谁生产、销售到哪儿、是否被二次销售过”等“前世今生”的信息将更加公开透明,让百姓购药更安心,监督管理更高效,医药产业发展更健康。

追溯码是药品、耗材的唯一“电子身份证”。2024年4月,国家医保局正式启动药品耗材追溯码采集工作。随着追溯码的推广使用,“扫码”即知药品、耗材的“前世今生”正在逐步实现,让百姓购药更安心。

国家医保局大数据中心副主任赵秀竹介绍,下载国家医保服务平台APP,进入“医保药品耗材追溯信息查询”功能,即可通过扫描追溯码或手工输入追溯码,查询相关信息。

据介绍,如果界面显示“查询到1次药品/耗材追溯信息”,并提供详细信息,说明药品来源合法,可放心使用;如果

面提示查询到多次药品/耗材追溯信息,并显示销售记录,说明药品涉嫌多次销售,可依据信息向定点医药机构索赔。

“因为目前追溯码尚未做到全覆盖,所以可能出现‘未查询到该产品追溯信息’的情况。”赵秀竹呼吁,生产企业、流通企业、医药机构积极上传追溯码信息,早日实现“全药皆可查”。

国家医保局大数据中心编码标准处处长曹文博表示,通过对药品追溯码全过程的采集,企业可逐步提高数字化管理能力,更加及时准确地掌握各地市场情况,快速响应市场需求,提升企业竞争力。同时,也有助于规范企业的市场行为,促进合规企业的可持续发展。

□徐鹏航
新华网1月17日

知心

抑郁症不只是“心情不好”

在当今社会,抑郁症已成为备受关注的精神疾病之一。然而,很多人对抑郁症的认识仍停留在“心情不好”或“情绪低落”层面,未能充分认识其复杂性和严重性。

抑郁症又称抑郁障碍,是一种常见的心境障碍,以显著而持久的心境低落为主要表现,伴有多种症状。这些症状可以分为核心症状、常见症状和其他症状。其核心症状包括持续感到悲伤、沮丧,无法感受到快乐,兴

趣丧失,快感缺失,思维迟缓等;常见症状包括睡眠障碍、食欲减退或暴饮暴食、体重变化、疲劳感、自我否定、悲观厌世等;其他症状可能包括幻听、被害妄想、头痛、背痛、肌肉酸痛等身体不适症状。

抑郁症的严重程度因个体差异而异,通常会对患者的生活、工作和社交产生严重影响,可能导致学习效率不高、工作效率下降,甚至影响个人的生活自理能力。此

外,重度抑郁的人还可能会出现轻生的念头或行为,对个人、家庭和社会的危害都很严重。

值得注意的是,抑郁症的症状并非一成不变,会随着患者病情的波动而发生变化。因此,对抑郁症患者而言,及时识别并应对症状的变化至关重要。

□张维太
(作者单位系山东省安丘市精神卫生中心)
《大河健康报》1月16日

医学前沿

《柳叶刀》发布肥胖新定义

据美联社等多家媒体报道,近期《柳叶刀》糖尿病和内分泌学》杂志发布一份全球58名专家的联合研究,给出了关于肥胖的新定义。

专家委员会解析,肥胖是一种以过度肥胖为特征的疾病,它伴有或不伴有脂肪组织分布或功能异常。我们常将肥胖定义为体重指数(BMI)大于

30,然而仅靠身高和体重两个数值定义肥胖,未免存在很多缺陷。在新定义中,肥胖将不局限于BMI,还要加入个人风险客观指标,成人临床肥胖的诊断标准有18种,儿童和青少年有13种。定义还引入了两种新的肥胖诊断类别——临床肥胖和临床前肥胖,这两种类别描

述了个体的体脂过量与否,以及如何影响他们的器官健康和日常功能等。

受新定义影响,大约20%肥胖者不再符合肥胖的定义,也有20%的体重指数未超标但健康严重受损的人被定义为临床肥胖。

□周亦川
搜狐健康1月15日



医保个人账户省内共济3.71亿人次,共济金额511.54亿元。

□张萍
央视新闻客户端1月19日

2024年职工医保个人账户省内共济3.71亿人次

截至2024年12月,所有省份已将职工医保共济亲属的范围扩大至近亲属。职工医保个人账户省内共济人次、金额稳步增长,跨省共济通过医保钱包转账功能在河北、安徽、西藏等11个省份的41个统筹区正式试点运行。

2024年1月至12月职工

国家卫生健康委:今年3月起全国所有公立医疗机构取消门诊预交金

1月20日,国家卫生健康委举行新闻发布会。会上,国家卫生健康委财务司司长刘魁介绍,自2025年3月起,全国所有的公立医疗机构取消门诊预交金,将医保患者住院预交金额度降至同病种个人自付的平均水平,进一步减轻患者的就

医压力。

□王寅浩
《北京商报》1月20日

2026年全国将实现基本医保基金与定点医药机构即时结算

国家医保局近日印发通知,推进基本医保基金即时结算改革,要求2025年全国80%左右统筹地区基本实现基本医保基金与定点医药机构即时结算,2026年全国所有统筹地区实现基本医保基金与定点医药机构即时结算。

□温竞华 徐鹏航
新华社1月16日

千金方

食用加工红肉增加患痴呆症风险

美国研究人员发现,在长达43年的随访中,饮食中含有大量加工肉类(例如培根和香肠)的受访者患痴呆症的风险增加13%。1月15日在线发表于美国神经病学学会医学杂志《神经病学》上的一项调查研究显示,用坚果、豆类或鱼类等蛋白质来源替代加工红肉可将痴呆症风险降低约20%。食用红肉是心血管疾病和Ⅱ型糖尿病等慢性疾病的已知危险因素。通常一份红肉是85克,大约

是一块肥皂大小。与食用量最少(每天不到一份的1/10)的人相比,每天平均食用1/4份或更多加工红肉(大约两片培根或一条热狗)的人患痴呆症的风险高出13%。研究人员使用标准认知评估来测量客观认知功能。他们发现,加工肉类消费量较大的人群的认知功能也较差,平均每天食用一份加工肉类,认知衰老会加速约1.6年。

□张梦然
《科技日报》1月16日

细胞疗法可有效治疗红斑狼疮

1月8日,记者从浙江大学医学院附属第二医院获悉,自2024年8月开始,该院开展CAR-NK细胞疗法治疗系统性红斑狼疮的临床研究,至今入组的3位患者治疗效果显著。相比大众熟知的CAR-T疗法,这是一款“货架型”产品,可实现标准化生产,降低成本。该院风湿免疫科主任吴华香告诉记者,红斑狼疮仍需要终身治疗,大部分患者都要使用激素药物、免疫抑制剂或生物制剂。

该院血液内科主任钱文斌介绍,与传统治疗不同,细胞治疗是“活”的药物。目前,CAR-T细胞治疗在难治性血液肿瘤中取得了显著效果,但往往需要“一患一定制”,成本高昂可及性差。CAR-NK细胞治疗有望降低成本,提高可及性。此前浙大二院血液科已将CAR-NK应用于淋巴瘤患者身上,完全缓解率达55.6%,这给了他们扩展应用于风湿免疫疾病患者身上的信心。

□刘静怡 周学津
《健康时报》1月14日

加强腿部锻炼可预防“腿打软”

不少人都有过这种经历:走路突然膝盖一软,差点跪倒在地;久坐站起,膝盖酸软无力;上下楼梯或运动后,膝盖附近咔咔响。这种现象常被称为“腿打软”。湖南中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心主管、康复治疗师唐锦忠表示,“腿打软”通常为膝关节软骨(髌软骨、关节面软骨、半月板)的问题。

如何保护膝关节?唐锦忠说,加强肌肉锻炼是个办法。加强膝关节的肌肉力量,以及臀部、腰腹部的力量训练,可以保护膝关节。常规的训练方式有仰卧位、俯卧位直腿抬高训练、平板支撑、靠墙半蹲等,建议运动时间为半小时以内,以不出现疼痛感为宜。

□曾玉燕 邓桂明
华声在线1月16日

肿瘤患者饮食应“忌之有理”

在肿瘤患者治疗与康复的过程中,饮食管理往往是患者和家属非常关注的话题。一日三餐,肿瘤患者应做到忌之有理。

“忌之有理”该忌什么?国际癌症研究机构(IARC)发布了致癌物清单。根据这份清单,肿瘤患者需要忌口的食物应该是以下可能加快疾病进展,以及有致癌风险的食物:酒精。酒精属于Ⅰ类致癌物,酒精代谢产物乙醛可增加多种癌症的发病风险。对于肿瘤患者而言,饮酒有加速疾病进展的可能,因此应尽量避免饮用。加工肉类。加工肉类属于Ⅰ类致癌物,如香肠、火腿、熏肉等。这些食物中含有的亚硝酸盐和多环芳烃有致癌作用,会加重肿瘤患者的病情,应尽量避免食用或减少食用。高盐食物。高盐食物属于Ⅰ类致癌物,亚硝酸盐和钠的含量普遍超标,长期食用会增加患癌风险,肿瘤患者应避免食用。油炸食品。油炸食品属于Ⅱa类致癌物。食物经过高温油炸,其营养会大打折扣,而

且会含有苯并芘等致癌物,对肿瘤患者无益,建议限制摄入。

此外,肿瘤患者能吃“发物”吗?《中医饮食营养学》中提出,“发物”是指能引起“旧疾复发、新病加重”的食物,包括腥膻、辛辣食物和一些特殊的食物。其中,腥膻食物如虾、蟹、羊肉等;辛辣食物如辣椒等。在中医理论中,“发物”具有温、热、辛、甘等阳性属性。慢性疾病患者因体内可能潜伏着“伏邪”,食用“发物”后会导致疾病复发。

对于肿瘤患者,上述许多“发物”,如虾、蟹、羊肉等,富含优质蛋白,适量摄入对于改善营养状况有益。肿瘤是一种消耗性疾病,患者如果过分限制饮食,可能会导致营养不良,影响患者的体力和疾病治疗效果。因此,肿瘤患者是否忌口要根据患者的体质和疾病具体情况等来决定。

□何雪 王新苗
(作者单位系中国中医科学院广安门医院肿瘤科)
健康中国1月16日

过度迷信“三七粉”突发心梗险丧命

近日,家住湖北青山的老陈因服用三七粉代替他汀类降脂药突发心梗,被紧急送往武汉市普仁医院心内科救治。原来,老陈有40多年烟龄,平均每天吸一包烟。老陈还患有高血脂多年。以前,他一直遵医嘱服用他汀类降脂药来控制血脂。后来听说三七粉可以软化血管、降低血脂,老陈便擅自停用了他汀类降脂药,改为长期服用三七粉代替。

武汉市普仁医院心内科一病区主任任浩进表示,高血脂是冠心病的重要危险因素之一,长期

高血脂会导致动脉粥样硬化,增加冠心病的风险。他汀类降脂药是目前临床上常用的降脂药物之一,其疗效确切,安全性高,能够显著降低血脂水平,减少冠心病的发生。“然而,一些患者盲目追求所谓的‘天然疗法’或‘偏方’,擅自停用正规药物,这是非常危险的。”武汉市普仁医院心血管中心主任张美春强调:“三七虽然具有一定的药用价值,但其降脂效果并不确切,更不能代替他汀类降脂药。”

□黄涛 李林牧 詹文雪 阮国然
湖北日报网1月3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