

健谈

写好异地就医“民生答卷”

春节期间,许多地方的医保部门发布暖心提示:“过节去外地,有医疗需求的基本医保参保人别忘记提前办理备案。”异地就医更加顺畅,实现联网直接结算,减少个人垫支和报销跑腿……不少群众对这样的贴心服务纷纷点赞。

无论退休回原籍养老或赴异地为儿女带娃的老人,还是一段时间在外地工作的职场人、去外省旅行的游客,乃至到医疗资源更充足地区接受诊疗的患者,办好异地就医备案、享受医保直接结算服务,已经成了生活中的重要需求。

当前,随着我国优质医疗资源不断下沉,不少地方已实现“小病不出村、大病不出县”的目标。但随着经济社会发展,人民群众对健康服务的需求层次进一步提升,不再满足于“病有所医”,而是更盼“病有良医”。因此在一定时间内,除了异地安置、人口流动对异地就医的刚性需求外,到优质医疗资源聚集的省份寻求更好治疗的需求还会进一步释放。推进优质医疗服务资源全国共享,助力推进医疗服务市场高水平统一,是未来较长时期的主要课题。

期待各地各部门进一步强化相关政策与服务,打通异地就医的难点堵点,写好异地就医的“民生答卷”,进一步增强群众异地就医获得感。

□孙秀艳
(人民日报)1月27日

素问

砒霜为什么可以救命?

日前,香港大学医学院宣布,其研发团队成功研发出三氧化二砷(俗称“砒霜”)口服药剂,可用于治疗急性早幼粒细胞白血病。急性早幼粒细胞白血病是一种有着特异基因与染色体核型改变的特殊类型急性白血病。临床表现凶险,起病及治疗过程中容易发生出血和栓塞而引起死亡。

据报道,此次公布的这款口服药剂已获得美国食品药品监督管理局(FDA)及欧洲药品管理局(EMA)的罕见病药物资格认定,并同时取得FDA新药临床研究资格认定。此外,该药也获得广东省药品监督管理局批准,经由香港大学深圳医院在粤港澳大湾区作临床使用。

药用口服砒霜之所以引发关注,是因为在人们的认知中,砒霜是一种剧毒物质。事实上,砒霜是一种具有特殊地位的矿物药。它的主要化学元素为砷,砒霜通常指的是一种化合物,即三氧化二砷。公开的文献资料中显示,砷曾长期为中外使用。

株洲市中心医院副主任医师吴玲就曾撰文称,早在我国古代中药文献中,砒霜就被记载为一种剧毒中药。据《本草纲目》记载:“砒,辛,酸,大热,有大毒。砒乃大热大毒之药,而砒霜之毒尤烈。”在医学界,砒霜可以治疗急性早幼粒细胞白血病也已不算新闻。据媒体报道,三氧化二砷是我国自主发明的、世界首创的治疗急性早幼粒细胞白血病的特效药物,在临床应用中有比较长的历史。

不过,三氧化二砷应用于治疗白血病时,易出现毒副作用。如何提高靶向性、减低药物毒副作用,成为学界一直关注的问题。期待伴随科研工作的推进,未来将有更多患者能够受益。

□张尼
中国新闻网2月13日

当前,网售减肥食品已成为不法分子非法添加的“重灾区”,且添加物种类迭代迅速,增加了检测鉴定和警方侦办打击难度。受访民警和相关人士表示,要不断健全食药领域安全风险防控体系,强化犯罪打击力度,全链条规制减肥食品乱象。

“小粉片”加利尿剂 跟监管“躲猫猫” 揭开“减肥神药”真面目

“减肥神药”竟然添加利尿剂

“纯天然食品,早上吃,晚上笑”“过了这村就没这店,说不定哪天就断货”……在某短视频平台直播间里,有着500多万粉丝的网红主播徐某某情绪激动地推荐着一种减肥“神药”——她自称减肥界资深人士,曾帮助几十万姐妹成功瘦身,这款“小粉片”就是她主推的产品之一。

直播间内,李女士心动下单,憧憬着快速瘦身成功。然而,服用“小粉片”后,李女士却出现腹泻呕吐等症状。联系客服咨询时对方先是表示“正常反应,过几天就好”,后又称“减少剂量,多喝水”“如果不符合您的身体情况就不要再继续吃”等。通过翻看产品评论区中的其他投诉信息,李女士觉得自己受骗,遂向北京市海淀区市场监管部门投诉。

根据市场监管部门转递的线索,北京市公安局介入调查,并于2024年8月打掉一生产销售有毒有害食品团伙,其中10人被依法刑事拘留。

记者观察到,“小粉片”形如“心”形,每片仅简单塑封,属于“三无”产品。北京市公安局海淀分局治安支队环食药旅中队中

队长崔晨表示,经检测,该产品中添加的“苯氟噻嗪”是一种利尿剂,主要用于治疗水肿性疾病,过量服用很容易损害健康,引发过敏、低钾血症、高血糖症、高尿酸血症等不良反应。

监管之下“魔道之争”持续上演

记者调查发现,网售减肥产品已成为非法添加有毒、有害的非食品原料的重灾区。2024年以来,天津、浙江、四川等地法院判处多起相关案件,均为在减肥产品中非法添加非食品原料。这些减肥产品通常被制作成“减肥咖啡”“减肥巧克力”“减肥蔬果片”等,多位被告人明知产品含有毒、有害非食品原料的情况下,仍进行销售,给消费者带来了严重健康隐患。

记者注意到,不法人员在直播销售环节善于和平台“躲猫猫”,以逃避监管。崔晨告诉记者,为了防止直播带货环节被平台监测发现猫腻,主播团队通常设在晚上某一固定时间开始直播,且时长只有10分钟,一方面制造“饥饿营销”效果吸引关注;另一方面则频繁更换产品链接。此外,为消除消费者的戒备之心,一些主播还会和“神药”一起搭售正规的保健食品,并表示“搭配一起吃”才有效果。

全链条治理保健食品乱象

北京市炜衡律师事务所(北京总所)律师张翼鹏表示,消费者从网店买到不符合食品安全标准的食品,可以要求经营者承担支付价款十倍或损失三倍的赔偿。他同时表示,对网络平台上食品药品销售以假乱真、以次充好现象,需引导平台在严格审核经营者资质之外,定时定期进行巡检,发现问题及时暂停经营者资质并留存证据,配合相关部门开展打击治理。

据业内人士介绍,药物减肥并非适用于所有人。BMI指数大于28且经过3至6个月的生活方式干预仍不能减重5%,或BMI指数大于24且合并高血压、高血糖症、血脂血症、代谢功能障碍相关性脂肪性肝病、体重相关骨关节疾病、睡眠呼吸暂停综合征等并发症的成人患者,才可考虑在综合生活方式干预的基础上加用药物治疗。

警方提示,要加强科普宣传,提升公众健康素养,消费者在选购减肥产品时要擦亮双眼,远离社交软件上的“三无产品”,对宣称“立竿见影”的产品要保持警惕,从健康饮食与规律运动做起,科学减脂才是长久之计。

□鲁畅
(经济参考报)2月18日

知心

子女返程后应多关注 老人出现分离综合征

春节假期结束,原本热闹的家一下子冷清下来。这时候,家中的空巢老人容易出现分离综合征。北京回龙观医院中西医结合科主任闫少校表示,老年人对情感变化的适应力较弱,突然的热闹与突然的孤独形成强烈反差,容易诱发抑郁情绪甚至躯体疾病。建议子女返程后与父母保持“情感缓冲期”,每天固定时间视频通话,帮老人平稳过渡,这比节前送保健品更有实际意义。

“当家中老人出现分离综合征,有情绪低落、焦虑、失落等表现,晚辈首先要理解和接受老人的情绪变化,给他们一



些时间适应节后生活。”北京胸科医院精神心理科主任医师庞宇介绍,如果条件允许,可为老人安排一些有趣的活动,帮他们转移注意力,从而减轻焦虑情绪。也可为老人提供一些实际帮助,如购物、做饭、打扫卫生等,让他们感到被关心和照顾。如果老人的分离综合征比

较严重,可以考虑寻求专业心理医生的帮助。

“不少老人常常会忽视分离综合征,以70岁左右的人最多,开始症状是长期失眠,然后是没有食欲,体重快速减轻,不愿出去与人交往等。”南京市第一医院神经内科主任医师赵红东表示,老人也要自我调节情绪,在儿女离家前调整生活重心,多培养一些兴趣爱好,积极主动地与外界接触。另外,注意保暖,避免劳累、合理饮食。只要调整得当,老人的分离综合征很快就可以缓解。

□董颖钰
(健康时报)2月11日

医目了然

我国紧密型县域医共体已在全国2188个县推进

记者从国家卫生健康委了解到,我国紧密型县域医共体已在全国2188个县推进,到2025年底,90%以上的县域医共体将达到紧密型标准,到2027年底基本实现全覆盖。

各地积极建设医学检验、心电图诊断等资源共享中心,大力推广“分布式检查、集中式诊断”,为基层配备必要的数字设备设施,医联体影像中心已覆盖全国70%以上的乡镇卫生院,推动了基层检查、上级诊断和结果共享互认。

全国近90%的县实现县医院派驻人员至乡镇卫生院全覆盖,近80%的村卫生室纳入了医保定点,进一步方便居民看病报销。

央视网2月16日

全国绝大多数公安监所实现专业医疗机构派驻

2024年,公安机关推进法治文明监所建设,全面落实严格规范公正文明执法要求,持续提升公安监所管理质效和治理能力水平。截至目前,全国绝大多数监所已实现专业医疗机构派驻负责日常医疗工作,及时救治患病被监管人员,并确保依法应收尽收、应治尽治。

□熊丰
新华社2月13日

千金方

长期食用酸奶可降低患近端结肠癌风险

据美国麻省总医院布里格姆医院团队领导的一项新研究发现,长期食用酸奶可改变肠道微生物群,从而预防某些结肠癌,尤其是近端结肠癌。研究结果发表在《肠道微生物》杂志上。有证据表明,酸奶等益生菌可能通过影响肠道菌群组成或肠道屏障功能,发挥预防癌症的作用。在酸奶中含有的益生菌中,双歧杆菌

被认为具有抑制肿瘤的作用。
□潘宇菲 张佳欣
(科技日报)2月14日



好好吃早餐,身体变化竟然这么大!

2024年12月,发表在《营养、健康与老龄化杂志》的一项研究发现,早餐吃得好,能帮助减小腰围,对心脏和血管有好处,还能让肾功能变得更好。这项研究对383名55岁至75岁患有代谢综合征的参与者进行了3年追踪。结果发现:(1)与不吃早餐或者早餐吃太多的人相比,早餐热量占全天总热量20%至30%的人的体重指数(BMI)最低,腰围最小,甘油三酯值最低,而且高密度胆固醇(“好”胆固醇)最高。(2)和那些吃早餐质量

不高的人相比,吃高质量早餐的人腰围更小(少了1.5厘米),甘油三酯也更低。(3)如果早餐质量差,而且早餐的热量比例太低或者太高,对心脏和肾脏的坏影响会更严重。

因此,该研究得出结论:早餐热量占全天总热量的20%至30%,而且早餐质量高的人,心脏和代谢指标会更好,肾功能也会更好。因此,我们不但要按时吃早餐,还要重视早餐的营养质量。

□王楠
人民日报健康客户端2月14日

经常耳鸣,可能是身体提醒你要休息啦

目前对于耳鸣的定义,是指外界声源的情况下,患者感知到的无意义的声音信号。当我们晚上睡眠不好或环境很安静的时候出现的耳鸣,多数是生理性耳鸣,不是病,是人在正常生理活动下所引起的,每个人都可能出现。其实,耳鸣只是在提醒

你,你最近累了,压力太大了,手机电脑看得太多了,心情不好,睡眠不好的状态,再发展下去就要影响身体健康了。这时,只要放松心情,不要紧张焦虑,改善睡眠质量,睡个好觉,耳鸣自然会变好。

□王小奇
国家医保局2月12日

这样洗澡的人,抗病力在悄悄降低

广东省佛山复星禅诚医院中医内科主任医师黎家楼表示,冷天频繁洗澡易使人体内外阳气外泄,导致抗病能力下降。频繁洗澡可使人体免疫力下降,易着凉感冒,甚至引起支气管炎、肺炎等呼吸道疾病。洗澡过多会打乱气血收藏,使五脏六腑、四肢百骸、肌肤腠理得不到气血温煦和滋养,特别是本身就气血亏虚的人,“血虚易生风生燥”,易引

起皮肤瘙痒、起屑等。洗澡时热水“冲刷”身体,潜藏于人体深处的阳气向外、向上散发,肝阳上扰清窍,神失所守,易引起中风;降。当然,建议少洗澡不是不洗澡。天冷腠理闭合,人们出汗少,一周洗二三次即可。

□邓玉
生命时报微信公众号2月12日

四类人建议做骨密度检查

骨密度代表骨骼里的骨量情况,是判断骨头里面钙够不够、骨骼强度好不好的重要指标。绝大多数婴幼儿、儿童、青少年及营养均衡的健康年轻人,不需要常规做骨密度检查。但是,以下四类人群建议做骨密度检查。

一、50岁以上发生了任何原因导致骨折的人群。二、65岁以上的女性、70岁以上的男性都应该做一次骨密度检查,并到专科医生处就诊,根据结果

决定是否需要治疗。三、绝经后至65岁的女性、50岁至70岁的男性,如果有骨折的危险因素,尤其是有骨质疏松症状(活动后腰背痛、身高降低、驼背等),也需要做骨密度检查。四、不到上述年龄,但患有引起低骨量或骨丢失的疾病,或者服用可引起低骨量或骨丢失药物的人群。

□王覃
(作者系四川大学华西医院内分泌代谢科主任医师)
央广网2月13日

国内首个AI儿科医生正式“上岗”

2月13日,在国家儿童医学中心、北京儿童医院会诊中心,一位专家型AI儿科医生正式“上岗”,与13位儿科专家共同完成了一场疑难病例多学科会诊。记者在北京儿童医院了解到,这是全国首个AI儿科医生,有望辅助疑难罕见病诊疗,为儿科医疗服务带来新变革。

“此次‘上岗’的AI儿科医生,是北京儿童医院正在研发的

儿童健康人工智能大模型系列产品之一,整合了北京儿童医院300多位知名儿科专家的临床经验和专家们数十年的高质量病历数据。”国家儿童医学中心主任、北京儿童医院院长倪鑫说。

□顾天成 侯克
环球网2月15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