

跨省就医结算将覆盖所有县

近日,人社部、财政部联合发布《关于规范跨省异地就医住院费用直接结算有关事项的通知》,要求在前期承担异地就医任务重的定点医疗机构基本纳入的基础上,加快将更多符合条件的基层医疗卫生机构纳入跨省异地就医定点医疗机构范围。2018年2月底前,确保每个区县至少有1家跨省异地就医定点医疗机构。鼓励有条件的省份,采取有效措施,推进异地就医需求人员多的乡镇的医疗机构接入。

《通知》指出,目前全国所有省份和统筹地区已全部接入国家异地就医结算系统并联网运行,覆盖全部参加基本

医保和新农合的人员;符合规定的省内和跨省异地就医住院费用实现直接结算。同时,一些新的矛盾和问题也逐步显现,亟须在工作中加以解决。

《通知》要求,各地要做好跨省异地就医直接结算备案管理等工作,切实精简备案手续,优化备案流程,扩充备案渠道,积极创造条件,为参保人提供窗口、网站、电话传真、手机App等多种服务渠道,方便群众备案。参保人在进行跨省异地就医直接结算备案登记时,经办机构提醒参保人认真阅读并充分理解“温馨提示”内容,在跨省异地就医机构出院时完成直接结算的,不允许因待遇差别等

原因给参保人办理退费。

《通知》强调,参保省份预付金出现红色预警时,就医省可及时发起基金紧急调增申请,人社部社会保险事业管理中心(医疗保险异地就医结算管理中心)确认并通知参保省按时限完成预付金调增,参保省应按时限要求将调增的预付金额度拨付到就医省。

据人社部统计,截至去年12月31日,全国跨省定点医疗机构已有8499家,90%以上的三级定点医院已接入国家异地就医结算系统,超过80%的区县至少有一家定点医疗机构可以提供跨省异地就医住院费用直接结算服务。(来源:健康报网)

今年的冬天流感为何这般“来势汹汹”

国家卫计委:今冬流行的优势毒株发生变化

2017年入冬以来,我国流感活动水平上升较快,很多人感觉今冬流感“来势汹汹”。国家卫生计生委医政医管局副局长焦雅辉9日就此回应说,今冬流行的优势毒株已有多年未成为优势毒株,导致人群缺乏免疫屏障,易感人群增多,这是造成今冬疫情高发的原因之一。

中国流感中心最新数据显示,2017年第52周,我国南、北方省份流感活动仍均处于冬季流行高峰水平,且仍呈上升趋势。目前检测到的主要流感病毒为乙型Yamagata系病毒。

焦雅辉在当天举行的国家卫计委新闻发布会上说,今冬流行的流感病毒未发现影响流感病毒传播力、疾病严重性和耐药性的变异。现有的神经氨酸酶抑制剂,比如奥司他韦(达菲)等抗病毒药依然是有效的。

据了解,国家卫计委已组织专家制定了《流行性感冒诊疗方案(2018版)》,要求对老年人、儿童、孕妇、有基础性疾病的重点人群要及时治疗和预防使用抗病毒药物,对重症患者要集中收治到具备条件的医院,派驻省级专家到医院加强指导。

虽然流感病毒“来势汹汹”,但中国疾病预防控制中心有关专家指出,总体上,近期全国的流感病毒活动仍在较高水平,但各地区流行水平和高峰时间有所差异,预计多数地区随着学校和托幼机构放假,季节性高峰将出现回落。

布洛芬或致男性生育能力下降

欧洲科学家研究发现,服用非处方止痛药布洛芬或导致年轻男性生育能力下降。

丹麦和法国研究人员将31名18岁到35岁的男性志愿者分为两组,14人依照药物说明允许的最大剂量,每天两次各服用600毫克布洛芬,另外17人服用安慰剂。连续14天服药后,服药组志愿者激素分泌失调,体内促黄体激素水平升高,但睾酮素与促黄体激素水平却出现下降。这种症状常见于患有补偿性腺机能减退的老年男性,是睾丸功能不正常的表现。患有这种疾病会出现生育能力受损、抑郁等症状,发生心脏病或中风的风险也会升高。

研究参与者、法国职业与环境研究

根据有民众反映有医院很难开到奥司他韦等抗感冒病毒药的问题,焦雅辉回应说,从当前来讲,我国抗病毒药物的供应保障充足,已要求全国医疗机构紧急采取临时采购措施,保障抗病毒药物供应。

焦雅辉在新闻发布会上说,当前对于普通流感的治疗有口服药物奥司他韦(达菲),还有扎那米韦吸入粉雾剂,这两年我国又研制成功了对于重症流感患者使用和可以静脉治疗的帕拉米韦。我们近年来在抗病毒治疗领域有了很强的底气,能够保障患者的安全。

中国疾病预防控制中心有关专家也表示,奥司他韦等神经氨酸酶抑制剂是流感的有效治疗药物,早期尤其是发病48小时之内应用抗病毒药物能显著降低重症和死亡的发生率。

据了解,国家卫计委要求各地卫生计生部门为医疗机构开启抗病毒药临时采购通道,保证医疗机构相关药品供应充足,不能够以任何理由影响患者对药品的获得。

世卫官员:北半球流感季可能形势严峻

据新华社电,目前,北半球许多温带国家进入季节性流感高发季,世界卫生组织“全球流感规划”主任张文庆8日在接受记者书面采访时指出,基于流行毒株和疫苗推荐分析,北半球此次流感季可能形势严峻。

(来源:石家庄日报)

为啥孩子总喜欢听同一个故事



同一个故事让成年人听四遍,对方就会不耐烦。如果换成孩子,会开心地要求再读一遍。很多家长不解,为什么孩子喜欢重复听同一个故事。

重复是孩子的学习方式。由于儿童认知能力有限,不能像成年人一样读一遍就理解故事的全部内容,所以需要不断重复体会。

完成从概念到逻辑的认知。孩子听故事时常会重复发问:这是什么?为什么会这样?这是孩子学习概念,理解事物规律的自发行为。比如《小猫钓鱼》的故事,孩子先了解到“钓鱼”的概念,然后知道小猫钓鱼时跑来跑去,然后得出“不

专心钓不到鱼”的逻辑结论,最后对“三心二意”这个词形成概念。这个过程看似简单,孩子从中能获取很多宝贵知识。有助于发展专注力和意志力。家长能获得安全感。重复听同一个故事直到会背,熟悉的感觉让孩子更有安全感,能预测故事的结果,获取掌控感。当孩子发现自己有能力掌控一些事情时,自信开始建立。

重复是孩子的智力体操。家长不要打断孩子重复,要学会欣赏,孩子的智力能因此得到提升。(来源:人民网-生命时报)

3个小动作轻松改善手冰凉

要改善手冰凉很简单,动则生阳,阳气生发后体内就会热起来,自然而然的手就会热起来了。

1.快速搓手:五指分开,轻轻合上后快速搓动,动作要领就是快,女性210次/分钟,男性要达到230~240次/分钟。别小看搓手这个小动作,坚持一分钟以上,可以明显感到心率加快,全身热乎乎,这是因为快速搓手是一个肌肉的短时间无氧运动,可使得心脏每搏输出量和每分钟输出量加大,加速血液循环。

2.非常六加一:伸出拇指和小指,用力

比出6的动作,然后伸出食指,使劲往后,三个手指发力的同时,整个手臂大幅度地旋转。一个方向做五次,坚持做两个八拍即可。

3.五指握拳:就是手慢慢地握紧然后再突然地分开。这个动作看似简单,但其原理是加快手部局部的血液循环。握拳时我们肌肉收缩,压力增大把远端的静脉血一点一点再往回挤,突然松拳时,血管放松形成负压,动脉血正压瞬间返回。做三到五次就可以达到手热的效果。不过也提醒大家,这个动作不适合有腱鞘炎的朋友。

这三类人少喝茶



喝茶是中国传统养生方式,对人体健康很有益处,比如抗氧化、抗衰老、降血脂等。喝茶虽好,但也不是每个人都适用,其中,三类人最好少喝茶。

胃溃疡患者。患有胃溃疡、十二指肠溃疡或慢性萎缩性胃炎的人,最好不喝茶,尤其是不宜喝浓茶或空腹饮茶。茶叶含有的咖啡因和鞣酸会刺激胃黏膜,促进胃酸分泌,加重溃疡创伤。如果常饮浓茶,还有可能导致病情恶化。平时胃酸分泌过多的人更不适合饮用普洱茶和红茶,这两种茶叶的咖啡因含量比较高。



失眠或神经衰弱者。咖啡因有兴奋神经中枢的作用。如果平时就有失眠或神经衰弱等症状的人,对咖啡因比较敏感,最好在下午3点后就停止饮茶或咖啡,以免影响晚上的睡眠。

心律失常者。咖啡因会使人心的心跳加快,造成心动过速等,甚至心悸,对心脑血管疾病患者来说,是一种潜在的威胁。如果有些人平时就有心律失常的现象,或者对茶、咖啡特别敏感,空腹喝茶,可能会引发头晕、心悸等不适症状,增加心脏负担,使病情更加严重。(来源:人民网-生命时报)

吃植物油有哪些误区?

随着生活水平的提高,人们越来越多地选用植物油做菜。不过,关于植物油,人们还有一些认识误区:

误区一:橄榄油最贵,所以营养价值也最高

橄榄油有很多好处,比如,它可以软化血管,对心脑血管疾病能起到一定的防治作用,还可以降低糖尿病人的血糖含量,预防癌症和老年痴呆症等。尽管如此,也不能光吃橄榄油,因为每一种植物油都有自己的独特之处,因此,最好的选择是各种油换着吃。其他的植物油如葵花油、大豆油和玉米油也是佼佼者。它们含有丰富的不饱和脂肪酸,可以增强身体的免疫力,改善皮肤状况,加速胃溃疡的痊愈,降低血压和胆固醇,是大脑正常运转所必需的原料。

误区二:精炼才是植物油质量的保证

提炼过程可以去掉植物油的杂质,还能去掉由于保存不当而进入种子中的有毒物质。但是在去除这些杂质的同时,许多维生素等对身体有益的物质也随之失去了。实际上精炼油对生产厂家更有好处,因为它们不易氧化,也就是说可以保存得更好、更久。而且,提

炼后的残渣对于厂家来说也是一笔不错的收入,比如他们可以吧从油中过滤出来的某些物质卖给糖果点心厂用作抗氧化剂等等。

误区三:永远告别动物油

人们认为吃动物油易引发冠心病、肥胖症等,因而青睐植物油,其实这很片面。动物油(鱼油除外)含饱和性脂肪酸,易导致动脉硬化,但它又含有对心血管有益的多烯酸、脂蛋白等,可起到改善颈内动脉营养与结构、抗高血压和预防脑中风的作。正确的吃法是植物油、动物油搭配或交替食用,其比例是10:7。动植物油混吃还有利于防止心血管疾病。植物油含不饱和脂肪酸,对防止动脉硬化有利。所以用动物油1份、植物油2份制成混合油食用,可以取长补短。

误区四:标有“不含胆固醇”字样的油才是好油

在精炼植物油的过程中,胆固醇不可能从油脂中被去掉。在植物油中,胆固醇的含量与猪油和黄油相比,其数值还是很低的,要知道动物油的胆固醇含量大概是植物油的10~25倍左右。但即使这样,也不能说植物油中根本就“不含胆固醇”。(和娇 供稿)

吸烟太多会损腰椎 骨骼变脆弱 恶化炎症

大家都知道吸烟损伤肺、肝等器官的健康。瑞典一项最新研究显示,吸烟太多还损害腰椎,它会提升下背痛和腰椎管狭窄症几率,甚至让人不得不接受昂贵的手术治疗。

于默奥大学研究人员在瑞典全国职业健康登记中,提取331941名建筑工人的资料进行分析。这些人从30多岁起开始接受随访,随访的平均时间超过30年。他们中,44%每天吸烟,16%有吸烟史但后来戒了烟,26%每天吸烟少于14根,14%每天吸烟超过15根,属于重度吸烟。研究人员发现,综合考虑导致下

背痛的其他因素后,与不吸烟的人相比,重度吸烟者接受腰椎手术的几率高出46%,吸烟少于14根的人做手术的几率高出31%,后来戒了烟的人做手术的几率高出13%。

研究人员在《脊柱杂志》上发表报告说,尼古丁损伤椎间盘组织,使骨骼变得脆弱、恶化炎症,从而加剧背痛。报告主要作者之一阿尔坎·赛义德-努尔说:“吸烟是让人出现可能导致手术的椎椎下部椎管狭窄的风险因素之一……戒烟可以降低这一风险。”(来源:山西晚报)

近期,非职业性一氧化碳中毒事进入高发期,迪庆州疾病预防控制中心提醒市民,使用煤火取暖或用燃气热水器洗澡时一定要注意通风,防止煤气中毒。

非职业性一氧化碳中毒俗称煤气中毒,与生产场所发生的职业性一氧化碳中毒事件不同,它一般指公众在日常生活中发生的一氧化碳中毒事件。

一、急性一氧化碳中毒的临床表现

1.轻度中毒:出现剧烈的头痛、头昏、四肢无力、心慌、眼花、恶心、呕吐、步态不稳、轻度意识障碍。

2.中度中毒:除上述症状外,还可见面色潮红,唇呈樱红色、脉搏加快、多汗、烦躁、皮肤粘膜苍白,出现浅至中度昏迷,瞳孔对光反射、角膜反射、及腱反射迟钝,呼吸、血压可发生改变。

3.重度中毒:在有轻、中度中毒临床表现的基础上,出现深昏迷,昏迷状态可持续几小时或几天,牙关紧闭,大小便失禁,可发生脑水肿,肺水肿、休克、心律不齐等症。

4.急性一氧化碳中毒迟发脑病:急性一氧化碳中毒清醒后,经2~60天的“假愈期”又出现神经、精神症状。如痴呆、说胡话、幻觉等,还可出现帕金森氏综合征的表现,锥体系神经损害,出现偏瘫、病理反射阳性或大小便失禁等,大脑皮层局灶性功能障碍如失语、失明等,或引起癫痫。迟发性脑病的发生可能与一氧化碳中毒急性期的病情重、醒后休息不够充分或治疗不当等有关。因表现出“双相”的临床病程,有人也称为“急性一氧化碳中毒神经精神后遗症”。

二、非职业性一氧化碳中毒的预防

1.很多地方在家里使用煤炉做饭、取暖,一定要使用烟囱和炉斗把煤烟排出室外,定期清扫烟筒,保持烟筒通畅,如果发现烟筒堵塞或漏气,必须及时清理或修补,注意防止倒风或漏煤气。

2.烧杠炭取暖的家庭,特别注意室内保持通风。

3.注意热水器和煤气的正确使用,房间内的燃气灶、取暖炉注意抽风,应24小时开窗透气。如用燃气热水器洗澡,除保持通风外,时间应在15~30分钟内。

4.防止煤气、液化气管道漏气,注意检查连接灶具的橡皮管是否松脱、老化、破裂等;使用燃气灶,注意烧煮中的火焰被扑灭,煤气大量溢出,如条件允许可考虑安装煤气报警器。

5.冬季长时间驾驶机动车应定期开窗通风;不要躺在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉,在停驶时开空调切不可将车窗全部关闭。

三、非职业性一氧化碳中毒的现场抢救措施

1.首先立即打开门窗通风,迅速将中毒者抬出中毒现场,移至通风处,松开衣领,保持安静,平卧休息,注意保暖,尽快向急救中心呼救。

2.保持呼吸道通畅,密切观察病人清醒或昏迷、神志不清醒的应将头部偏向一侧,防止呕吐物吸入呼吸道引起窒息。

3.吸入氧气,同时迅速送往治疗条件较好的医院,争取尽早进行高压氧舱治疗以减少后遗症的发生。

4.室内避免火星包括毛衫的静电,不要使用电话、打火机、手机等物品。(施晓琳 何寸英 供稿)

全口服直接抗丙肝病毒治疗方案上市

近日,全球研究型生物制药公司艾伯维在京宣布,用于治疗成人基因1型慢性丙型肝炎的直接抗病毒治疗方案——维建乐(奥比帕利)联合易奇瑞(达塞布韦钠片)登陆中国市场。维建乐联合易奇瑞是一种全口服、无干扰素的治疗方案,用于治疗无肝硬化或伴代偿期肝硬化的基因1型慢性丙肝。

根据世界卫生组织提供的数据显示,全球约有7100万人受到慢性丙肝感染,抗病毒药物可使95%以上的丙肝感染者得到治愈,从而降低肝癌和肝硬化的死亡危险,但在世界范围内,丙肝诊断和治疗可及性普遍较低。

中国工程院院士、中华医学会肝病学会名誉主任委员庄辉在现场接受采访时表示,大部分病人感染丙型肝炎以后没什么症状,我们称它为“沉默的杀手”,一旦感染没有得到有效治疗,它慢慢可以发展成慢性肝硬化、肝癌等,因此,对丙肝的干预最重要的是要做到早发现、早诊断、早治疗。但目前中国公众对丙型肝炎的认知程度远低于国外。70%的病人在有了严重症状时才检查;自己主动检查的仅有20%,80%是体检或者其他原因查出来的。所以提高公众对丙肝的认知程度非常重要。

庄辉还表示,奥比帕利+达塞布韦治疗方案不仅可用于无肝硬化丙肝患者,也可用于伴代偿期肝硬化丙肝患者,肝肾功能不全患者也可用,有利于更多的丙肝患者接受DAA治疗。从已有的全球数据来看,DAA真实世界疗效数据和临床研究数据基本相符,持续病毒学应答率都很高。希望这类创新药物能够尽快纳入国家医保目录,使更多丙肝患者能够接受DAA治疗。

北京大学第一医院感染疾病科主任、肝病中心主任王贵强教授表示,据统计,中国约有1000万丙肝病毒感染者,是全球感染丙肝人数最多的国家之一。从基因分型上看,我国丙肝患者以基因1b型比重最大,约占56.8%。奥比帕利+达塞布韦方案用于治疗基因1b型患者有较好效果。(来源:人民网-人民健康网)

喝橙汁有助改善记忆力



近日英国科学家的一项研究结果表明,喝橙汁可以使老年人在不到两个月的时间内记忆力、语言流畅性和大脑反应时间提高近10%。

研究小组要求37名身体健康的志愿者每天喝500毫升(约两杯)橙汁,持续8周。参与者(年龄在60岁~81岁之间)的大脑功能明显改善。科学家将这—结果归功于被称为类黄酮的化学物质,认为其有助于阿尔茨海默症的辅助治疗。

研究发现,食物中的类黄酮可以保护脆弱的神经元,增强具有神经元功能和促进神经再生,从而改善或扭转与衰老有关的记忆障碍,提高动物和人记忆、学习和一般认知能力。有文献报道,研究者对2574位中年人随访研究13年发现,高黄酮摄入量可提高记忆力,特别是情景记忆。进一步的实验证实,纯化黄酮素类有改善记忆力的作用,而柚苷素能改善阿尔茨海默病小鼠的长期记忆水平。它们通过调节涉及记忆过程的细胞和分子结构对记忆发挥重要作用。(来源:中国妇女报)