贵州将对100种疾病实行按病种收费

为进一步规范临床诊疗服务行为，控制医药费用不合理增长，贵州省、市、区三级城市公立医院3月1日起将对100种疾病实行按病种收费。

根据贵州省发展改革委、卫生计生委、人力资源和社会保障厅联合下发的《关于公立医院开展按病种收费工作的通知》，按病种收费是指医疗机构在向住院患者提供医疗服务时，以诊断病种为计价单位向患者收取费用的收费方式。收费标准包含患者住院期间所发生的诊断与治疗等全部费用，即从患者入院，按病种治疗管理流程接受规范化诊疗最终达到疗效标准出院，整个过程中所发生的诊断、治疗、手术、麻醉、检查检验、护理以及床位、药品、医用材料等各种费用。

按病种收费标准实行最高限价管理，患者在治疗过程中发生的费用，超过最高限价按最高限价收取，超过部分由医疗机构自行承担，不得将入院后的检查检验等费用转为门诊收费。医疗机构要确保医疗质量，不得推诿患者，无故缩短患者住院时间、分解患者住院次数。

按诊符合病种进入条件的住院患者执行按病种收费，医疗机构不得以变换主诊断、主麻醉、主操作等方式规避。凡执行按病种收费的病种，医疗机构要与患者签订病种收费协议书，不再向患者及医保经办机构出具“一日费用清单”。

此外，病人在治疗过程中因出现合并症、并发症，医疗机构可退出按病种收费管理，仍按项目收费方式结算，退出按病种收费应及时办理退出手续并告知患者。（新华网）

冬天易发胖，或许晒太阳不够多

是不是觉得冬天控制体重特别困难？这可能是因为晒太阳不够多。加拿大一项新发现显示，阳光中的蓝光能促使人体皮下脂肪分解，光照不足时，细胞就会囤积更多脂肪。

加拿大艾伯塔大学的科学家说，他们发现了一个新的分子通道，在蓝光充足时激活，能使皮下脂肪细胞里的脂滴缩小、脂肪分解速度加快，该过程由一种对光线敏感的蛋白质——黑视素调节。

实验发现，每天用波长460纳米的蓝光照射脂肪细胞4小时，持续十几天后，细胞里的脂滴数量比对照组少约四分之一，脂滴平均尺寸也大幅缩水。相关论文发表在新一期英国《科学报告》杂志上。

研究人员说，这只是一个初步发现，不能据此建议人们晒太阳减肥。由于紫外线的伤害，晒太阳过多不安全。不过，深入研究这个分子通道，将有助于理解人体脂肪的囤积和代谢过程，开发用光照治疗肥胖症等方法。

人体约三分之二的脂肪分布在全身的皮下组织里，对调节全身代谢起到重要作用。大部分阳光会被皮肤阻隔，但少量蓝光和绿光能穿透皮肤，到达皮下脂肪层。研究人员认为，蓝光对皮下脂肪的影响，可能起到了生物钟的作用，根据季节调整身体燃烧脂肪的速度。

冬季养生从“不”开始

冬天是生机潜伏闭藏的季节，是一年的结束，亦是下一年的开始，所谓“春生，夏长，秋收，冬藏”，因此做好冬季养生对来年的健康至关重要。改革开放以来，我国发生了翻天覆地的变化，人民生活水平发生了巨大的变化，从“吃不饱、穿不暖”，到现在的衣食无忧，经历了从无到有、从有到精的变化。人们生活条件的改变也改变了中国人民的疾病种类，从营养不良到富贵病的“质飞跃”。很多人都疑惑平时应该多吃些什么，其实现在的人们已经不缺乏什么了，已经过剩了，好多病其实是吃出来的，所以，冬季养生应该从“不”开始。

不妄补

很多人认为冬季是一个进补的黄金季节，在冬季到来时各种补品大量食用，也有不少商家为了迎合消费者的需求推出了各种“套餐”“搭档”。其实冬季适当进补就行，冬季主要在于闭藏，不是外泄。过量进补反而会导致身体平衡被打破而形成病态，尤其是过量使用补阳、补气之品反而导致体内精气的外泄，造成“冬不藏精”。所以冬季应该适当进补，不可妄补，尤其是人参、鹿茸等这样的补气、补阳“利器”更应慎重。

不妄吃

冬季天寒地冻，吃上一顿麻辣火锅，出上一身汗，好多人会感到很舒服，殊不知这是在耗散人体的阳气。在冬季应该以补养阴精为主，切不可妄用大热之品。当然在冬季更不能吃一些寒凉之品，以免损伤脾阳，影响脾胃运化，破坏消化系统。总之，在冬季应以平和而滋润的饮食为主，如多喝一些粥类，适当放一些大枣、枸杞子、桂圆、银耳、百合，酌加少量生姜，可以补而不腻，润而不燥，为冬季进补之佳品。禁忌大量大热之品如羊肉、辣椒等，大量大寒之品如水果、冰激凌等。

不妄喝

在冬季很多人都喜欢喝点白酒暖暖身，其实适量饮酒是有益健康的，可以温通血脉、祛风散寒，产后常用方生化汤就是以白酒煎服。但是白酒毕竟属于温热之品，过度饮用会耗散人体阳气，另外过量饮酒还会生湿生痰，令人痰多、眩晕以及精神不振。现在好多年轻人喜欢喝饮料，这些饮料含有大量的糖类容易导致发胖，在冬季，过多饮用饮料会损伤脾阳，导致消化不良。同时有些饮料还含有大量气体，饮后容易导致腹胀。故在冬季不可过量饮用白酒，不可多喝寒凉饮料。其实红酒作为最天然的健康饮品，具有美容养颜之功，可作为冬季养生佳品。另外红茶味甘，性温，善蓄阳气、生热暖腹，可以增强人体对寒冷的抗御能力，还具有祛油腻、开胃口、提神之功，非常适合冬季饮用。

不妄作劳

冬季不应该熬夜，要早睡晚起，保证充足的睡眠时间，以利阳气潜藏，阴精积蓄。冬气之应，养藏之道，在冬季锻炼身体应当适当，不能像其他季节一样挥汗如雨，微微出汗即可；在冬季应该适当减少洗澡的次数，更不能长时间泡热水澡，经常洗桑拿，以免耗散人体阳气；同时在冬季应该注意节制房事，调养生息，使精气藏。

总之冬季养生应遵循一个“藏”字，养精蓄锐，为来年春季的“春生”做好充足的准备。（人民网）

第一次崴脚踝 家长替孩子重视了吗？

无论是数九寒天，还是炎炎夏日，小伙伴们都有自己喜欢的户外运动，只要运动就不可避免运动损伤。据相关文献报道，崴脚，即踝关节扭伤，是急诊接诊最多的运动损伤之一，约占运动损伤的40%。不要以为这只是大人的专利，小朋友由于热身意识不强、自我保护能力差等特点，发病率并不比成人低。

崴脚，由于太频繁地发生在我们身边，所以大家都习以为常，基本都是认为没什么大不了。然而，正是这种司空见惯，这种习以为常，造成了对崴脚这一问题的不够重视。这里需要特别提醒的是，第一次崴脚，由于没有规范治疗，给习惯性崴脚埋下了隐患。在此，最想跟家长说的一句话是“去趟医院吧，不能小看崴脚”。

崴脚这么稀松平常，为什么需要足够重视呢？

踝关节为什么爱受伤？

踝关节扭伤，医学谓之“足踝扭伤”，主要损伤的是踝关节周围的韧带，且绝大部分都是外侧韧带损伤。

踝关节由胫骨腓骨远端和距骨构成，内外踝和胫骨后缘构成踝穴，距骨上面的鞍形关节面位于踝穴中。距骨的鞍形关节面前宽后窄，背伸时较宽处进入踝穴，跖屈时较窄部进入踝穴，所以踝关节在跖屈位稍松动，其解剖和生理特点决定踝关节在跖屈时比较容易发生内翻外翻扭伤。又因为踝关节外踝腓骨较长踝穴较深而内踝胫骨较短踝穴较浅，故踝关节更易发生内翻扭伤，外踝韧带包括距腓前韧带及跟腓韧带的损伤更常见。

踝关节扭伤的主要表现为伤后迅速出现扭伤部位的疼痛和肿胀，随后出现皮肤淤斑。严重者患足因为疼痛肿胀而不能活动。外踝扭伤时，患者在尝试行足内翻时疼痛症状加剧。内侧三角韧带损伤时，患者在尝试行足外翻时疼痛症状加剧。经休息后疼痛和肿胀可能消失，如果不规范制动治疗，往往会出现因韧带松弛导致的踝关节不稳，反复扭伤，也就是我们常说的习惯性崴脚。更严重者可能会出现足内外翻畸形。

这种情况下，家长往往能想到的就是拍摄踝关节X线片。确实，儿童骨折常规X线除了要明确是否有胫骨、腓骨骨折，外踝的撕脱骨折往往容易疏漏，特别是外踝骨骺撕脱骨折也不容易察觉。如果想进一步确定韧带损伤的情况，并知晓关节囊、关节软骨及骨骺损伤的情况，踝关节的核磁共振更有必要。

就医前的处理原则

发生踝关节扭伤一定要紧急就医，在就医前的紧急处理需要遵循以下原则，这是踝关节扭伤经典的紧急处理措施。

休息：停止走动，减少进一步损伤。

冰敷：伤后48小时内冰敷降低受伤部位的温度，减轻炎症反应和肌肉痉挛，缓解疼痛，抑制肿胀。

加压：弹力绷带包扎损伤处，适当加压，以减轻肿胀，切忌过度加压，否则会加重肢体远端的肿胀甚至影响血供缺血。

抬高患肢：患肢抬高至高于心脏的位置，促进静脉和淋巴回流，减轻肿胀，促进恢复。

家长们的常见误区

在就医前，许多家长的做法不但对治疗没有帮助，反而会加重病情。下面是常见的误区，在这里还是给各位家长提个醒。

1.把崴脚不当回事儿，甚至伤后自行揉搓掰弄，刻意剧烈活动，以为活动一下筋骨就好了。事实上恰恰相反，这样做是错误的，容易加重或出现新的损伤。

正确做法：立即停止一切活动，严格制动，常备的绷带或者护踝都是一种保护。

2.立即局部热敷，这是严重的错误。因为热敷会扩张血管，加速局部出血和肿胀。

正确做法：立即冷敷。

看到此处，可能就会有家长比较疑惑，为什么要冷敷呢？那是因为冷敷能促进血管收缩，减轻局部充血，起到止血、消肿、镇痛的作用。在扭伤后48小时内进行局部冷敷，且越早越好。应该注意的是，使用冰袋冷敷要用毛巾包裹住，以免冻伤皮肤，宝宝皮肤娇嫩，冷敷也要注意保护。

3.脚踝扭伤没必要到医院就诊治疗，自行处理即可。

正确做法：伤后及时就医，越早越好。

踝关节一旦扭伤就需高度重视，尤其严重的运动损伤应尽早到医院在医生的指导下进行相关治疗。

道理讲了这么多，肯定有人会问，踝关节扭伤，能避免吗？大夫在这里只能说：在做好保护措施后，只能多加注意。因为踝关节扭伤一般均为意外损伤，没有一种有效的方法可以预防踝关节扭伤的发生。多小多简单的运动之前，都务必做好热身运动。平时注重增强踝关节周围肌肉力量的锻炼，在进行高危运动时佩戴合适的护具，熟练掌握所进行活动的技术动作均可以部分防止踝关节扭伤的发生或降低踝关节扭伤的严重程度。（人民网）

如果犯了这八种错误，你的药可能白吃了

1天3次服药就是每8小时吃一次

不少人认为它们是相同的，其实不然。多数药物为1天3次服用，可随着早、午、晚餐一起服用。尤其是一些降糖药，更需要在每天三餐时，按时服用。

但服用某一类抗生素时，比如头孢类，为确保血液中药物浓度的持续覆盖时间，需严格按每8小时服药。因此，大家要针对具体药物咨询医生。

饭前服药就是空腹服药

这是两个不同的概念。饭前1小时或饭后2小时都属空腹服药；“饭前服用”的药物，是指在饭前15~30分钟内服用。“饭后服用”多指在饭后半小时左右服用。

一般对肠胃刺激大的药物，建议饭后服用，但某些胃肠道不良反应小、进食后服用会影响其吸收的药物、保护胃黏膜或者促胃肠动力药，如吗丁啉等，建议饭前服。

忘服药，下一次吃双倍剂量

忘记服药，千万不要在下一次服用2倍剂量，不但药物的副作用会加倍，更会造成身体负担。

如果该药物属于1天服用1次，忘记服用后，当天补上即可。1天服用2~3次的药物，其中某一次忘记服后，若接近这次服药时间，可补服，下一次按正规时间服用；若已接近下一次服药时间，则无需补服，下次服药时间服用当次剂量即可。

此外，饭前服用的药，如果忘记服用了，建议还是在餐后补充。尽管进食以后，会影响药物的吸收与分解，但相较于完全不服用药物，影响较小。

药片难下咽，能掰开吃

部分药片，中央有刻痕，可沿刻痕掰开服用，但不可嚼碎。而控释、缓释、肠溶片剂药物，一般不能掰开吃。这些药片掰开后，药效迅速释放，达不到长效的目的。

比如奥美拉唑肠溶片等药物，到肠道才会释放药效，若事先压碎或只吞下没有胶囊外壳的药粉，胃内酸性环境会影响药物的稳定性，分解药物，导致药效减弱。

重复吃同一类药

拥有同一种通用名的药品，由不同药厂生产时，又会有一个独特的“商品名”。很多时候，人们熟知其商品名，却忽视了通用名，从而可能出现重复用药的情况。

比如，百服宁、泰诺、必理通等，其实都是解热镇痛药对乙酰氨基酚；而拜新同、欣乐平、圣通平等，其实都是降压药硝苯地平。服用药物的时候，一定要看一下药物的通用名，在药盒上，通用名的字体要大于商品名。

搞混药名，看错包装

“国家用药错误报告项目”统计显示，将近1/4错误用药因搞混药名所致。一种情况是“听似”，药品名往往一字之差，或者发音相似。比如，优降宁是降压药，而优降糖是降血糖药，消炎痛主要用于治疗关节炎、肌肉痛，而消心痛则用于冠心病、心绞痛患者等等。

另一种情况是“看似”，药品包装相似。这在进口药物中最为常见，比如诺华制药，它多数药物包装风格一致，像是“孪生兄弟”，很易搞混淆。因此，拿到一张新处方时，最好与医生核对药名、用量、用法等内容。用药时还要仔细核对药名，尤其要关注药物通用名。

几种药一起吃

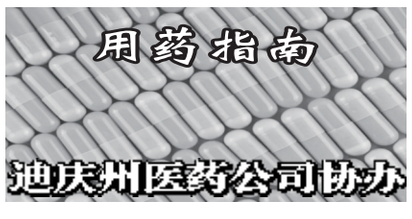
每一种药物都有特定的化学成分，不同化学成分相遇时可能“放大”药物本身的副作用，也可能产生有害健康的物质。

比如，在服用铁剂治疗缺铁性贫血时，服用喹诺酮类的抗菌药物，会导致喹诺酮的吸收减少，药效损失；在服用抗抑郁药氟西汀的前后两周内，都不可以使用单胺氧化酶抑制剂（比如司来吉兰），否则会导致五羟色胺综合征，表现为心动过速、高血压，甚至休克。所以，购药前必须咨询医生或药师，了解药物的相互作用，避免出现不良反应。

吃完药吐了都要补服

因为疾病等原因（如胃肠型感冒等），很多人服药后会发生呕吐。是否需要补服，一般依据用药后呕吐的量及呕吐发生的时间来定。

比如，一些免疫抑制剂对胃肠道刺激过大，刚吃完就吐出整片后，需要立即补服；如果呕吐物中看不到药物，也不确定药物的吸收量时，可根据时间来决定是否补服，若时间超过2小时后呕吐，此时认为大多数药物已经吸收，无需补服。



这四个坏习惯 比喝酒还伤肝

众所周知，肝脏是人体内以代谢功能为主的一个器官，并有去氧化，储存肝糖等功能。肝脏血液供应非常丰富，肝脏的血容量相当于人体总量的14%，所以肝的作用非常大，万不可轻视。但是在很多时候，人们的一些坏习惯在某种程度上伤害了我们的肝脏。山西省中医院肿瘤三科医生裴云霏提醒，有四种坏习惯，比喝酒还“伤肝”。

过多的糖分摄入。食用过多高糖食物，不仅易转化为脂肪储存在肝脏，诱发脂肪肝，而且还会使胃肠道的酶分泌过多，影响食欲，加重胃肠胀气，所以大家应少食高糖食物，如巧克力、甜品等。

爱吃辛辣食物。辛辣、刺激食物可刺激胃黏膜，使胃酸分泌增加，从而加重肝脏负担，特别是肝炎患者食用后会加重肝脏负担，诱发消化道出血，所以大家应少食辛辣、刺激食物，如辣椒、芥末等。

经常吃加工的食品。加工的食品含有防腐剂和食品添加剂，大量食用后会加重肝脏解毒、代谢负担、诱发肝损伤，所以大家应少食加工食品。

摄入过多亚硝酸盐。研究发现，亚硝酸盐可在胃内合成亚硝胺，从而变成一种强烈的化学致癌物，诱发肝癌，所以大家应少食含亚硝酸盐的食物，如泡菜、腌菜、咸鱼等。（人民网）

为什么冬季室内空气质量差？

寒冬，办公室里空气质量差，办公的朋友应该会有这样的体会，经常有同事出现口舌干燥、胸闷、头晕容易疲劳，容易感冒，上下呼吸道感染等症状，甚至长时间坐在某处不走动久了会感觉浑身乏力，易瞌睡。再者，冬季是各种呼吸系统疾病的多发季节，由于长时间待在办公室这个相对封闭的环境，各种致病细菌通过空气、飞沫传播，并滞留在室内，据调查，在空气不流通的室内，空气中的病毒细菌飞沫有的漂浮长达30余小时，使人的免疫力下降，容易生病。

因为冬季气温低，开窗的机会不多，办公室大部分依靠内循环的抽风设备进行空气流通，加之冬季干燥，人们易出现咳嗽等咽喉方面的问题，人员走动频繁，有些公司铺有地毯，地毯表面的灰尘又随之散发在空中，所以多种因素导致办公室的空气质量变差。

空气中的污染物增多。除了办公室原有的装修、家具、电脑产生的有害气体甲醛、氨气、苯和放射性物质和电子污染以外，天气冷不可能会经常开窗通风，许多写字楼采用中央空调取暖，室内的一氧化碳、二氧化碳和漂浮的灰尘、颗粒物都会逐步增多；室内通风换气的机会少。由于大家注重办公室保温而减少了室内通风换气，从而造成室内污染物质大量积聚。

由于室内通风条件差，所以室内空气质量差，导致污染物堆积在家里。调查显示，适当的通风是很重要的，可以保持良好的室内空气质量。由于在室内活动时间增多。加之冬季天气寒冷，大多数人一天8小时待在办公室，户外活动的时间大大减少，室内二氧化碳因此增多，氧气含量下降，致使空气污浊，对人体伤害增大。

因此，害怕寒冷的朋友冬季更不愿意出外走走，宁可待在家中或是办公室内。不妨试着尝试下从日常生活中改善空气质量：例如每天开窗换气不少于2次，每次通风时间不能低于一刻钟；还可根据自身的情况选择合适的盆栽或植物来帮助净化空气。

（和娇 供稿）

日常生活中的饮食安全

生活中，我们可能不注意一些饮食上的问题，从而导致了健康问题而不自知。有医生建议不宜多吃的几种食物尽量就少吃点。而有人觉得，什么都说不适合吃，什么都不能吃多，那每天饮食该有多单调啊。加上现在很多种类的食品都出现了问题，因此，人们既不相信食品食物安全，也没有健康饮食的方法。

日常生活中要注意饮食卫生，否则就会传染疾病，危害健康，“病从口入”这句话讲的就是这个道理，要注意：养成良好的饮食习惯。吃东西时不要狼吞虎咽；吃东西时不要同时做别的事情，更不要相互追逐、打闹；一日三餐定时定量，不暴饮暴食。还要养成吃东西以前洗手的习惯。人的双手每天都要接触各种各样的东西。会沾染病菌、病毒和寄生虫卵。吃东西以前认真用肥皂洗净双手，才能减少“病从口入”的可能，另外，生吃瓜果要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中不仅会沾染病菌、病毒、寄生虫卵，还有残留的农药、杀虫剂等，如果不清洗干净，不仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。切忌，不能随便吃野菜、野果。野菜、野果的种类很多，其中有的含有对人体有害的毒素，缺乏经验的人很难辨别清楚，只有不随便吃野菜、野果，才能避免中毒，确保安全。更不要去吃腐烂变质的食物，食物腐烂变质，就会味道变酸、变苦；散发出异味儿，这是因为细菌大量繁殖引起的，吃了这些食物会造成食物中毒。

不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。这些劣质食品、饮料往往卫生质量不合格，食用、饮用会危害健康。

不喝生水。水是否干净，仅凭肉眼很难分清，清澈透明的水也可能含有病菌、病毒，喝开水最安全。

有些人喜欢用白纸包食品，因为白纸看上去好像干干净净的。可事实上，白纸在生产过程中，会加用许多漂白剂及带有腐蚀作用的化工原料，纸浆虽然经过冲洗过滤，仍含有不少化学成分，会污染食物。至于用报纸来包食品，则更不可取，因为印刷报纸时，会用许多油墨或其他有毒物质，对人体危害极大。例如，在餐馆用餐时，一些人常用白酒来擦拭碗筷，以为这样可以达到消毒的目的。殊不知，医学上用于消毒的酒精度数为75°，而一般白酒的酒精含量多在56度以下，并且白酒毕竟不同于医用酒精。所以，用白酒擦拭碗筷，根本达不到消毒的目的。

实验显示，抹布清洗不及时，在家里使用一周后的全新抹布，滋生的细菌数会让你大吃一惊；如果在餐馆或大排档，情况会更差。因此，在用抹布擦饭桌之前，应当先充分清洗。抹布每隔三四天应该用开水煮沸消毒一下，以避免因抹布使用不当而给健康带来危害。

化验证明，用卫生纸擦拭餐具，许多卫生纸消毒状况并不好，这些卫生纸因消毒不彻底而含有大量细菌；即使消毒较好，卫生纸也会在摆放的过程中被污染。因此，用普通的卫生纸擦拭碗筷或水果，不但不能将食物擦拭干净，反而会在擦拭的过程中，给食品带来更多的污染机会。

还有，用毛巾擦干餐具或水果：人们往往认为自来水是生水、不卫生，因此在用自来水冲洗过餐具或水果之后，常常再用毛巾擦干。这样做看似卫生细心，实则反之。所以说用洗洁剂和自来水彻底冲洗过的食品基本上是洁净的，可以放心食用，无须再用干毛巾擦拭。

（和娇 供稿）

本报由迪庆日报彩色印务中心印刷
本报地址：香格里拉市康珠大道208号 邮编：674499 纠错投诉电话：8224019 传真：8289000 记者部：8222759 编辑部：8223550 副刊部：8226346 广告部：8230970 印务中心：8881620 网络部：8881015