

十四部门联合发文

纠正医药购销领域和医疗服务中不正之风

新华社北京5月11日电(记者董瑞丰 顾天成)国家卫生健康委等14个部门日前联合印发《2023年纠正医药购销领域和医疗服务中不正之风工作要点》,要求健全完善行风治理体系,重点整治医药领域突出问题。

这是按照国务院组成部门和相关职能调整情况,纠正医药购销领域和医疗服务中不正之风部际联席会议工作机制成员单位进行调整后,首次对纠风工作进行部署。

通知要求,健全完善新时代纠风工作体系,优化纠风机制成员单位,保证纠风管理体系与部门职能调整的实际情况相衔接。重视

纪检监察部门在纠风工作中的协调组织与指导作用。畅通举报投诉渠道,落实执纪衔接的部门主体责任,切实推进全行业“受贿行贿一起查”。

同时,整治行业重点领域的不正之风问题。明确对医药领域行政管理部门在普惠制认证、行政许可、日常监督和行政执法等行业管理过程中的不正之风问题,行业组织或学(协)会在工作或推进业务主管部门委托事项过程中的不正之风问题,医药生产经营企业及与之关联的经销商、医药代表“带金销售”问题进行重点整治。

根据通知,将强化医保基金监督管理。保持打击欺诈骗保高压态势,重点惩治利用虚假证明材料、虚构医药服务项目或虚计项目次数,串换药品耗材、诊疗项目或服务设施等欺诈骗保问题。从规范省级平台挂网采购,加强集中采购过程精细化管理,持续做好价格和招采信用评价等方面,健全完善医保价格和招采制度。

此外,将深入治理医疗领域乱象。严格落实《医疗机构工作人员廉洁从业九项准则》,持续推进《全国医疗机构及其工作人员廉洁从业行动计划(2021—2024年)》,严肃处理

医疗机构工作人员违法违规牟取个人利益行为,明确行业底线、红线。聚焦医疗美容、口腔、辅助生殖等重点领域,筑牢违法违规行风惩治高压线。

通知还要求,提升部门间信息互联互通水平,不断探索完善行业联合惩戒制度。全国纠正医药购销领域和医疗服务中不正之风部际联席会议工作机制将密切关注各地落实工作情况,对履职不力、执纪松散的地区和单位进行通报;对有令不行、有禁不止、顶风违纪的典型案件将严肃处理,对相关责任人进行问责。

记者跑市场

“菜篮子”供应充足 “果盘子”品种丰富

本报讯(记者葛洋)5月11日,记者探访了市区部分农贸市场及超市,了解蔬菜、水果等农产品的市场供应及市民关心的价格情况。近期,随着天气转暖,市区蔬菜价格呈现整体回落态势,大量时令水果的上市也丰富了市民的“果盘子”。

在市区魏鑫农贸市场,不少市民正在选购所需要的食材。“我‘五一’前买的蒜薹还要七八元一斤,今天再买只要3.5元一斤了,这价格直接拦腰砍了。”市民李先生询问向蒜薹价格后忍不住比较了一番。“上个月蒜薹的价格卖得更高,一斤最高卖到12元。”蔬菜摊主赵老板听了李先生的话说,最近蔬菜供应量充足,整体价格都出现了回落,像黄瓜、西红柿、青辣椒等常见蔬菜,当前每斤的价格都较4月份降了1元左右。

“现在天气暖和了,小油菜长得快,市场上新鲜的小油菜是1.5元一斤,超市里做优惠活动时,小油菜只要0.99元一斤。”在市区永辉超市,正在买菜的李女士说。在市区丹尼斯、美道家等几家超市的蔬菜销售区,记者看到,和4月初相比,多数蔬菜的价格都出现了明显回落。有相关业内人士表示,随着气温转暖,蔬菜大量上市促使价格回落。

采访中,记者注意到,农贸市场和超市中的甜瓜、芒果、蓝莓、菠萝等水果进入了热销期,其中,品种繁多的甜瓜更是受到消费者的青睐。“当前,沃柑、耙耙柑、丑橘、草莓等水果即将陆续退市,西瓜、甜瓜、葡萄等正是大量上市的时期,价格也较前期便宜了很多。市场上应季的水果还有桑葚、枇杷等,品种十分丰富。”市区魏鑫路一家水果商铺老板告诉记者,当前多种水果的价格都有明显回落,预计5月下旬将有更多水果品种陆续进入市场,满足市民不同口味需求。

一周天气



气温逐渐攀升 下周迎来30℃+

近日,我们迎来“立夏”节气,虽然伴有阴雨天气,也挡不住入夏的脚步。记者从三门峡市气象台了解到,未来一周,太阳回归,温度上升,我市将迎来晴好天气,最高温度达到33℃。具体天气情况如下:

5月12日(星期五):晴间多云,偏西风2~3级,气温14℃~26℃。5月13日(星期六):晴间多云,偏西风2~3级,气温15℃~28℃。5月14日(星期日):晴间多云,偏西风3级,气温16℃~29℃。5月15日(星期一):晴间多云,偏西风3级,气温18℃~33℃。5月16日(星期二):多云转阴天,有阵雨或雷阵雨,偏东风3级,气温18℃~29℃。5月17日(星期三):多云,偏东风3级,气温18℃~30℃。5月18日(星期四):多云,偏东风3~4级,气温18℃~29℃。

5月16日可能会迎来一次降水天气,大家出行要记得携带雨具。此外,随着气温升高,森林火险等级升高,户外活动时一定要增强森林防火意识。(吴若雨)

科普峭函 三门峡市科协主办

深度睡眠可能缓解阿尔茨海默病导致的记忆丧失

美国一项新研究发现,深度睡眠能防止阿尔茨海默病相关蛋白质损害大脑,可能有助缓解病情导致的记忆丧失。深度睡眠,又称非快速眼动慢波睡眠。此前一些研究显示,深度睡眠对健康成年人的学习和记忆能力有益。阿尔茨海默病病理指标相同的患者,认知能力受损的程度可以相差很大,深度睡眠有可能是大脑对抗损伤的机制之一。美国加利福尼亚大学伯克利分校的研究人员在新一期英国《BMC医学》杂志上发表论文说,他们的新试验为上述理论提供了佐证。

研究人员在论文中说,共62名健康老年人参与了这项研究,他们都没有痴呆症状,但一部分人脑部存在明显的β淀粉样蛋白沉积。这种沉积被认为是阿尔茨海默病的关键因素,会引发脑部一系列异常反应,导致神经元受损。

研究人员监测受试者睡眠过程中的脑波,并在他们醒来后进行记忆测试。结果发现,对于脑部存在β淀粉样蛋白沉积的受试者,深度睡眠时间较长的人测试成绩更好;如果脑部没有这种蛋白沉积,深度睡眠时间就对成绩没有影响。

教育、运动、社交等途径积累的“认知储备”可帮助大脑对抗损伤,保持认知能力,但对阿尔茨海默病患者来说,大多数认知储备因素很难改变,缺乏干预空间。研究人员认为,深度睡眠是一个相对容易干预的因素,新发现意味着改善睡眠就有可能缓解病情。(据新华社)



5月8日,在沁阳县张村镇一所学校的劳动基地内,学生们认真地听老师讲解玫瑰花的花期管理知识。近年来,为增强学生劳动意识,该镇倡导学校多创设条件,为学生劳动观念的养成开辟通道。 曹学军 陈小锋 摄

健康之声 三门峡市卫健委主办

高血压患者如何科学合理用药

有调查报告显示:中国18岁以上居民高血压患病率为25.2%,老年人群高血压患病率高达49%。那么,高血压患者该如何用药才能预防和减少高血压相关不良事件的发生呢?

按时服药。有的人认为,只要没有不适症状,高血压就不用治疗,这是非常错误的。血压的高低与症状的轻重不一定有关系。人的血压波动是有规律的:大体是晨起后8点至9点血压达到高峰,之后开始下降,到下午4点至6点又为高峰,随后逐渐回落,夜晚入睡后血压持续下降,凌晨2点至3点血压达最低点。要想让降压药发挥最好功效,要根据自己的血压波动规律,以及服用降压药的特点来决定最佳用药时间。

及时用药。很多年轻患者被诊断为高血压后,不愿意服药,担心降压药会产生“抗性”。这是错误的观念,降压药不会产生耐药性。而用药不及时,高血压得不到有效控制,当血压超过正常范围时,会对心、脑、肾产生损害。

持续用药。一些高血压患者平时不服药,出现头昏或血压升高时才

服用降压药,一旦症状消失或血压恢复正常又不服用降压药了,这种做法是错误的,也是十分危险的。因为停药后血压又会再升高,这样反复升降会导致病情恶化。正确的做法是当血压降到正常范围之后,可在医生指导下调整降压药,以维持长期坚持用药。

联合用药。单药治疗常常达不到降压目标,一味地将单药增大剂量易出现不良反应。为使降压效果提升而不加重不良反应,采用两种或多种降压药联合治疗,目的是药物作用相加,其不良反应可以相互抵消或者至少不增加不良反应。世卫组织建议高血压的初始治疗使用单片复方降压药,其因为便捷,能够大幅度提高患者的用药依从性和坚持性,但通常用药成本也比较高。如果需要考虑用药成本,又能够做好长期用药的准备,可选择两种降压药服用。

平稳降压。有些人认为血压高了,降压应该越快越好、血压越低越好。其实不然,一般来讲,降压治疗要掌握缓慢、平稳的原则,4至12周达到目标值。血压下降过快、过低,

易发生缺血性事件,甚至引发脑梗死等严重后果,尤其是高龄和体弱的患者,宜选用作用平和、缓慢的制剂,降压不能太快,降压程度不宜太大。不应随便调整剂量和更换药品品种,有疑问时应该及时与医生沟通。

相信科学,规范就医。有些人以为只要服药就万事大吉,再也不用担心了,不关注自己的血压值,不定期测量血压,这样不能保证血压长期平稳达标。也有部分患者对自己的血压过分关注,测血压过频,频繁调整降压药,反而影响降压效果。

相信科学,规范就医。到正规医疗机构就医,遵医嘱服药。有些人患高血压后,不按医嘱服药,而是按药店的推荐用药,或者偏信广告中的“好药”;有些人看别人服用什么降压药有效,就照搬过来为己所用,自行购药服用,这些做法都是盲目的,有害的,也不安全。对于需要调整用药方案的患者应到医疗机构就诊,请医生帮测血压,调整治疗方案。非属于高血压易患人群范畴的正常血压成人,也建议每年至少测量1次血压。(河南大学第一附属医院 巩贵宏)

每周菜 葱烧鸡腿

鸡腿肉肉质细嫩,滋味鲜美,不仅蛋白质含量高,而且消化利用率高,很容易被人吸收。可以用大葱、小葱来烧鸡腿,口感醇厚,色泽红润,酥嫩适口。制作时,选用新鲜鸡腿,去骨洗净,切成稍大的块,把心、肥肉的人,可以把鸡皮剥掉,即可减少热量的摄入。把切好的鸡腿肉块加适量胡椒粉、料酒、生抽、淀粉搅拌均匀,腌10分钟。准备大葱白、几根小葱切碎备用。起锅,把锅烧热倒入适量油,把腌好的鸡腿肉块放入锅中煎。鸡腿入锅后先不要着急翻动,让肉块定型一下再翻,两面煎至金黄色时就可以

出锅了。煎的过程中肉块会出油飞溅,要做好防护措施。锅内留少量底油,下葱白煸炒,炒至微微发黄,加入煎好的鸡腿肉块,调一碗料汁(生抽、少量老抽、蚝油、白糖、白开水)倒入锅中,加盖中火焖煮3分钟,再加入切好的葱碎,大火翻炒收汁,出锅撒上白芝麻点缀。一道美味的葱烧鸡腿制作好了,咬一口,鸡肉滑嫩,酱汁十足,美味极了。鸡肉是属于高蛋白、低脂肪的食材,含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类,对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不规律、贫血、虚弱等症有很好的食疗作用。(本报记者)



科普吧

超声检查前要注意什么?

超声医学广泛应用于腹部、心脏、血管、浅表、小器官、妇产科等常规检查。然而,很多人不了解超声检查前需要注意什么,今天带你了解相关注意事项。

需要空腹检查的项目

肝胆胰脾检查、上消化道检查(胃、十二指肠)和左肾静脉“胡桃夹”、双肾血管等检查都需要空腹。检查前一晚吃清淡饮食,晚上9点后就不要吃东西了(须空腹8小时以上)。

如果老年人不能耐受饥饿或者因饥饿导致低血糖,可预约合适时段进行检查,或者饮用少量糖水,饮水量不要超过200ml,并在进行超声检查时告知医师饮用糖水的事实。

有特殊情况及时与护士沟通解决。

需要憋尿检查的项目

双肾输尿管膀胱(前列腺)检查、经腹子宫附件检查、早孕超声检查(13周前,即怀孕3个月内)等。这些检查需要在检查前2至3小时多饮水,有迫切尿意时进行检查。

同时需要进行尿液检查时,最好先检查彩超,然后再检查尿液。

需要排空尿检查的项目

残余尿测定、经直肠超声检查、经阴道超声检查。

做阴道超声检查时,仪器要通过阴道进行检查。没有性生活需要检查子宫的患者,可以选择经腹子宫附件检查或者经直肠超声检查。

既有空腹项目,又有需要憋尿的项目怎么办?

正确的顺序是先空腹检查,再去吃饭喝水,然后憋尿做检查。

建议检查前一晚睡前喝少量水,第二天晨起不排尿,也不喝水,直接到医院检查,这样比

较节省时间。

心脏超声检查注意事项

成人患者一般无特殊准备,若有剧烈的运动或者是情绪起伏很大,应该休息一会儿,等到心脏慢慢平复下来再进行检查。

患儿哭闹时检查,影响图像的清晰度,应安静或睡眠后进行检查。

经食道超声检查当日早晨应空腹,并提前准备好筛查四项检查结果。

经食道超声检查后2小时禁食,4小时后可进温流食。

妊娠超声检查注意事项

产前超声检查均无须空腹,早孕期建议适当喝水憋尿,对于子宫位置较深或者盆腔气体遮挡较为明显的孕妇,早孕期也可以选择经阴道检查,无充盈膀胱,且图像较经腹检查更加清晰。中、晚孕产期时无须憋尿进行超声检查。

胎儿III级超声检查及胎儿超声心动图检查均需要提前预约,建议准妈妈们在孕早期检查时间提前预约相关检查。检查时如果因宝宝体位遮挡等原因无法一次性完成检查,需要准妈妈适当走动等待一段时间再进行检查。

其他超声检查前注意事项

乳腺、四肢血管检查需要充分暴露胸部、腋窝等部位,建议检查者穿着宽松衣服。做甲状腺超声、颈部淋巴结超声、颈血管超声检查,尽量穿低领的衣服。(市中心医院超声科 颜苏梅)

女性绝经早需要及时调

《黄帝内经·素问》第一篇《上古天真论》指出,“(女子)七七,任脉虚,天冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也”。

“天癸”指的是生殖之精。女性如果在49岁之前,没有手术的影响,提前出现月经量少,月经紊乱,甚至闭经的状况,应当考虑到是身体内分泌功能提前衰退。

我们做个比较就会发现,年轻健康的女性精神饱满、心情愉悦、乐观向上,皮肤红润,身姿矫健。而进入绝经期的女性则时常神疲乏力、情绪低落、面色萎黄,出现色斑、弯腰背、肥胖甚至水肿等状况。除此之外,绝经女性还会有失眠、心悸、自汗、烘热,情绪不稳定,甚至情绪失控等症状。

不少女性朋友在对待上述症状时,不自觉地就走了弯路。例如,面色不好,脸上长斑,就去美容;肥胖了就去节食,甚至吃减肥药;情绪不稳就看神经内科;失

眠了就吃安眠药;腰痛就去汗蒸、理疗。折腾到最后,往往都是治标不治本,越弄越严重,甚至还带来其他健康问题。

如果能认识到提前闭经或月经紊乱,其实是天癸不足,内分泌紊乱或分泌水平下降,也就是身体的内在环境发生了变化,而进行及时的调理,方能治病求本,收到事半功倍的效果。

女性不到49岁绝经,是需要引起我们重视的病理现象,是人体内机能不足或平衡失调的显性表现。一旦遇到这样的问题,应及时请中医察色按脉,辨证施治,使身体回到健康平衡的状态。

(三门峡武强中医院院长 李武强)

