

# 第六批国家药品集采结果5月实施

日前,国家组织药品集中采购办公室发布通知,第六批国家药品集采(胰岛素专项)中选结果于2022年5月实施,具体执行日期以各地发布通知为准。

截至目前,国家组织药品集中采购已经成功开展6批,中选药品平均降价53%,涵盖高血压、糖尿病、高血脂、慢性乙肝等慢性病和常见病的主流用药。

近年来,药品和高值医用耗材集中采购改革不断推进。10日召开的国务院常务会议指出,药品和高值医用耗材集中采购用市

场化机制有效挤压了医药价格虚高,截至去年底累计节约医保和患者支出2600亿元,同时也促进了医药企业将更多精力投入到产品研发、提高质量上。

以“招采合一、量价挂钩”为原则的集中带量采购改革正对医药行业产生重要影响。国家医保局有关负责人表示,通过合理确定采购规则,集采进一步促进企业公平竞争,同时减少中间环节成本,打开降价空间,切断医药流通和使用环节的灰色利益链,净化医药流通领域,引导价格回归合理水平。

针对药品和高值医用耗材集采的下一步工作,国家层面也指明方向,包括:要以慢性病、常见病为重点,继续推进国家层面药品集采,各地对国家集采外药品开展省级或跨省联盟采购;逐步扩大高值医用耗材集采覆盖面,对群众关注的骨科耗材、药物球囊、种植牙等分别在国家和省级层面开展集采;保证中选药品和耗材长期稳定供应,加强监管,确保中选产品降价不降质。医疗机构要合理优先使用中选产品。落实集采医保资金结余留用政策,推进薪酬制度改革,合

理提高医务人员收入,更好调动积极性。

国家医疗保障研究院价格招采室主任蒋昌松认为,国家组织药品集采有效净化行业生态、提高集约规模、推动企业升级创新,同时提高患者用药水平、提高基金使用效率、推动医改持续深入。

国家医保局介绍,“十四五”时期将加大药品、医用耗材集中带量采购力度,推动集中带量采购成为主导模式,常态化、制度化开展药品国家集中带量采购,持续扩大高值医用耗材集中带量采购范围。 据新华社

## 认真对待流调电话

近期,国内多地出现新冠肺炎本土确诊病例和无症状感染者,疫情防控形势严峻。不少人会接到有关疫情的流调电话。因情况紧急,流调工作人员会通过座机、手机等与流调对象联系。请接到电话的群众真实、准确报告相关信息。

### 什么是流调

流行病学调查简称流调,是指用流行病学的方法进行的调查研究。流行病学调查是斩断病毒传播链的重要环节,是追捕病毒踪迹的“福尔摩斯”。流行病学调查是根据《中华人民共和国传染病防治法》《突发公共卫生事件应急条例》等依法依规开展的一项重要工作。

### 流调的目的是什么

流调的目的是迅速精准摸清传

播链条,从而采取针对性措施,控制疫情传播。

### 流调问题有哪些

流调人员会询问流调对象的个人信息、健康状况、疫区旅居史、病例密切接触史、所乘交通工具以及其他必要信息,不会询问个人财产信息等与疫情传播不相关的问题。

### 居民如何配合流调工作

居民接到需要配合调查的通知后,应积极主动配合,提前准备相关信息,礼貌相待,耐心回答,配合调查人员在规定的12小时内完成,不得以任何理由拒绝。调查过程中,调查对象要如实提供个人基本情况、旅居史、接触史、接种史、既往健康状况等,如有隐瞒并导致疫情传播的,将按传染病防治

法规定追究其法律责任。

为了让流行病学调查发挥更大的保护效力,调查对象要尽可能详细且具体地提供个人行程信息。由于调查对象需要回顾近14天的行程信息,时间长,会出现记忆偏差,可借助通话记录或消费记录或者寻求亲友帮助回忆。调查对象要保留调查人员电话,有新情况及时反馈。

在接受流调的过程中,调查对象也不需要紧张,专业的调查人员会在开展流调工作的同时采取必要的安全防护措施,比如现场为调查对象提供疾病基本知识、个人防护措施、环境清洁消毒、自我健康监测等健康知识普及,并开展终末消毒。

尤其需要提醒的是,流行病学

调查时,会因防控工作需要涉及部分流调对象个人隐私内容,请务必如实提供;同时请相信调查人员会根据国家规定给予严格保护,流调内容仅限于疫情防控范畴使用。(了解更多疾病预防知识,请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号) 市疾病预防控制中心提供



## 中医·健康

## 怎样提升人体免疫力

中医认为“正气存内,邪不可干”。这里的正气指的是人体对病原体的抵抗力以及自身的调节能力和适应能力。疫情形势严峻,大家除了在日常生活中做好防护措施,提高身体免疫力也格外重要。

从中医角度来讲,人体免疫力的高低与情绪、日常饮食、生活起居等关系密切。中医注重“治未病”,即采取相应的措施,防止疾病的发生和发展。其主要思想是:未病先防和既病防变。

新冠病毒主要侵袭的是肺脏,在冬季传播的风险更大,因此日常调养的关键是祛除寒湿。饮食方面,人们应尽量保证清淡饮食,减少或者避免食用寒凉、辛辣等给自己制造寒湿之邪的食物。平时注意防寒保暖,以免寒邪侵入。

选择阳光最充足的时候多晒背,是提升阳气、祛除寒湿的有效办法。同时,还可选择艾灸,以达到温阳补气、温经通络、消瘀散结、补中益气的效果。一般选择大椎、肺俞、上脘、中脘、膈俞、足三里等穴位进行艾灸。其中,足三里穴是常用保健穴位,位于小腿外侧,犊鼻穴下3寸,犊鼻穴与解溪穴连线上。艾灸该穴位可以通经活络、疏风化湿,调节人体自身的免疫力,增强抵抗力,同时,腹部疼痛或胀满者可以通过刺激足三里穴达到一定的治疗效果。

佩戴中药香囊主要以提高人体正气以抵御邪气入侵为主。中药香囊里中草药浓郁的香味散发,可在人体周围形成高浓度小环境,中药成分通过呼吸道进入人体,能够兴奋神经系统,刺激黏黏膜,使黏膜上的抗体分泌型免疫球蛋白含量提高,不断刺激机体免疫系统,促进抗体生成,提高身体抗病能力。

睡前用拇指按压脚底中央的涌泉穴,可健脑助眠,提升正气。同时,睡前用热水泡脚是简单、经济的养生方法之一,既解乏又利于睡眠,还可以在水中加一些中药,以

养生保健。中医预防疾病,不仅注重外邪因素,还注重心理因素。保持愉悦的心情,减少精神压力,对正气的盛衰有很大影响。积极的情志能够调畅脏腑气机,促进气血循环,对机体健康有益。

生活起居、作息规律也都与人体免疫力有关系。其中,正常的起居是日出而作、日入而息,最起码应该做到不熬夜,保证充足的睡眠。 市中医院提供

### 相关链接

市中医院中医综合治疗室是该院特色科室,开展项目有耳穴压豆、虎符铜砭刮痧、耳部全息刮痧、面部刮痧、肾脉灸、任脉灸、脐灸、腕踝针、平衡火罐、穴位按摩、穴位贴敷、穴位注射等。

### 专家链接

赵建华,第三届中国人民好医生、中国中医药促进会精神卫生专业委员会常务委员、河南省科协学会精神卫生专业委员会副主任委员、河南省医院管理协会精神卫生分会常务委员、河南省心理学会常务委员、河南省精神卫生学会常务委员、河南省中西医结合精神医师协会常务委员、河南省残疾人康复协会精神障碍康复专业委员会常务委员。他擅长治疗精神分裂症、抑郁症、情感性精神病等精神疾病。 可扫二维码进行咨询。

## 抑郁症的诊断依据

医生可通过观察抑郁症患者的症状、语言描述等进行分析。个人可通过一些准确的测试数据来判断自己是否有抑郁症。

### 轻度至中度抑郁诊断依据



- 1.兴趣减退,但未丧失。
- 2.对前途悲观失望,但不绝望。
- 3.自觉疲乏无力或精神不振。
- 4.自我评价下降,但愿意接受鼓励和帮助。
- 5.不愿意主动与人交往,但被动接触良好,愿意接受同情和支持。
- 6.有轻生念头,但又顾虑重重。
- 7.自觉病情严重,但主动就诊,希望能治好。

### 重度抑郁诊断依据

- 1.明显的精神运动性抑制。
- 2.早醒和症状的晨重夕轻。
- 3.严重的内疚感和负罪感。
- 4.持续食欲减退和明显的体重减轻

(并非躯体疾病所致)。

- 5.不止一次自杀未遂。
- 6.生活不能自理。
- 7.出现幻觉和妄想。
- 8.自知力缺损。

关于抑郁症如何诊断,最为准确的方法就是通过医生的检查来确定。因为抑郁症症状多,患病原因也十分复杂,所以,如果个人不具备专业知识,很难客观、准确地作出判断,导致因诊断不正确而延误治疗。

抑郁症患者大部分都有治疗欲望。如果病程已持续2年以上,就可被诊断为抑郁性神经症,患者要更加注意自己的精神状况。 赵建华

## 如何管理家庭药箱

家有药箱,心中不慌。但你知道如何正确储存药品吗?北京协和医院药剂科副主任赵彬说,为了家人的健康和平安,储备药品时,在种类选取、存放环境、清理丢弃等方面都有不少细节需要注意。

首先,药箱的选择有讲究。赵彬说,药箱应干净、干燥、无异味,大小适宜、结构简单、方便取用、结实耐用,避免使用纸箱,避免过深,密闭容器不是必须的。

药箱里应存放哪些药品和器具?赵彬认为,可根据自己及家人的疾病和身体情况,准备以下几类:体温

计、血糖仪、血压计、剪刀、镊子等器具;常用药品:如自己正在使用的药品、感冒药、退烧药、止泻药、止咳药、胃动力药、抑酸药等,应急药品:如抗过敏药、酒精、烫伤药膏、止血药、消毒防腐药等;创可贴、纱布、口罩、胶布、棉棒、手套等耗材;维生素、鱼油、软骨素、褪黑素等正规保健品。除了医生开具的药品外,不要自行储存和使用处方药。

“药品可根据家庭成员健康状况、年龄等因素分类存放,可分为儿童药品、成人常用药品、老年慢性疾病药品等。”赵彬说,儿童药品与成人药品

应分开摆放,内服药品与外用药品也应分开摆放;药品外包装盒不要扔,应与药品放在一起储存;不要合并药品。最后,记得列一个药品清单。

药品存放不当,可能危害健康。赵彬说,药品应严格按照说明书进行存放。通常,药箱摆放位置的湿度不能过高或过低,要避免放在冰箱内、取暖器旁、电热毯上,部分药品可根据使用说明置于冰箱中。同时,药箱摆放处的湿度应适中,避免把药箱放在干燥箱、浴室或卫生间内。

“家长还要避免把药箱放在儿童轻易能够拿到的地方,以免孩子误服药

品。”赵彬说,为此要注意:不要随手放置药品,服药后收好药品,保持药品瓶盖盖紧,不要为了让孩子配合吃药而告诉孩子药品是糖,不让孩子看见药品摆放位置。

此外,赵彬建议,定期清理并丢弃过期药品,每3个月对药品进行一次检查。要将药品全部取出,逐一检查摆放,观察是否发生了颜色、硬度与黏度变化,是否发生油水分离、澄明度变化,是否有结晶或吸湿情况,是否发霉等。过期药品和包装应投入有害垃圾箱中,丢弃前应对药品进行毁形,特殊药品还须交还医院处理。 据新华社

### 天天3·15 ——携手共治 畅享健康

为营造文明、健康、诚信、和谐的医疗环境,维护患者权益,推动健康漯河更好发展,《漯河日报》卫生健康版开通“天天‘3·15’——携手共治 畅享健康”消费投诉热线。您在接受医疗服务或药品、保健品销售服务时,如有意见或建议,可拨打热线电话反映。

记者连线:0395-3137858 15803959449

## 诚信二院·健康万家

## 关注女性盆底健康

盆底肌犹如一张“吊网”,尿道、膀胱、阴道、子宫、直肠等脏器被这张“网”紧紧吊住,从而维持正常位置以便发挥其功能。一旦这张“网”弹性变差,“吊力”不足,便会导致“网”内的脏器无法维持在正常位置,从而出现相应功能障碍,如大小便失禁、盆底脏器脱垂等,这就是盆底功能障碍,一种严重影响女性日常生活的常见病。

市二院妇产科副主任井红鸽介绍,引起盆底功能障碍的原因主要有以下几种:

妊娠和分娩。女性在妊娠和分娩过程中,其盆底神经组织及肛提肌等会受到不同程度损伤,特别是对于难产的自然分娩者,更有可能因为过度牵拉而削弱盆底的支撑力量,从而出现盆底功能障碍。此外,如若产后过早参加体力劳动,也会影响盆底组织张力的恢复。

腹压增加。慢性咳嗽、经常性便秘、腹型肥胖等会导致腹压增加。盆底组织与腹腔毗邻,腹腔内增加的压力会传导至盆底组织,导致盆底组织也承受压力,长期如此会影响盆底组织的张力,进而发展为盆底功能障碍。

医源性损伤。有部分手术在操作过程中会造成盆腔支持结构的损伤。如果出现此种情况,就需要及时治疗,以防止日后发生盆底功能障碍。

年龄的增长。随着年龄增长,盆底功能会逐渐下降,尤其是女性绝经后出现的支持结构萎缩及激素水平急速下降,极易导致盆底功能障碍。

“盆底功能障碍虽不会危及生命,却会极大影响我们的生活质量。”井红鸽说,市二院妇产科采用射频电磁波开展盆底康复治疗,通过治疗探头作用于受损的盆底肌肉、神经和血管,促使盆底肌肉的胶原蛋白回缩,增加盆底肌张力和回弹力;改善局部的血

液循环,恢复盆底肌肉功能,增加盆底的支托力和子宫韧带的张力,上提脱垂的子宫;提升逼尿肌的收缩舒张功能,改善尿失禁症状。该种康复治疗每周一次,每次40~50分钟,4次治疗基本能使I~II度脱垂子宫得到上提,阴道前壁膨出恢复原状,从而改善漏尿的症状;治疗一个月后,症状可基本消失。井红鸽提醒广大女性,如果发现问题,应尽早进行干预和治疗。 市二院提供



### 专家链接

井红鸽,市二院妇产科副主任,主任医师;市妇科肿瘤专业分会副主任委员、市妇产科专业分会委员。她从事妇产科临床工作25年,先后在西安第四军医大学附属医院、河北省肿瘤医院、河南省人民医院进修,有丰富的临床经验,熟练掌握产科急、危、重症的诊治及妇科良(恶)性肿瘤的规范化治疗,擅长妇科恶性肿瘤的微创腹腔镜手术。她发表国家级论文十余篇,获漯河市科技成果一、二等奖5项。



## 适合老年人的运动

1.太极拳。练习太极拳时,应注意注意力集中,肌肉放松,呼吸自然、缓慢、细长、均匀。太极拳的动作柔和、缓慢,对神经系统、心血管系统、呼吸系统、消化系统和新陈代谢有良好作用,非常适合老年人。

2.体操。体操的特点是难易程度、运动速度、运动范围、运动量都便于调节,而且体操是全身性活动,适合老年人练习。需要注意的是,老年人练习时,不宜一开始就动作连贯地做下来,应分解进行,循序渐进,熟练掌握后再进行连续动作。

3.室外散步。散步是最简单的一项运动,运动量适中。对老年人来说,室外新鲜的空气对呼吸系统和神经系统都有好处。散步可以在早晨进行,也可以在傍晚进行。

4.长跑。长跑对于老年人来说属于中强度的运动。老年人参与长跑不

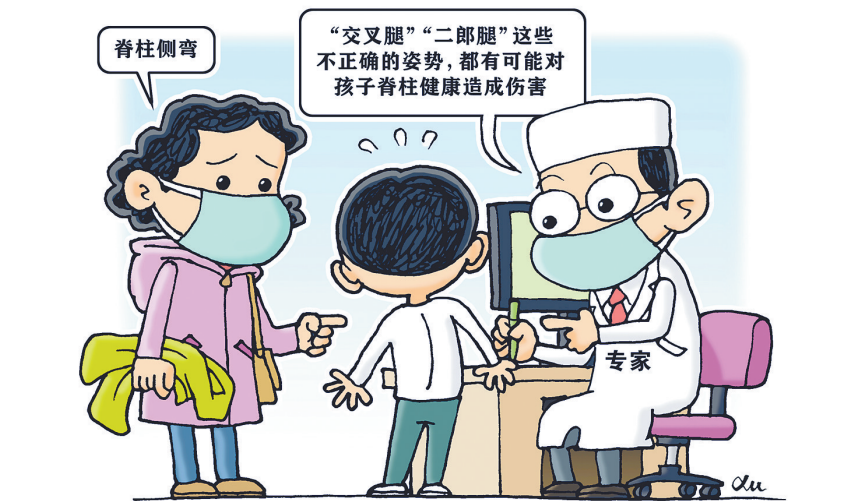
是为了提高成绩,而是为了通过长跑来健身。在长期进行长跑的过程中,老年人应根据自身机能状态适当地增加自己的运动量和强度。

5.游泳。游泳时可以借助水的浮力减轻重力的影响,这一点对于骨质疏松的老年人非常有益。游泳过程中水下的压力作用还能促进血液循环,降低血压。

市光大汇晨康养中心提供



## 图说健康



“交叉腿”“二郎腿”这些不正确的姿势,都有可能对孩子脊柱健康造成伤害。国家儿童青少年脊柱侧弯防控工作组组长、北京大学人民医院脊柱外科主任刘海鹰说,据统计,我国中小学生脊柱侧弯发生率为1%至3%,侧弯人数已超过500万,并以每年30万左右的速度递增。 新华社发