



### 国家医保局:

# 将建立完善医保谈判药品“双通道”

据国家医保局最新消息,将建立完善国家医保谈判药品“双通道”,即通过定点医疗机构和定点零售药店两个渠道,满足医保谈判药品供应保障、临床使用等方面的合理需求。

近期,国家医保局会同国家卫健委出台《关于建立完善国家医保谈判药品“双通道”管理制度的指导意见》,确保国家医保谈判药品顺利落地,提升其保障供应水平。这是首次从国家层面,将定点零售药店纳入医保药品供应保障范围,并实行与医疗机构统一的支付政策。

“定点零售药店纳入谈判药品供应保障范围,将增加药品供应渠道和患者用药选择。”国家医保局

医药服务管理司司长黄华波介绍,这将发挥定点零售药店服务灵活、分布广泛等特点,推动定点零售药店提升服务质量,提高谈判药品可及性。

值得注意的是,意见明确将对谈判药品进行分类管理,重点将临床价值高、需求迫切、费用高的药品纳入“双通道”管理。此外,意见还从遴选药店、规范使用、完善支付政策、优化经办管理、强化监管、加强领导等方面,对谈判药品“双通道”管理提出明确要求。

与普通定点零售药店相比,这也将对符合纳入“双通道”管理的定点零售药店提出更高要求。“双通道”的建立既要求定点零售药店要与医保信息平台、电子处方流转

平台等对接,确保药品、医保支付等方面信息全面准确,同时也要求定点零售药店要建立符合要求的储存、配送体系,确保药品质量安全,并配备专业人才对患者合理用药进行指导,确保临床用药安全。

据介绍,在医保基金监管方面,定点零售药店应采取更加严格的措施,对患者身份进行核实,确保“处方患者”和“实际用药患者”一致,堵塞“欺诈骗保”漏洞,确保基金安全。

国家医保局表示,意见的出台标志着医保谈判药品的供应保障进一步多元化,将对破解谈判药品“进院难”、推动医疗机构药品管理制度改革等,产生重要影响。

(据新华社)

## 心理压力加大会抑制免疫细胞运动



澳大利亚一项新研究揭示了压力过大易生病的原因,发现在心理压力加大的情况下,神经系统发出的信号会抑制免疫细胞运动,从而影响免疫系统抵御疾病的能力。

墨尔本大学教授彼得·多尔蒂感染与免疫研究所实验室主任斯科特·穆勒带领研究团队借助一种特殊的显微镜,实时观测了活体动物的细胞变化。研究利用

小鼠进行实验,发现在压力状态下,其神经系统会发出信号抑制免疫细胞的运动,使它们无法应对疾病的侵袭。相关研究近日已发表在美国《免疫》杂志上。

穆勒说,免疫细胞的运动非常重要,当身体受到病原体感染或肿瘤侵袭时,免疫细胞会赶到受影响部位,触发免疫反应。

(据新华社)

## 比别人更容易饿? 得防“血糖洼地”

很多人都会有一个困惑:明明吃饱了啊,怎么过不了两三个小时就想吃东西了? 还有人问:怎么我午餐后睡一觉,起来就觉得有点饿了,又想吃东西了? 怎么别人吃完正餐五六个小时都很平静,我怎么就有特别想吃东西的感觉呢? 为什么我下午两三点之间总感觉特别困,还想吃点甜的,熬过去就好了?

看来,这里有些知识点必须赶紧普及……

### 知识点1: 餐后几小时内的血糖最低值就是“血糖谷值”

理论上说,在吃了富含碳水化合物食物前后,如果测定血浆中的血糖含量,会发现血糖呈现先上升、后下降的曲线,称为餐后血糖反应曲线。如果以餐前血糖水平为零,那么这个餐后血糖曲线就反应出进餐前后的血糖波动情况,可以称为“血糖增量曲线”。

进餐之后,曲线呈现上升趋势,说明血糖是升高的,数据是正数。最高峰的数据,称为“血糖峰值”。但是,过一段时间之后,在胰岛素的作用下,血糖又会下降,有些点的血糖数据是有可能出现负数的。在某些时间点,有可能出现一个餐后几小时内的血糖最低值,称为“血糖谷值”。

这个谷值的血糖数据,有可能会低于进餐之前的值。换句话说,以餐前为零,这个值就是负数了,这个时段也称为“血糖洼地”。

### 知识点2: 控血糖能力弱的人容易出现“血糖洼地”

血糖控制能力良好的人,在吃了高GI的碳水化合物餐后,他们的餐后血糖反应是一条类似山峰至缓坡的曲线。先上升,再下降,但降低的趋势比较缓和,最后达到基本稳定的状态。即便到餐后4-6个小时,血糖都不会比空腹时的数值明显降低,而是保持稳定。

但是,对部分控血糖能力弱的人(尽管他们并不是糖尿病患者)来说,如果吃了高血糖反应的餐食,他们的反应是这样的:先出现一个较大的血糖高峰,然后提前下降到餐前水平以下,出现一个比较低的“餐后血糖谷值”。

尽管这个值可能还没有到真正的低血糖区间,当时不会出现头晕眼花、腿发软、手发抖、心慌易怒、虚冒冷汗等典型的低血糖情况,但也可能带来注意力不够集

中、疲劳感、不耐烦、饥饿感等与血糖降低相关的感觉。

如果是糖尿病人,血糖控制能力就更差了。他们经常会出现血糖忽高忽低的情况。如果胰岛素和降糖药使用不当,更是极易出现低血糖和高血糖交替出现的情况。所以他们会兜里随时放点食物,以保持血糖处于安全范围中。

### 知识点3: 糯米、白面包、谷物糊粉等容易导致“血糖洼地”

我们做不同食物的血糖实验之后,也会关注一下哪些吃法的血糖谷值会出现负值。

比如说,葡萄糖就很容易出现餐后血糖负值的情况。糯米食物也容易出现这种情况。白面包和一些谷物糊粉也会出现这种情况。这可能是因为这些食物会激发更高的胰岛素反应,而胰岛素过多会导致血糖迅速下降,甚至降低到空腹值以下,出现血糖洼地。

有个朋友说,他为了控制血糖,每天早上都吃烘焙谷物粉冲的糊糊,结果反而出现了低血糖状况。这里可能有两个问题:一是食物选择不当,二是食物搭配不当,三是食物总量不足。

一是经过烤制再打粉,再沸水冲糊的杂粮,尽管含有膳食纤维,但谷粒的物理结构被完全破坏,是非常容易消化吸收的(不用嚼,也不用胃来磨细,加速了消化进程)。容易消化吸收,血糖就升得快。升得快则降得也快。

二是吃糊糊时没有配合肉蛋类和蔬菜,蛋白质不够,食物总热量低,在胃里的排空速度也快,自然就更容易产生饥饿感,血糖也不容易长期稳定。

三是早上以柔软的、高水分的糊糊为主,“干货”太少,碳水化合物总量不够,总热量太低。

相比而言,大米饭虽然算高GI食物,2小时后的血糖却比较稳定,却不太容易出现负值。再说,米饭很少空口吃,通常都会配合各种菜肴,就相对更容易保持血糖水平的稳定。如果是添加全谷杂粮的米饭,需要较多咀嚼,葡萄糖释放和吸收速度减慢,对胰岛素的需求量减少,就更不容易出现血糖洼地。

### 知识点4: “血糖谷值”一般出现在餐后1.5至3.5小时之间

对没有糖尿病的健康人而言,

血糖谷值的时间,常常出现在餐后150-210分钟(从第一口进餐开始算时间,1个半小时到3个半小时)之间。大部分人的谷值和空腹值相差不远,而部分人会出现一个小小的血糖洼地。

所以很多人都感觉,这时候会有点疲劳、困倦的感觉。熬过去之后,就又恢复了正常的精力。特别是在午餐开始后2小时,下午两三点之间,感觉精神特别不好,特别容易犯困。

到餐后3小时以后,由于胰岛素水平降低,胰高血糖素升高,血糖水平反而可能会回归到正常范围当中,感觉精神又好了一些。

不过,糖尿病前期人群和糖尿病患者往往往血糖稳定能力差,餐前血糖水平不能回归到正常范围中,可能会经常发生餐前低血糖。所以他们经常需要在两餐之间加餐。

### 知识点5: 减肥人士“高碳水”可能是“血糖洼地”导致的

低血糖的时候,人们会疯狂地向往食物,这种饥饿感带来的食欲,是很难用意志力来克服的。如果血糖降低到空腹值以下,即便血糖值还在正常范围中,也通常意味着人体对食物的兴趣增大,食欲增强,控制食量的能力下降。

很多减肥的人,一味追求低热量饮食,降低碳水化合物的摄入量,使餐后血糖值很快出现下降。而在血糖水平下降到空腹值以下时,人体会出现明显的饥饿感。在饥饿状态下,人体的求生本能启动,让人迫切地寻求食物。

很多人说,自己明明胃里还有东西,明明刚吃过饭才两个小时,就又想吃了。也有人12点吃了饭,睡午觉起来1点半,突然觉得又想吃了高碳水化合物的食物了。这些情况,很有可能是因为血糖洼地造成的。睡眠状态时,人体的血糖消耗减少,血糖水平居高不下,可能促进胰岛素的过度分泌,从而造成血糖水平下降,起床时感觉饥饿。

每个人的遗传不同,体质不同,对食物的反应也不同。但无论如何,理论上说,凡是有助于维持血糖稳定的因素,如吃多样化的健康饮食、规律运动、餐后散步、情绪稳定、良好睡眠等,都是避免血糖洼地的重要措施。

(据《北京青年报》)

### 家有儿童的注意了:

## 手足口病高发季需做好这些防护

近日,中国疾控中心发布健康提示,要重点做好新冠肺炎、手足口等病的预防与防范。那么,作为一种儿童常见传染病,手足口病有哪些症状? 家长们平时应该给孩子做好哪些防护? 得了手足口病的宝宝要怎样护理?

手足口病发病人群以5岁及以下儿童为主。我国每年4-6月是手足口病的高发季节,部分地区(尤其是南方)10-11月还会出现秋季小高峰。

### 手足口病有哪些症状?

手足口病主要通过密切接触病人的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液及接触被其污染的手、毛巾、手绢、牙杯、玩具、餐具、奶瓶、床上用品等物品或环境而感染。

手足口病通常病情较轻,呈自限性,7-10天病程后可完全康复。患儿发病初期常出现发热、食欲不振、疲倦或咽喉痛。发热1-2天后,在舌头、牙龈和/或两颊内侧等口腔部位出现水泡,痛感明显,这些水泡初期为细小红点,后形成溃疡。

另外,多数患儿手掌、脚底会出现皮疹,皮疹通常不痒,有些皮疹带有水泡,其他部位如臀部、膝盖、肘部、躯干等也可能出现皮疹。部分病例无发热。少数患者会出现严重的并发症,如脑炎、脑干脑炎、急性弛缓性麻痹、肺水肿、肺出血、心肺功能衰竭等。

### 家长应该给孩子做好这些防护

引起手足口病的病毒有很多种,但通常引起重症和死亡的主要是EV71病毒。对于6月龄至5岁的小朋友,可以考虑接种疫苗。目前我国已研制出预防EV71病毒引起的手足口病疫苗。建议家长可根据孩子的身体情况接种。目前,EV71疫苗属二类疫苗,家长可以遵从“知情、自愿、自费”的原则选择接种。

另外,要注意个人卫生,尤其是手部卫生。在触摸口鼻前、进食或处理食物前、如厕后、接触疱疹/呼吸道分泌物后、更换尿布或处理被粪便污染的物品后,应用清水、洗手液或肥皂洗手;打喷嚏或咳嗽时用手绢或纸巾遮住口

鼻,随后将纸巾包裹好丢入有盖的垃圾桶;不与他人共用毛巾或其他个人物品;不接触病人及其污染物品、污染环境;不在未经消毒处理的游泳池中游泳、玩耍。经常清洁和消毒(含氯消毒剂)常接触的物品或物体表面,如玩具、家具等,清洁后用含氯消毒液进行擦拭或浸泡消毒,作用30分钟后,用清水擦拭或冲洗干净。患者鼻咽分泌物、呕吐物、粪便及其污染物品、污染环境,应由受过培训人员进行清理与消毒。手足口病流行期间尽量避免带孩子参加集体活动。

### “手足口”宝宝的护理指南

目前手足口病没有特效药,抗生素无效,主要是一些对症处理,大部分患儿能自愈,因此,护理尤其重要。家长们在照顾患儿时应重点做好以下几点:

饮食——清淡为宜。由于口腔疱疹,宝宝可能拒食,可以多喝温开水,吃清淡、易消化的粥或面食等,不吃刺激性食物;

发热——勤测体温。可采用物理方法或药物降温;

口腔——保持清洁。常漱口,饭前饭后用淡盐水漱口,对于不会漱口的宝宝,可以用棉签蘸淡盐水轻轻清洁口腔;

皮疹——防止抓挠。患儿衣物应选择舒适、柔软的面料,勤剪指甲防止患儿抓破皮疹;

消毒通风——蒸煮、日晒加氯漂。酒精对手足口病毒无效,患儿用过的东西如衣服、毛巾、餐具、玩具等可用开水烫洗,阳光暴晒或含氯的消毒水进行消毒,房间要定期开窗通风。(据人民网)