



Z 健谈

卫生巾「缩水」商家不应拿「国标」当挡箭牌

近日,关于多款卫生巾实际长度与标示长度不符的“缩水门”事件引发了广泛关注。从表面上看,这似乎只是一个小小的尺寸问题,但深入剖析,这背后却折射出整个卫生巾行业在生产标准、质量控制及消费者权益保护方面的严重缺失。商家以“国标规定全长偏差的标准值在±4%”为挡箭牌,试图掩盖问题的本质。然而,这种敷衍了事的回应,反而更加剧了公众对行业的不信任感。

事实上,卫生巾作为女性日常生活中不可或缺、必需的必需品,其质量和安全性直接关系到女性的身体健康和生活品质。在这场“缩水门”事件中,我们看到的是商家对生产标准的漠视和对消费者权益的忽视。他们更关心如何降低成本、提高利润,而不是如何提升产品质量、满足消费者需求。这种短视行为不仅损害了消费者的利益,更是对整个行业形象的严重破坏。当消费者对产品的信任度降至冰点时,整个行业的未来发展都将面临严峻的挑战。

“缩水门”事件提醒我们,要想赢得消费者的信任和支持,商家必须从根本上改变现有的生产模式和经营理念,将产品质量和消费者权益放在首位。

□ 黄楚雯
红网 11月7日

Z 素问

如何科学防治痛风?

关节疼痛、红肿,皮温升高……这很可能是痛风的症状。如今,越来越多年轻人罹患痛风。痛风的病因及发病机制尚不完全明确,但高尿酸血症是痛风最重要的生化基础。中南大学湘雅医院肾内科主任许辉介绍,尿酸是嘌呤在人体内代谢的终产物。高尿酸血症是嘌呤代谢紊乱引起的代谢异常综合征。尿酸或尿酸盐在体液中超过正常溶解限度,就会形成结晶析出,沉积于除神经组织以外的任何软组织中,进而造成相应部位病变。

中南大学湘雅二医院风湿免疫科主任医师李芬告诉记者:“高糖饮料及高嘌呤食物(如海鲜、红肉、内脏等)摄入过多,果糖和酒精的摄入都是尿酸升高的推手。不规律的作息习惯,如熬夜、睡眠不足等,以及缺乏运动与久坐不动,也会加剧患高尿酸血症的风险。”

针对高尿酸血症,科学干预可以较好延迟痛风发作的时间。国家卫生健康委发布《成人高尿酸血症与痛风饮食指南(2024年版)》,提供了食谱套餐示例和营养健康建议,基本原则是:食物多样,限制嘌呤;蔬菜充足,限制果糖;足量饮水,限制饮酒;吃动平衡,健康体重。

□ 申智林
《人民日报》11月7日

倒卖片仔癀骗医保超200万
数据筛查已成打击骗保重要手段

“湖北武汉警方和医保部门通报的一起涉及全国21个省市的套取医保基金案例中,涉案金额超过200万元,抓获涉案团伙成员22名。武汉黄陂区医保局工作人员是通过大数据排查发现异常情况的。”

经查,在本案中犯罪分子以医保卡套现的名义收集参保人的医保电子凭证,通过刷药店的医保二维码购买名贵药品片仔癀,再进行倒卖。犯罪分子黎某以九折价格倒卖片仔癀,返还60%给卡主,其获取30%。警方通过研判梳理,发现该团伙由收药者、组织者、职业骗保人、中介、持卡人等5个层级组成,他们通过远程刷卡、互不见面的形式,骗取医保资金,且形成了一个集“收、刷、套、寄、销”于一体的庞大黑灰产业链条。

在本案中,武汉黄陂区医保局工作人员是通过大数据排查发现异常情况的。从国家医保局近期通报的飞检成果可见,大数据筛查已成为打击骗保的重要手段。根据国家医保局日前发布的消息,今年以来,国家飞行检查已覆盖全国

所有省份,查出的涉嫌违规金额超22亿元,其中约8亿元直接通过大数据线索查出,大数据手段使基金监管模式产生巨大变化。

对于涉案的药店和医保卡持卡人,当地医保部门表示,在公安部门刑事立案之后,将进行行政立案,给予相应的处罚。

在本案中,大数据手段依旧发挥着重要作用,最初正是通过大数据排查发现了药店经营中的反常现象。早在2023年5月,国务院办公厅印发的《关于加强医疗保障基金使用常态化监管的实施意见》,明确提出要成体系地推进基金监管工作,强化智能监控和大数据监管应用,构建事前提醒、事中审核、事后监管全流程的技术防线。

□ 林韵肖 宣舟
《21世纪经济报道》11月8日

■ 法务链接

国家医保局回应
药品追溯码核查有关问题

针对近期备受关注的药品追溯码核查有关问题,11月7日,国家医保局发文称,药品追溯码是药品的“电子身份证”,通常由一系列数字、字母和(或)符号组成,标识在药品包装盒的显著位置,是每一盒药品从生产出厂时就被赋予的唯一身份标签。一盒药品如果存在多次终端结算扫码记录,该药品就可能是“回流药”或是被串换销售。此外,追溯码重复还可能是出于药品被不法分子伪造,贴上了同样的追溯码,或生产企业赋码错误等原因。

国家医保局网站 11月7日

Z 知心

孕妇产后抑郁,家人的理解支持是最好的良药

“你睡了吗?我好想哭。”近日,一位二胎妈妈没有太多迎接新生儿的喜悦,反而因为各种事情压得她“透不过气”,向朋友求助。

其实,有过这样经历的女性不在少数,甚至还有深受产后抑郁困扰的女性最终选择了结束生命。

“就好像陷在一团灰色泥潭里,怎么都爬不出来。”在浙江大学医学院附属第一医院之江院区的心理咨询门诊,面对心理治疗师胡婵婵,小可(化名)终于把心里话说了出来。

“小可的情况并不少见。”浙大一院精神卫生科主任胡少华教授说:“但这并不是现在的人更脆弱,而是大家对这个疾病的认识在不断提高。以前很多有产

后抑郁症的产妇可能自己和家人都没有意识到,其实她们是很痛苦的。”

产后抑郁症是指女性于产褥期出现明显的抑郁症状或典型的抑郁发作,与产后心绪不宁和产后精神病同属产褥期精神综合征。《2022年国民抑郁症蓝皮书》数据显示,我国有63%的女性曾患产后抑郁,20%的女性曾在怀孕期间患上抑郁症,孕产妇抑郁的发生率较高,但诊断率和治疗率较低。

专家表示,当产妇出现这些情况,需要引起警惕:情绪改变。情绪低落,胡思乱想,莫名其妙想哭等,经常因为小事发脾气;认知改变。自卑、自责,觉得对不起孩子,对生活失去信心,感觉生活无目标,毫无希望,甚至想

死等。行为改变。想恢复正常的社交,又没有足够的自信,精神难以集中,表现被动,心理上容易过分依赖。生理症状。入睡艰难,精神恍惚,头晕头痛,耳鸣眼花,食欲不振等。

孕产妇可以先进行自我调节,如转移注意力,做点自己喜欢的事情,做一些轻松的运动,听听音乐,找好友亲人倾诉等。这时家人的理解、支持和陪伴是最好的良药,亲人一定要多理解和关怀产妇的情绪和身体变化,千万不要说“不就是生个孩子么”“有什么大不了的”这种话,一定要耐心倾听产妇的需求,多承担照顾孩子的责任,帮助产妇更好地度过这个时期。

□ 孙燕 江晨 朱诗意
潮新闻 11月9日

的检查检验项目合理下调价格,减轻患者看病就医负担。“又贵又常用”的检查检验项目将被重点关注。

新华社 11月9日

●世卫组织公布17种致命病原体清单

近日,世界卫生组织(以下简称“世卫组织”)公布了一份清单,列出了17种能致人患严重疾病甚至死亡的病原体。

世卫组织强调,人类亟须新疫苗抗击这些病原体。在这份清单中,艾滋病、疟疾和结核病再次被确认为疫苗研发的长期重点,这三种疾病每年导致近250万人死亡。同时,一些鲜为人知的病原体也被列为疫苗研发的重点,这凸显了在抗生素耐药性日益加剧的背景下,研发新疫苗的紧迫性。

□ 刘霞
《科技日报》11月7日

Z 千金方

医生提醒:穿“鲨鱼裤”有健康风险

随着气温下降,一种宣称“塑形、时尚、保暖”的鲨鱼裤在年轻人中火了起来。江苏省南京市第一医院皮肤科主任陈文琦表示,鲨鱼裤在塑形的同时,会把皮肤紧紧包裹,使皮肤无法正常新陈代谢,同时也会限制身体器官活动。长期穿鲨鱼裤,容易造成皮肤不透气,增加真菌、细菌感染风险。

郑州大学第二附属医院

皮肤科副主任医师刘冬冬说,如果选择穿着鲨鱼裤,我有几点建议:选择合适的尺码,不要为了追求美颜的效果,选择比较紧绷的或者是过于小的衣服;注意控制穿着的时间,适当给双腿一个喘息的机会,避免长时间的压迫;每天穿着以后要及时清洁,保持它的干净卫生,避免细菌滋生。

□ 陈越洋
央视财经 11月7日

早筛早治!这种疾病遗传风险达50%

“十年前在医院接受手术的一名家族性腺瘤性息肉病患者的小儿子,最近因结直肠癌晚期入院,而该患者的女儿也在不久前因同一病症去世……”近日,中山大学附属第六医院结直肠外科一区护士长陈晓琼发布的一条朋友圈令人痛心。接诊医生中山大学附属第六医院结直肠外科一区副主任医师周家铭告诉记者,家族性腺瘤性息肉病如果不进行早期治疗,几乎100%会在40岁之前发展为结直肠癌,且每个家族性腺瘤性息肉病患者的子女都具有50%的概率患病。

早期预防性手术治疗是

最好的办法,而且早接受手术的患者通常有更好的预后,建议在成年后就进行手术。有研究显示,25岁前接受手术的患者,其70岁时的累积生存率为75%,而25岁后接受手术的患者,这一比率降至50%。

家族性腺瘤性息肉病从出现异常到癌变有近10年时间,可以通过现代医学技术阻断致病基因遗传。周家铭提示,患者的后代也应考虑尽早进行相关基因检测,医院也有相关技术帮助患者阻断常染色体显性遗传疾病的基因传递,从而有效避免困扰家族的遗传疾病向下一代传递。

□ 王宁
《健康时报》11月5日

食用羊胎盘当心布鲁氏菌致脊柱感染

随着天气转凉,又到了一年中进补的好时节。许多人喜欢选择吃羊肉进补,然而,有人另辟蹊径跟风食用羊胎盘。专家提醒:一旦处理、食用羊胎盘时感染布鲁氏菌,很有可能导致脊柱或骨关节感染。

布鲁氏菌是一种存在于羊、牛、猪、狗等动物身上的细菌,在直接接触被感染动物或其分泌物(如血液、尿液、胎盘等)、食用未煮熟或未消毒的被感染动物的肉类和乳制品、吸入感染性气溶胶等情况下感染。

广医二院骨科主任兼脊柱外科主任江晓兵教授表示,一旦人体感染布鲁氏菌,细菌就可能通过血液循环到达脊柱部位,并在那里繁殖生长,引发脊柱感染。

布鲁氏菌性脊柱炎的症狀主要包括发热、脊柱局部疼痛以及全身症状,患者还会出现寒战、头痛、多汗、乏力等症状。此外,部分患者还会出现肝、脾及淋巴结肿大,或伴男性睾丸炎及女性卵巢炎等。

□ 朱嘉乐 许咏怡 李敏
《羊城晚报》11月7日

夜间双腿易抽筋?你可能缺维生素K2

你在睡觉的时候被双腿抽筋“抽”醒过吗?近期发表在《JAMA内科学》的一项研究发现,缺乏维生素K2可能是夜间抽筋的元凶。

维生素K在血液和骨骼健康中发挥着重要作用,其中的K2多见于全脂奶酪等乳制品、泡菜等发酵食品

和其他动物产品。

据推测,缓解抽筋可能与K2降低钙水平及其肌肉松弛作用有关。文章中称,接下来课题组将进一步探索K2缓解抽筋的潜力,以期彻底解决这一难题。

□ 周亦川
搜狐健康 11月6日

长时间低头玩手机 后颈部竟长出“富贵包”

48岁的陈女士脖子后面鼓出“拳头”大小的包,不仅影响外观,连抬头都受限制,就医后才知道,后颈部的“富贵包”与她长时间低头玩手机有关。湖北省武汉市中心医院后湖院区医学整形美容科刘娟主任介绍,“富贵包”指的是在后背上部颈胸交界处,也就是在第七颈椎和第一胸椎处凸出的硬包块,主要表现为脂肪垫的堆积以及一些纤维结缔组织的增生。“富贵包”的形成与长期局部摩擦压力过大、肥胖、外伤等多种因素有关,以前挑担子的人容易出现

“富贵包”,而现代人更多是因为长期伏案工作或者长时间低头玩手机,经常含胸驼背等不正确姿势,导致肌肉紧张、僵硬、增厚。

专家提醒,“富贵包”是局部的致密脂肪堆积,单纯想通过按摩、揉搓等是无法去掉皮下脂肪层的。在日常生活中要改变不良姿态和习惯,避免含胸驼背及长时间低头玩手机;电脑屏幕不要过低,尽量保持双目平视水平;睡觉时选择高度合适的枕头;注意保暖,避免颈部受寒。

□ 林琳 刘姗姗
湖北日报网 11月4日

声明:由于部分稿件作者地址不详,无法及时发放稿费,请作者与本报联系。电话:010-84772978