

健谈

谨防“以药代毒”
打击涉麻精药品犯罪

当前个别地方出现“以药代毒”现象,极少数青少年存在滥用麻醉药品、精神类药品(以下简称“麻精药品”)问题。

在持续严打主流毒品的高压态势下,依托咪酯、复方曲马多、三唑仑等新型毒品犯罪总体呈上升趋势。今年6月最高检召开的新闻发布会上,相关负责人表示,青少年涉新型毒品、麻精药品等成瘾性物质问题社会危害大,必须高度警惕。

西北政法大学教授褚宸舸表示,青少年滥用麻精药品对身体造成的伤害不亚于传统毒品,亟待强化治理。

一方面,要全链条打击涉麻精药品犯罪。记者了解到,福建省公安厅已构建起沿海防控堵截毒品犯罪机制,同时强化物流寄递行业监管机制,常态化开展寄递渠道毒品查缉。受访民警建议,市场监督管理、卫生健康等部门要加大监管查处力度,形成监管合力,进一步挤压麻精药品非法流通渠道,杜绝其滥用和流失;另一方面,要进一步压实平台责任。褚宸舸认为,社交平台、电商平台、快递物流企业等应积极履行主体责任,加大内部管控投入,同时进一步打破数据壁垒,与各地禁毒部门整合信息数据,加强企业与政府机构间的数据共享,确保及时斩断涉麻精药品的灰色产业链。

□王成
《经济参考报》11月28日

素问

中药为何少有耐药性?

抗微生物药物是现代医疗的基石之一,而抗微生物药物耐药性的不断增加是一个令人担忧的重大问题。《柳叶刀》日前发表了一项研究,就抗微生物药物耐药的长期趋势进行了全球性分析。研究发现,由抗微生物药物耐药性导致的死亡人数将在未来几十年内稳步上升。未来25年内,全球可能会有超过3900万人死于抗微生物药物耐药菌感染。如何应对?该研究提出:亟须采取干预措施,包括预防感染、接种疫苗,最大程度减少抗微生物药物的不当使用以及研究新型抗微生物药物等。

中国中医科学院中医基础理论研究所的林明欣博士表示,中药很难产生耐药性,理由有三:一是中药属于天然药,代谢彻底,不易耐药;二是中医提倡辨证、识机、论治,病机一变,用药跟着变,耐药率极低;三是中医治疗提倡中病即止,这也把耐药的路堵死了,没机会耐药。

张仲景在《伤寒论》中使用承气汤类方剂时,强调了中病即止的重要性。他指出,如果服药后病情得到缓解或消除,应立即停止继续用药,以免对身体造成伤害。这一原则要求在病情大体已去的情况下,要及时调整治疗方案或停止用药,以防药物毒性伤害身体,自然有利于避免耐药。

□熊建
《人民日报海外版》11月29日



九地允许试点设立外商独资医院

近日,国家卫生健康委等四部门联合发布《独资医院领域扩大开放试点工作方案》,明确允许在北京市等9个省市试点设立外商独资医院。

方案提出,为推动医疗领域有序扩大开放,我国试点允许设立外商独资医院,引进国际高水平医疗资源,丰富国内医疗服务供给,允许在北京市、天津市、上海市、南京市、苏州市、福州市、广州市、深圳市和海南省全岛设立外商独资医院。医院类别为综合医院、专科医院、康复医院,医院级别为三级。

为加强对外商独资医院的管理,保障医疗质量与安全,方案提出,外商独资医院应当符合我国相关法律法规的要求。同时,医院信息管理系统应当接入属地医疗服务监管平台,电子病历、医用设备等信息存储服务器应当位于我国境内,从而保障医疗信息安全。属地卫生健康部门对外商独资医院和其他医疗机构一视同仁、同等监管。

与其他医疗机构一样,外商独资医院应当使用在我国境内已批准上市的药品、医疗器械。此外,外商独资医院应当遵守《中华人民共和国药品管理法》等法律法规以及相关配套规章,加强药品、医疗器械质量管理。方案要求,属地卫生健康部门应当依法履行对外商独资医院的准入和事中事后管理职责。外



“与其他医疗机构一样,外商独资医院应当使用在我国境内已批准上市的药品、医疗器械。此外,外商独资医院应当遵守《中华人民共和国药品管理法》等法律法规以及相关配套规章,加强药品、医疗器械质量管理。”

商独资医院应当依法开展诊疗活动,并加强自我管理。属地卫生健康部门还应当加强外商独资医院执业运行情况的监测评估,及时

千金方

每天步行1小时,延长寿命2.8小时

如今越来越多的人意识到运动对健康的重要性,但由于繁忙的工作、学习和生活,很多人难以抽出时间进行长期、规律的运动。其实,对于一些实在抽不出专门时间进行锻炼的人来说,利用每天通勤或日常生活中的零散时间进行碎片化运动,也能对健康和长寿起到促进作用。

近日,澳大利亚格里菲斯大学的研究人员在《英国运动医学杂志》上发表的一项研究

显示,对于运动量少的人来说,每天以4.8公里/小时的速度快走111分钟,预期可延长寿命11年;换算成每天步行1小时,可使寿命延长2.8小时。

西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波表示:“这一研究说明了体育锻炼在健康和长寿中的关键作用,并且用数字的形式十分直观地提醒人们,每天只需抽出一点时间走走路,就能给生命续航。”

□董长喜
环球时报健康客户端 11月28日

感染HIV病毒≠艾滋病人

感染了HIV病毒,并不一定会成为艾滋病患者。感染HIV病毒后,一般会经过急性期、无症状期、艾滋病期三个阶段,不同阶段可出现不同的临床症状。进入艾滋病期前叫HIV感染者,一般这个时期持续4至8年,因为没有什么症状,很容易被忽视。

防艾要尽早,因为早检测

才有可能早发现、早治疗,采取措施避免传给他人。

广州市海珠区疾病预防控制中心朱凯星主任医师提醒,若不幸发生感染艾滋病毒的高风险行为,应尽早阻断,2小时内最佳,不要超过72小时。

□林清区昕
《羊城晚报》11月27日

“四招”让头发变浓密

头发稀少是许多人面临的困扰,尤其是那些天生就头发较为稀疏的人群。虽然头发的浓密度受遗传因素影响较大,但并不意味着我们无法通过科学的方法来改善这一状况。

合理饮食:头发的健康生长离不开充足的营养。建议多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如鱼类、瘦肉、豆类、豆制品、新鲜蔬果等。同时,避免过多摄入高脂、高糖、高盐食物,以减轻头皮负担。

规律作息:保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠时

间,有助于调节内分泌,促进头发生长。此外,避免熬夜、过度劳累等不良生活习惯,以减轻身体压力。

正确洗发:选择温和的洗发产品,避免使用含有刺激性成分的洗发水。洗发时,用指腹轻轻按摩头皮,促进血液循环。洗发后,及时吹干头发,避免长时间潮湿导致头皮受潮。

定期护发:定期使用护发素、发膜等护发产品,为头发提供充足的营养,增强头发韧性。同时,避免频繁染发、烫发等损伤头发的行为。

□齐少恒
华商网 11月28日

高危人群要远离“心头大患”

心力衰竭是心脏异常所导致的心脏泵功能下降的结果,是最严重的心血管疾病之一。中国医学科学院阜外医院心力衰竭中心主任医师张健警告,一旦心衰到了晚期阶段就难以根治且患者往往需要反复住院,预后较差;因此,对于高血压、冠心病、糖尿病、慢性肾脏病等心衰高风险人群,应在早

期管控高危因素,预防心衰的发生;此外,心衰患者也需做好“三高共管”并对心率及血钾等进行长期综合管理,以改善心衰症状、降低死亡风险。同时,心率的增快也与心衰预后不良及疾病进展密切相关,心衰患者也同样需要关注自身的心率情况。

□蔡敏婕
中国新闻网 11月27日

“碎片化睡眠”危害不容小觑

连日来,有关“碎片化睡眠”相关话题持续引发关注。“碎片化睡眠”,顾名思义指的是由于各种原因导致的晚上睡觉途中中断或醒来好多次。

南京大学医学院附属鼓楼医院神经内科副主任医师李明泉在接受采访时介绍,“碎片化睡眠中不能进入深睡眠期,而是处于浅睡眠和浅睡期,不利于大脑清理垃圾,也会对身体代谢造成影响。”这也是为何长期“碎片化睡眠”的人群容易在白天出现嗜睡、记忆力减退、注意力不集中等症状,甚至进一步诱发代谢、认知、心血管和免疫等系统疾病的原因。

李明泉主任指出,对于睡眠出现问题的人来说,主要分为药物干预和非药物干预两种途径。如果没有器质性疾



病,是家族遗传性或散发的基因变异疾病,能够确诊的先天睡眠障碍,只能用药物保证必要的睡眠。此外,一些顽固性睡眠障碍或特殊时期的睡眠障碍,都可以在医生指导下用药物干预。

对于其他患者而言,通常建议首先尝试非药物干预。日常生活中营造必要的睡眠环境很重要,重点在于要避免强光刺激、噪音刺激。

□北京号
《北京科技报》11月28日

知心

让笑容重新回到孩子们脸上

山东姑娘小朱(化名)自认为是个性格开朗的高二学生,不会有心理问题。然而今年年初的一通电话让她“天塌了”。“妈妈在我初一的时候就查出肺癌,一直在积极治疗,没想到她会这么早离开我。”这个章丘四中的17岁女孩说,是班级心理委员李文澜的帮助让她在半年后终于逐渐走出阴霾。

“她一直陪着我,告诉我,妈妈看着我那样会心疼。”小

朱回忆说。此外,李文澜还带她去心理老师咨询。就这样,她的状况慢慢好转,夜里不再做噩梦哭醒,期末考试也进步了不少。像这样的同伴支持是国家卫生健康委妇幼健康司、共青团中央维护青少年权益部主导,在联合国儿童基金会和其他合作伙伴的支持下,开展的青少年心理健康发展项目的一部分。

“青少年的心理健康关系到

国家和民族的未来,我们希望通过这个项目促进各部门协作机制建立,加强医疗卫生机构和学校联动,促进青少年心理全面健康发展。”联合国儿童基金会儿童健康与发展项目官员李楠说。

这个项目2021年到2025年在我国十个省市区开展,计划最终覆盖300所学校。

□白旭 张玉薇
《新华每日电讯》11月21日

医目了然

●我国医疗机构检查检验结果互认“出实招”

国家卫生健康委、国家发展改革委、财政部等7部门11月27日公布《关于进一步推进医疗机构检查检验结果互认的指导意见》,其中提出:到2025年底,各紧密型医联体(含城市医疗集团和县域医共体)实现医联体内医疗机构间全部项目互认,各地市域内医疗机构间互认项目超过200项。到2027年底,各省内医疗机构间互认项目超过300项;京津冀、长三角、成渝等区域内医疗机构互认项目数超过200项。到2030年,全国互认工作机制进一步健全完善,检查检验同质化水平进一步提高,结果互认共享体系基本建立,基本实现常

见检查检验结果跨区域、跨医疗机构共享互认。

□董瑞丰 李恒
新华社 11月28日

●易来克正式纳入医保目录

11月28日,《国家基本医疗保险、工伤保险和生育保险药品目录(2024年)》正式公布,用于12岁及以上糖皮质激素治疗应答不充分的慢性移植物抗宿主病(cGVHD)患者的ROCK2抑制剂易来克(甲磺酸贝舒地尔片)纳入其中。

苏州大学附属第一医院血液科主任吴德沛教授表示:“这类药物纳入医保目录,将有助于改善更多cGVHD患者的生存和生活质量。”cGVHD俗称“慢性排斥”,是一种常见且危害严重的移植后并发症。数据显示,30%至70%异基因造血干细胞移植患者术后存在发生cGVHD的风险。慢性排斥反应不仅会导致皮肤、肺部、眼

睛、口腔、关节等多个组织发生炎症和纤维化,导致严重的功能障碍,更可能危及生命,是异基因造血干细胞移植患者晚期非复发死亡的首要原因。

□秦云
人民政协网 11月29日

●91种新药进入国家医保药品目录

11月28日,国家医保局发布新版国家医保药品目录,将于2025年1月1日起正式实施。目录新增91种药品,其中有卡度尼单抗注射液等26种抗肿瘤药、利鲁唑口服混悬液等13种罕见病用药以及15种慢性病用药,药品总数增至3159种。这是国家医保局成立以来,国家医保药品目录的第七次调整。叠加谈判降价和医保报销因素,预计2025年,新版目录实施将为患者减负超500亿元。

□徐鹏航
新华网 11月28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