

去年跨省异地就医直接结算超两亿人次

记者1月19日从国家医保局获悉:2024年,全国跨省异地就医直接结算运行基本平稳,惠及参保群众2.38亿人次,减少资金垫付1947.25亿元,较2023年分别增长了84.70%、26.71%。尤其是门诊慢特病结算909.65万人次,较2023年增长174.81%。

跨省异地就医直接结算范围进一步扩大。在基本实现住院和普通门诊费用跨省直接结算县域可及的基础上,2024年8月底实现每个县至少有1家定点医疗机

构提供高血压、糖尿病、恶性肿瘤门诊放化疗、尿毒症透析、器官移植术后抗排异治疗等5种门诊慢特病跨省直接结算服务。12月,所有统筹地区作为就医地提供慢性阻塞性肺疾病、类风湿关节炎、冠心病、病毒性肝炎、强直性脊柱炎等5种门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算服务,当月新增5种门诊慢特病跨省直接结算2.03万人次,减少参保群众垫付479.36万元。

来源:人民网

减量服药到底该怎么减

对于慢性病患者来说,当病情好转时,医生说的减量服药,到底该怎么减?2025年1月,河南洛阳市市民姜女士就遇到了这个问题。

两个多月前,50多岁的姜女士总感觉心慌,她就来到洛阳市第一人民医院就诊,经过诊断,她被确诊为甲亢引起的心慌,随后医生开了药。坚持服药1个月后,姜女士前来复查,因为症状明显减轻,医生就建议她减量服药。姜女士一听说病情好转,还没来得及听医生仔细交待如何减量用药,她就匆匆离开了。

2025年1月,姜女士感觉心慌加重,她又来该院内科就诊。检查显示,她的甲状腺功能竟比两个月前还差,

也因此无法做冠脉造影,只能保守治疗心慌等症状。该科主任张群生了解病史后问道:“你现在每天吃几次药?”

“想起来吃,想不起来不吃,不是说减量嘛,我想着不用顿顿吃了。”姜女士说道。

“减量用药并不是不用顿顿吃的意思!”张群生说,“减量用药有具体减量的方法,有的是一天三次减为两次,有的是根据药物疗效减早或减晚,有的是根据身体情况早、晚各减半服用。无论哪种,都不是‘可吃可不吃’的。”

姜女士这才明白,“减量”用药也得遵医嘱,这次她详细记下了用药时间和用量才离开。来源:学习强国

抑郁患者开车爱急转急刹

发表在《美国医学会杂志·网络开放》上的一项新研究显示,患有重度抑郁障碍(MDD)的老年人,比没有该病的老年人表现出更明显且更具风险性的驾驶行为。

美国圣路易斯华盛顿大学的加内什·M·巴布拉尔博士及其团队从“现实世界驾驶车载评估系统项目”中收集了65岁以上老年人在2021年7月1日至2023年12月30日驾驶汽车的数据,并从中筛选出85名患有重度抑郁的老人,以及310名没有该病的老年人。分析发现,相比对照组,重度抑郁患者每次行程中发生的急刹车、急转弯事件更多,超速事件更频繁,离家行驶距离更远,显现出更多的危险性驾驶行为。随着驾驶时间的增长,急刹车、急转弯和驾驶模式的不可预测性发生率也会升高。

巴布拉尔表示,重度抑郁患者通常服用更多的抗抑郁药,而抗抑郁药被认为可能损害驾驶安全。此外,抑郁症和痴呆症具有共同的认知特征,如反应速度慢、注意力分散、执行功能受损和短期记忆能力下降。“我们的研究提醒,通过识别与抑郁相关的特定驾驶行为模式,可以为认知再训练或驾驶康复训练提供有针对性的干预措施,让抑郁患者安全驾驶。”

来源:生命时报

健康教育宣传栏



对于大部分中国人来说,“姜汤”是个好东西,着凉了、淋雨了、感冒了,喝上一碗姜汤,让整个身体都暖暖的。

但有人说,喝姜汤后感觉到舒服,是心理作用。近期的一项新研究证实,姜汤治感冒确实有效。从中医角度看,喝了姜汤感觉身体发热,是因为生姜性温、味辛。人淋雨、受凉后,风寒从体表入侵,这时候服用姜汤,可以借助其温散作用,把风寒之邪驱出体外。来源:生命时报

网红“干噎酸奶”老人孩子要慎食

2025年,“干噎酸奶”挺火,不少网友购买尝鲜。什么是“干噎酸奶”?它和普通酸奶的营养价值一样吗?

“‘干噎酸奶’也叫希腊冷萃酸奶,简单来说就是把酸奶的乳清过滤掉了,变得更浓稠。”河南省洛阳市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任尤娅利说,普通酸奶富含的乳清有助于补充蛋白质、维生素、矿物质、乳糖等营养物质,而“干噎酸奶”在加工过程中,会将乳清过滤掉,这些营养成分就会损失。“乳清蛋白是一种易消化吸收的优质蛋白质,去掉乳清就失去了一大部分乳清蛋白。”

记者登录电商平台查询发现,卖“干噎酸奶”的店铺不少,有原味、黄桃、草莓等多种口味。

“乳清被过滤掉后,‘干噎酸奶’的口感比较酸涩。”尤娅利说,这是因为乳清中含有乳糖和半乳糖等成分,可以掩盖酸涩味。为了平衡酸涩感,将其做成果味的口感就会好一些。想尝鲜的市民可以小口品尝“干噎酸奶”,肠胃功能较弱的老人和孩子,还是要慎食。

来源:学习强国



每周当一小时志愿者抗衰老

衰老是生命的必然进程,但良好的生活习惯能起到延缓作用。英国《社会科学及医学》杂志刊登一项新研究发现,每周1小时志愿活动是行之有效的抗衰老方法。

美国得克萨斯州立大学、密歇根大学、华盛顿大学和英国贝尔法斯特女王大学的研究人员组成团队,对美国健康与退休研究项目(HRS)涉及的2605名参试者相关数据展开深入分析,具体包括治疗前健康状况、志愿活动频率、工作状态,以及5项DNA甲基化测量结果(估算生理年龄的重要指标)。模型分析结果表明,每年志愿服务时间达到49小时以上(大约每周1小时),与生理年龄增长较慢有关,DNA甲基化测量结果也明显改善。特别是在退休人群中,适当的志愿服务与衰老减速显著相关。

生理年龄,医学上称为表观遗传年龄,能反映一个人的健康状况和衰老程度。表观遗传年龄比实际年龄大,说明衰老加速,健康状况差。研究人员分析指出,志愿活动延缓衰老的关键原因,涉及身体、社会和心理等多方面。志愿活动可能需要步行等运动,能促进身体锻炼;亲社会的活动也需要人际沟通,可增加社交机会;志愿活动还能增强目标感,提升心理健康。

衰老是生命的必然进程,但良好的生活习惯能起到延缓作用。英国《社会科学及医学》杂志刊登一项新研究发现,每周1小时志愿活动是行之有效的抗衰老方法。

美国得克萨斯州立大学、密歇根大学、华盛顿大学和英国贝尔法斯特女王大学的研究人员组成团队,对美国健康与退休研究项目(HRS)涉及的2605名参试者相关数据展开深入分析,具体包括治疗前健康状况、志愿活动频率、工作状态,以及5项DNA甲基化测量结果(估算生理年龄的重要指标)。模型分析结果表明,每年志愿服务时间达到49小时以上(大约每周1小时),与生理年龄增长较慢有关,DNA甲基化测量结果也明显改善。特别是在退休人群中,适当的志愿服务与衰老减速显著相关。

生理年龄,医学上称为表观遗传年龄,能反映一个人的健康状况和衰老程度。表观遗传年龄比实际年龄大,说明衰老加速,健康状况差。研究人员分析指出,志愿活动延缓衰老的关键原因,涉及身体、社会和心理等多方面。志愿活动可能需要步行等运动,能促进身体锻炼;亲社会的活动也需要人际沟通,可增加社交机会;志愿活动还能增强目标感,提升心理健康。来源:生命时报