

近期天气多变 学会科学“春捂”

进入4月,我市气温起伏明显,早晚温差较大,冷空气不时“返场”。不少市民早早换上轻薄衣物,连日来,因受凉感冒、咳嗽反复、关节冷痛、腹胀腹泻前来就诊的患者明显增多。4月9日,万柏林区医疗集团中心医院中医康复科主任冯浩提醒,春季气温波动频繁,科学“春捂”既能减少换季常见病的发生,也能让阳气顺畅升发,为全年健康打下良好基础。

“春捂”重阳气

“中医认为,春季阳气渐生但尚未充盛,人体肌肤腠理开始疏松,抵抗力处于恢复期。若过早脱去厚衣,风寒之邪易侵入体内,不仅引发感冒,还可能诱发老寒腿、脾胃虚寒等问题。”冯

浩指出,“春捂”关键在于适度保暖、护住阳气,绝非穿得越厚越好。

“‘春捂’也并非一直捂下去,关键看天气。”冯浩提醒,如果气温稳定回升、昼夜温差不大,无强冷空气,日间温度平稳、体感无寒意,可以适度减少衣物。但近期气温波动频繁,不要急着收起外套,宁可多备一件,也不要受凉。

护好三部位

“结合临床经验,春季养生要重点护住三个部位,能少生病。”冯浩表示,颈背部,后颈大椎穴区域为诸阳之会,一旦受凉,易头痛、恶寒、咳嗽,建议外出时护好后颈,避免过早穿低领、露背装;腰腹部,腹部为脾胃所在,受凉后易腹胀、腹泻、胃痛,尤其是体质偏寒、

平时肠胃不好的人群,更要做好腰腹保暖;下肢关节,膝盖、脚踝脂肪层薄,风寒易侵,过早露脚踝、穿薄裤,易埋下关节冷痛的隐患。

“从近期门诊接诊情况看,以下人群更易因受凉生病,建议适当延长‘春捂’时间。”冯浩特别提醒,老年人与体质虚弱者,阳气不足,受凉易引发呼吸道感染;学龄前及学龄儿童,体温调节能力未完善,易感冒咳嗽;有关节病史人群,如老寒腿、类风湿,春风易诱发旧疾;脾胃虚寒、经常腹泻人群,腹部受凉就肠胃不适;经期及备孕、产后女性,下肢腰腹受凉易加重痛经畏寒。

避开常见错

“很多人对‘春捂’存在错误的认

识。”冯浩指出,如捂得太厚、捂到出汗,出汗后毛孔张开,一吹风更易感冒,耗伤阳气;只捂上身不捂下身,违背“上薄下厚”原则,寒邪从脚下入侵,一样会生病;室内捂得过严,易内生燥热,出现口干、上火、烦躁;一见太阳就脱外套,骤增骤减最伤身;运动后立刻脱衣吹风,此时受凉最伤肺气,易引发咳嗽、咽痛。

冯浩建议,穿衣遵循“洋葱式”穿法,内层吸汗、中层保暖、外层防风;减衣先减上衣、后减下装,下半身多捂一段时间;捂到微微温暖即可,不必捂到出汗。若出现畏寒怕冷、反复感冒、关节僵硬、脾胃虚寒等情况,要及时就医调理。

记者 刘涛

纳米刀手术助力 突破“癌王”禁区

本报讯(记者 魏薇)胰腺癌因病情进展迅速、治疗困难、预后不佳,被称为“癌中之王”。连日来,省人民医院胃肠胰-肝胆脾肿瘤外科崔晓鹏团队接连为5名老年患者完成了局部晚期胰腺癌纳米刀(不可逆电穿孔)微创手术,为患者带来生机,也标志着该院在胰腺癌微创精准治疗方面迈上了新台阶。

此次崔晓鹏教授团队在两周内完成了5例胰腺癌纳米刀消融术,患者年龄从62岁至88岁,均为高龄、高危的晚期胰腺癌患者,失去了根治性切除的治疗机会,纳米刀手术是目前最适合的方法。

手术中,医生通过术前检查评估,精准定位肿瘤边界,将纳米刀电极精确植入病灶核心,通过释放微秒级高压电脉冲,在肿瘤细胞膜上形成纳米级永久性穿孔,诱导肿瘤细胞凋亡。手术的“选择性消融”特性,使肿瘤细胞死亡的同时不损伤周围血管、胆管、胰管等重要组织,尤其适合高龄、不耐受传统手术的患者。

据介绍,纳米刀技术的成熟,打破了晚期胰腺癌“无药可治、无术可做”的僵局,术后患者疼痛轻、恢复快,为后续联合药物治疗争取宝贵时间,真正实现了“带瘤生存”。

新版原发性肝癌 诊疗指南公布

记者9日从国家卫生健康委获悉,为进一步提高原发性肝癌诊疗规范化水平,保障医疗质量安全,国家卫生健康委组织对《原发性肝癌诊疗指南(2024年版)》进行修订,形成《原发性肝癌诊疗指南(2026年版)》。

据中国国家癌症中心发布的数据,2022年全国原发性肝癌发病人数36.77万,占全球病例的42.5%;2022年因原发性肝癌死亡人数31.65万,人群肝癌5年相对生存率为14.4%,诊断时为中期和晚期比例达50%以上。

新版指南指出,预防和筛查监测是降低肝癌发病率和病死率的重要手段。接种乙型肝炎疫苗是预防乙型肝炎病毒感染最经济

有效的方法。中国新生儿乙型肝炎疫苗已全部实施免费接种。各级医疗卫生机构应不断提升儿童乙型肝炎疫苗全程接种率和新生儿乙型肝炎疫苗首剂及时接种率。

针对重点地区和重点人群,新版指南明确探索通过健康体检、自我检测等方式,提高病毒性肝炎检测发现率和诊断率。医疗机构动员符合治疗条件的患者接受规范抗病毒治疗,并提供随访及相关不良临床结局监测等服务,不具备条件的要及时转诊。

此外,新版指南还对肝癌的影像学诊断作出规定,明确各种影像学检查手段各有特点,应该强调综合运用、优势互补、全面评估。

新华社北京4月9日电



首批119个地区纳入医保便捷支付

支持刷脸、扫码、信用支付等 让看病缴费省时省心

近日,国家医保局公布首批医保便捷支付地区名单,全国119个统筹地区入选,旨在解决公众看病缴费“反复排队”“排队时间长”等问题,力争大幅压减排队缴费时长,改善就医体验。

国家医保局介绍,此次119个医保统筹地区入选首批便捷支付地区名单,统筹地区一般为市(州、盟)等,此次推进的便捷支付包括刷脸支付、扫码支付、移动支付、信用支付等多种方式。

其中,刷脸支付通过面部识别完成身份验证与缴费,方便不擅长操作智能手机的老年人;扫码支付可同步完成医保报销和个人负担部分结算;移动支付支持线上完成挂号、缴费全流程;信用支付则允许参保人在授信额度内“先诊疗、后付费”。这些方式既可绑定银行卡支付,也可使用信用额度支付,实现缴费流程快速、无感。

国家医保局将用3年左右时间,全面建成更加方便快捷的医保支付体系。

国家医保局表示,便捷支付的推广将努力实现“减少环节、减少排队、减少跑腿”,通过优化流程把多个分散的缴费环节整合为自动结算,部分业务可线上办理,减少公众往返奔波。同时,该举措也将赋能医疗机构管理、金

融产业发展和信用体系建设。

规划时间

■2026年 首批推进地区和定点医疗机构率先落地便捷支付。

■2027年 基本实现省内统筹地区全覆盖。

■2028年 在符合条件的定点医疗机构全面推行便捷支付,将便捷支付推进情况纳入医疗机构医保绩效考核,加强日常监测与调度。

简讯

4家药企上榜集采违规名单

国家组织药品集中采购办公室近日发布公告,因药品存在严重缺陷或无法满足供应,4家企业被列入集采违规名单,取消相应3种药品集采中选资格。

广州合和医药有限公司及其受托生产企业成都天台山制药股份有限公司生产的美索巴莫注射液存在严重缺陷;北京阜康仁生物制药科技有限公司的盐酸多巴胺注射液、熙德隆公司的达格列净片无法按协议供应约定采购量,不能满足医疗机构需求。

据《北京晚报》