

国务院办公厅印发文件——

再次明确今年医保领域改革目标

扩大药品耗材集采范围、调整医疗服务价格、进一步扩大门诊费用跨省直接结算……日前,国务院办公厅印发《深化医药卫生体制改革2022 年重点工作任务》,再次明确今年医保领域的改革目标。

重点一： 扩大药品耗材集采范围

任务明确,继续开展药品耗材集中带量采购工作,并扩大采购范围,力争每个省份国家和地方采购药品通用名数合计超过 350 个。这意味着,药品集采将继续扩围,进一步挤压药品带金销售的空间,扩大老百姓受益面。

三年来,集采已经进入常态化、制度化阶段,国家累计 6 批集采共采购 234 种药品,平均每个省份药品集采品种累计已达 50 个。国家医保局此前也已经明确,药品集采将在化学药、中成药、生物药三大板块全方位开展。

集采不仅实现被采购药品的降价,同时也对药品市场产生鲶鱼效应。从国家医保局开展的药品价格监测数据看,2019 年和 2021 年这两年,药品总体价格水平持续下降,年均在 7%左右。

在高值医用耗材方面,2022 年国家层面将开展一批脊柱类高值医用耗材集采。针对国家组织采购以外用量大、采购金额高的药品耗材,国家医保局等部门将指导各省份至少各实施或参与联盟采购实施 1 次集中带量采购。

重点二： 推进医疗服务价格改革

医疗服务价格是重要的民生价格。任务明确,各省份 2022 年 6 月底前印发建立医疗服务价格动态调整机制相关文件,年底前将医疗服务价格调出成本监审和价格听证目录。

此前,国家医保局等八部门联合印发《深化医疗服务价格改革试点方案》,明确通过 3 至 5 年的试点,探索形成可复制可推广的医疗服务价格改革经验。赣州、苏州、厦门、唐山、乐山 5 个城市成为试点城市。

2022 年,国家医保局等部门将指导地方科学设置医疗服务价格调整的启动条件、触发标准及约束条件,年内开展 1 次调价评估,符合条件的及时调价。

国家医保局有关负责人表示,深化医疗服务价格改革的同时,也将不断完善配套措施确

保群众负担总体稳定。包括做好调价可行性的评估,做好医疗服务价格和支付政策协同,将调价部分按规定纳入医保支付范围等。

重点三： 推行多元复合式医保支付方式

为推动医保高质量发展,任务明确,推行以按病种付费为主的多元复合式医保支付方式,在全国 40%以上的统筹地区开展按疾病诊断相关分组(DRG)付费或按病种分值(DIP)付费改革工作,DRG 付费或 DIP 付费的医保基金占全部符合条件住院医保基金支出的比例达到 30%。

推行以按病种付费为主的多元复合式医保支付方式,将提高医保基金使用效率,减轻患者个人负担。2019 年以来,30 个城市的 DRG 付费国家试点和 71 个城市的 DIP 付费国家试点先后启动,在放缓医药费用增速、规范医疗行为等方面发挥积极作用。

据介绍,在国家试点的基础上,部分省份也选取了一些基础条件较好的城市开展试点,全国 DRG、DIP 的试点已经超过 200 个。根据安排,相关部门将对已进入实际付费阶段的试点城市进行评估,根据评估结果完善支付政策。

重点四： 促进多层次医疗保障体系发展

目前,我国已基本建成以基本医保为主体、医疗救助为托底、补充医疗保险等共同发展的多层次医疗保障制度体系。2022 年,将继续支持商业保险机构开发与基本医疗保险相衔接的商业健康保险产品,更好覆盖基本医保不予支付的费用。

此外,基本医疗保险统筹层次稳步提高,我国绝大多数省份已经实现了市级统筹,北京、天津、上海、重庆、海南等省份已经探索开展省级统筹。接下来,基本医保省级统筹将继续推进。

在跨省异地就医直接结算方面,进一步扩大门诊费用跨省直接结算,每个县至少有一家定点医疗机构能够提供包括门诊费用在内的医疗费用跨省直接结算服务。

国家医保局等部门也将指导各地推进职工医保普通门诊统筹范围,对在基层医疗卫生机构就医实行差别化支付政策,逐步将多发病、常见病的普通门诊费用纳入统筹基金支付范围。

据新华社

2022 年

继续开展药品耗材集中带量采购工作,并扩大采购范围,力争每个省份国家和地方采购药品通用名数合计超过 350 个



年内开展 1 次医疗服务调价评估,符合条件的及时调价



在全国 40% 以上的统筹地区开展按疾病诊断相关分组(DRG)付费或按病种分值(DIP)付费改革工作



将继续支持商业保险机构开发与基本医疗保险相衔接的商业健康保险产品
进一步扩大门诊费用跨省直接结算



中医药知识

枸杞的选购与食用方法

枸杞的食用方法

1.泡水喝:每天 6~12 克,沸水冲泡。

2.直接咀嚼:枸杞是可以直接嚼着吃的,每天吃上几粒枸杞,对身体是百利而无一害。

3.泡酒。

枸杞子选购方法

1.看色泽:我们可以根据枸杞的颜色对其进行初步鉴别。一般新鲜的枸杞颜色柔和,有光泽,基部有白色果梗痕;而那些被染色的枸杞一般都是陈年老货,没有光泽,但外表却很光亮诱人,放热水观察,可迅速将水染红。

2.饱满程度:新鲜的枸杞肉质饱满,而一些陈货肉质比较差。

3.气味:在刚打开包装时,枸杞会有一种独特的香气,一种十分温和的果香味儿;但是,如果有特殊的异味儿,或有刺鼻的硫黄味,就说明枸杞里面添加了别的成分,或进行了硫黄熏蒸,从而影响了枸杞本来的味道。

4.枸杞泡水:一般情况下,枸杞在泡水之后,其颜色会变成橘红色或者橘黄色,泡出的水也是透明的;但是,如果是被硫黄等物质熏过的枸杞,泡出的水是浑浊并不透明的。

5.看产地:道地药材中宁枸杞典型特征为长纺锤形略方或扁,四棱,表面暗红色,有纵皱纹且纹路顺直,基部有白色果柄痕(白嘴),肉质紧实,表面干爽不粘连,肉厚、籽少,味甜而后微苦。

总之,优质的枸杞呈纺锤形或卵圆形,果形偏长,表面颜色鲜红色至暗红色,色泽均一,表面干爽、不粘连,肉厚、籽少,质地紧实、柔润,味甜或甜后微苦;品质较差的枸杞子则粒小、体圆、色黑、松泡、干枯、肉薄、籽多、味过甜、酸或苦。

海王百草



6 月 6 日,在安徽省合肥市蜀山区琥珀小学东区,学生在进行视力筛查。当日是全国爱眼日,各地开展爱眼护眼主题活动,向人们普及科学用眼知识,增强爱眼护眼意识。

新华社发

婴幼儿护理常识

新生儿呛奶家庭急救方法

侧头清口鼻 拍背打脚底

可将气管内的奶倒空引流出来。

3.清除口咽异物:如果宝妈有自动吸乳器,立即开动,只用其软管,插入宝宝口腔咽部,将溢出的奶汁、呕吐物吸出;没有抽吸装置,宝妈可用手指缠纱布伸入宝宝口腔,直至咽部,将溢出的奶汁吸除,避免婴儿吸气时再次将吐出的奶汁吸入气管。

4.刺激宝宝哭叫或咳嗽,用力拍打孩子背部或揪掐刺激宝宝脚底板,

让其感到疼痛而哭叫或咳嗽,有利于将气管内的奶咳出。

5.辅助呼气:重点是呼气,带有喷射力量。方法是抢救者用双手拢在患儿上腹部,冲击性向上挤压,使其腹压增高,借助膈肌抬高和胸廓缩小的冲击力,使气道呛奶部分喷出;待手放松时,患儿可回吸部分氧气,反复进行,缓解窒息状况。

安恩宝

口腔保健

如何预防牙齿松动,首先要了解是什么原因造成的牙齿松动。造成牙齿松动的主要原因是牙周病。牙周病是由于牙龈附近的牙菌斑、牙结石不断刺激牙周组织,造成牙龈出血、牙龈红肿、牙龈萎缩,甚至牙槽骨吸收。这时,牙齿犹如失去了泥土的大树,变得摇摇欲坠了。那么,该如何预防牙齿松动?

轻轻刷牙

经常猛力刷牙会破坏牙齿的牙釉质,造成软组织退缩,在牙齿和牙龈之间产生像袋子一样的缝隙,久而久之,感染原就住进了这个袋子。为了避免破坏牙釉质,平时应该使用软毛牙刷,刷牙时应像擦拭镜子一般,而不是像在刷浴缸。

刷得多不如刷得好

一天一次完整的牙齿清洁,胜过几次随便乱刷。要想把牙齿刷得如珍珠一样白,每次刷牙最少刷两分钟,但许多人刷牙时,只花不到一分钟的时间便草草结束。如果刷牙时掌握不好时间,可以试着播放一首歌,歌曲结束刷牙结束。

不要太依赖牙刷

大部分牙医建议一个月换一支牙刷。因为只需几个星期,原本柔软圆滑的刷毛就被挤成一团。当刷毛像外翻的钢毛时,代表着你跟它说再见的时候到了。

用牙线和漱口水辅助清洁

光刷牙其实还不能深层清洁口腔。我们可以适当使用牙线和漱口水用来辅助深层清洁牙齿,每天早晚或者吃完食物之后,用牙线刮掉牙缝里的残渣,再用漱口水清理掉。

不要经常吃太硬的食物

偶尔吃一次硬的食物还可以,对牙齿影响不大,但如果经常吃太硬的食物,小心把牙“崩”掉。

按摩牙龈

每次刷牙时,用手指按摩牙龈,可以促进牙龈血液循环,有效防止牙龈萎缩和牙齿松动。

方法:漱口后,将干净的右手食指置于牙龈黏膜上,由牙根向牙冠做上下和沿牙龈水平做前后方向的揉按,依次按摩上下、左右的内外侧牙龈约数分钟。

补充维生素

多吃蔬菜水果,补充维生素,对牙龈生长有好处。

牙齿保健

平时,经常轻轻叩齿,学会休息的时候或睡觉前做到一到三分钟。叩齿可以锻炼牙齿,使牙齿更牢固、使用寿命增加。

定期洗牙

有人觉得自己牙齿蛮健康的,平时也好好刷牙,就没有必要洗牙了。其实不是。洗牙就像是一种保健,洗掉牙结石,可以预防牙龈萎缩,定期洗牙能减少牙周病的发生概率。所以,洗牙还是很有必要的,大概半年到一年洗一次牙即可,大家可根据自己的情况决定。

大山口腔

心灵加油站

手把手教你改善睡眠

市第六人民医院心理治疗师 刘瑞瑞

失眠表现为入睡困难、夜间易醒、早上醒得早、日夜颠倒等。失眠的人白天感到困倦,注意力不集中,记忆力下降,还会因担心睡不着而致一整天都焦虑不安。睡眠药物的短期疗效不可否认,但长期使用存在依赖、耐受及影响认知功能的风险。

改善睡眠障碍,除了服药以外,有没有更好的办法呢?

失眠认知行为疗法是通过调整睡眠节律、睡眠动力和身心放松来改善失眠。北京大学医学博士孙伟送给大家五字口诀“上、下、不、动、静”。

上。固定时间上床睡觉,建议每天固定晚上 10 点半上床,老年人可以早一点,年轻人可稍晚一点。部分人凌晨睡,中午 12 点后醒,这个作息规律与人体固有的生物钟不符,容易诱发睡眠和情绪问题。

下。固定时间下床。建议早上 8 点前起床,不晚于 9 点,冬夏可稍做调整。

不。不补觉、不午睡、不赖在床上做与睡眠无关的事。躺在床上看手机、看小说、看剧的习惯,非常不利于晚上睡眠。

动。白天有氧运动一个时,晚上运动不建议太晚、太剧烈。

静。正念、冥想等静心练习可以帮助放松身心,失眠患者每天练习 30 分钟即可。

首批“救命神器”AED 落户华龙区

本报讯 近日,由德众集团捐赠的首批 6 台“救命神器”AED 正式亮相投放,分别投放到学校、商场、机关和即将运营的高铁站等人员密集场所。

AED 全称“自动体外除颤器”,是一种便携式、可被非专业人员使用的用于抢救心脏骤停患者的医疗设备。患者心搏骤停时,在“黄金 4 分钟”内,可利用自动体外除颤器对其进行除颤和心肺复苏。

自动体外除颤器的投放、使用是落实 2022 年民生实事的重要举措,是急救救护体系建设中的重要一环,可有效增强社会公众急救意识,提升自救互救能力,最大限度地保护人的生命健康和财产安全,助力建设“健康华龙”“健康濮阳”。

(翟世平)