



药店员工为顾客挑选药品。

哪些药品有望进医保 谈判药品如何续约

——2022年国家医保目录调整“划重点”

医保目录调整关系着每一名参保人。国家医保局日前印发《2022年国家基本医疗保险、工伤保险和生育保险药品目录调整工作方案》及相关文件征求意见,这意味着今年医保目录调整工作即将正式启动。

哪些药品有望纳入医保报销?谈判药品协议到期后如何续约?这些都能在工作方案中找到“答案”。

更多罕见病用药、儿童药品等有望进医保

根据工作方案,目录外6类药品可以申报参加2022年医保目录调整,包括2017年1月1日至2022年6月30日期间,经国家药监部门批准的新通用名药品、适应症或功能主治发生重大变化的药品;新冠肺炎相关治疗药品等。

与去年相比,2022年医保目录调整新增了儿童药品、仿制药品等。其中,儿童药品范围应在国家卫健委等部门印发的三批鼓励研

发申报儿童药品清单中,仿制药品应在两批鼓励仿制药品目录中。

“更多儿童用药进医保,能够减轻患者用药负担。”中华医学会儿科分会常委邵丽萍认为,这也将对医药市场起到引导作用,鼓励更多企业专注儿童用药研发,为患者带来福音。

在2021年国家医保目录调整中,曾经每针70万元用于治疗脊髓性肌萎缩症的诺西那生钠注射液经医保谈判后,以3万余元被纳入医保,罕见病患者用药引发更多关注。

截至目前,国内共有60余种罕见病用药获批上市,其中40余种进入国家医保目录,涉及25种疾病。

工作方案明确,2022年6月30日前经国家药监部门批准上市的新药治疗药品可以申请今年的医保谈判,申报药品的说明书适应症中要包含有《第一批罕见病目录》所收录罕见病。

分类对谈判协议到期药品进行续约

在医保目录动态调整过程中,药品谈判的

“灵魂砍价”备受关注。医保部门与医药企业就药品支付标准进行磋商,并根据结果直接决定该药品是否能进医保、以什么价格进医保。2021年,经谈判进医保的目录外独家药品有67个,平均降价61.71%。

根据《基本医疗保险用药管理暂行办法》,原则上谈判药品协议有效期为2年。协议期满后,对协议期内医保基金实际支出与谈判前企业提交的预算影响进行分析对比,按差异程度降价,并续签协议。

《谈判药品续约规则(征求意见稿)》提出了纳入常规目录管理、简易续约和重新谈判三种谈判药品续约规则,并对三种续约方式进行详细规定。

根据往年续约结果可以发现,经过谈判续约成功的药品在价格上往往更具优势。如2019年27个经过谈判成功续约的药品,价格平均降幅26.4%;2020年14种独家药品按规则进行了续约或再次谈判,平均降价14.95%。

充分发挥医保基金的杠杆作用

国家医保局成立以来,连续4次开展医保

目录准入谈判,累计将250种药品通过谈判新增进入目录,价格平均降幅超过50%。通过谈判降价和医保报销,2021年累计为患者减负约1500亿元。

在坚持动态调整医保目录的基础上,医保目录调整也在进行更多尝试与探索。

此次工作方案首次提出,拟纳入医保目录的非独家药品,采用竞价等方式同步确定医保支付标准。

《非独家药品竞价规则(征求意见稿)》提出,企业报价不能高于申报截止日前2年内有效的省级最低中标价和申报时提交的市场零售价格,并将报价与医保支付意愿进行对比;对于通过竞价纳入医保的非独家药品,取各企业报价中最低者,作为该种药品支付标准。

有专家表示,这将更加充分发挥医保基金杠杆作用,对药品使用结构和市场价格机制产生积极影响,进一步减轻患者用药负担。

此外,今年的工作方案明确将独家药品的认定时间定为2022年6月30日,这将更好实现新药审批与进医保的“无缝衔接”,鼓励新药研发创制。

□新华社记者 彭韵佳

打破认知! 大脑温度与体温不同

健康人脑部深层温度超40℃



据科技日报消息 6月12日发表在《大脑》杂志上的新研究表明,正常人类大脑温度的变化比人们以前认为的要大得多。在口腔温度通常低于37℃的健康人中,平均大脑温度为38.5℃,而大脑深层区域经常超过40℃,特别是白天时女性的大脑。研究表明,脑部温度的日常循环与生存密切相关。这些发现可提高对脑损伤的认识、预后和治疗。

这项新研究由英国剑桥医学研究理事会(MRC)分子生物学实验室的研究人员领导,他们制作出了第一张健康人类大脑温度的4D图。这张图推翻了之前的几

个假设,显示了大脑温度随大脑区域、年龄、性别和一天中时间的变化而变化。重要的是,这些发现还挑战了一个普遍公认的观点:人类的大脑和体温是一样的。

为了研究健康的大脑,研究人员招募了40名年龄在20-40岁的志愿者,在一天的上午、下午和深夜对其进行大脑扫描。他们还还为参与者提供了一个戴在手腕上的活动监测器,这样就可以考虑到每个人的生物钟和生活方式差异。无论是“夜猫子”还是“早起的百灵鸟”,只要知道每一次测量大脑温度的生物学时间,就可以在分析中考虑到每个志愿者的生物钟的差异。

在健康受试者中,大脑平均温度为38.5℃,比舌下测量的温度高出2℃多。研究还发现,大脑温度的变化取决于一天中的时间、大脑区域、性别和月经周期、年龄。

虽然大脑表面通常较冷,但大脑深层结构的温度往往高于40℃;观察到的最高大脑温度为40.9℃。在所有个体中,大脑温度一致显示出,一天中随时间变化的幅度接近1℃,最高的大脑温度在下午,最低的在夜间。

平均而言,女性的大脑温度比男性高0.4℃左右。这种性别差异很可能是由月经周期造成的,因为大多数女性在其周期的排卵后阶段接受扫描,她们的大脑温度比排卵前阶段高约0.4℃。

结果还显示,在参与者的20岁差异范围内,大脑温度随着年龄的增长而上升,最明显的是大脑深层区域,平均上升0.6℃。研究人员提出,大脑的降温能力可能会随着年龄的增长而恶化,需要进一步研究这是否和与年龄相关的大脑疾病的发展有关。



高温天气6大防暑方式

暴晒、高温!吃冰棍儿、喝冷饮是正确的解暑方式?不,下面这些才是正确防暑方式。

1、出行躲避烈日暴晒,做好遮阳防护

夏日外出尽量避开高温时段,最好不要在中午前后在烈日下行走或劳动,因为这个时间段的阳光最强烈,发生中暑的可能性较高;如果此时必须外出,一定要做好防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,有条件的最好涂抹防晒霜,以防晒伤。衣服尽量选用棉、麻、丝类的浅色、透气性好的衣服,应少穿化纤品类服装,以免大量出汗时不能及时散热,引起中暑。

2、及时饮水,适当补充电解质

准备充足的水,及时饮用,不要等口渴了才喝水,因为口渴表示身体已经缺水了,每次喝水控制在150-200ml,要喝温开水,不要喝冰水。根据气温的高低,一般人员每天喝1.5至2升水,高温作业人员,每天喝3-5升水。出汗较多时可适当补充一些盐水,弥补人体因出汗而失去的盐分。另外,夏季人体容易缺钾,使人感到倦怠乏力,含钾茶水是极好的消暑饮品。

3、用水冲洗,及时散热

多洗澡或多用湿毛巾擦拭皮肤,当过于炎热的时候,应该冲淋头部及颈部,让水分蒸发帮助散热。

4、合理饮食,保证营养

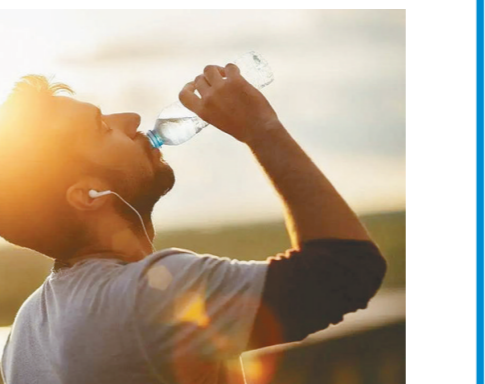
夏天多食含水量高的蔬果,如生菜、黄瓜、西红柿等;新鲜水果,如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80%至90%,都可以用来补充水分;乳制品既能补水,又能满足身体的营养之需。此外,在高温环境中工作的人群,应适当补充含有钾、镁等元素的饮品。

5、合理安排作息时间,保持充足睡眠

夏日日夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易感到疲劳。充足的睡眠,可使大脑和身体各系统得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的措施。最佳就寝时间是22时至23时,最佳起床时间是5时30分至6时30分。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电风扇下,以免患上空调病和热伤风。

6、配备防暑药品

在户外活动或进行高温作业的人群,随身携带十滴水、人丹、藿香正气水或藿香正气丸等防暑药品,或放置在就近工作场所,随时使用,以防发生中暑。



防暑的措施。最佳就寝时间是22时至23时,最佳起床时间是5时30分至6时30分。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电风扇下,以免患上空调病和热伤风。

一次性注射治疗艾滋病成为可能

会造成损害,而只是将编码抗体的基因带入体内的B细胞。

研究人员已能准确地将编码抗体基因引入B细胞基因组中的所需位点。所有接受过治疗的模型动物都有反应,血液中含有大量所需的抗体,并确保实际上能有效中和实验室培养皿中的HIV病毒。

研究人员称,他们结合了CRISPR将基因引入所需位点的能力,以及病毒载体将所需基因带到所需细胞的能力,从而改造了患者体内的B细胞。研究人员使用了腺相关病毒(AAV)家族的两种病毒载体,一种载体去编码所需的抗体,另一种载体去编码CRISPR系统。当CRISPR切入B细胞基因组中的所需位点时,它会指导基因的引入:编码针对HIV病毒的抗体基因。

研究人员预期,在未来几年内,将能以这种方式生产治疗艾滋病、其它传染病和某些由病毒引起的癌症(如宫颈癌、头颈癌)的药物。 □张梦然

创新治疗的重大意义

当工程B细胞遇到病毒时,病毒会刺激并“鼓励”它们分裂,所以科学家正在利用疾病的真正原因来对抗它。现在开发的这种创新治疗方法,可通过一次性注射击败病毒,极大可能改善患者的病情。更重要的是,如果病毒发生变化,B细胞也会发生相应的变化去对抗它,可以说,这是创造了有史以来第一种可在体内进化并在长久“军备竞赛”中击败病毒的药物。



身上青一块紫一块 或是疾病的预警



日常生活中,如果你注意到皮肤上总是出现瘀伤,它们可能意味着出现了健康问题。一图带你了解皮肤瘀伤的17个原因。

- 肝脏损伤**
受损的肝脏无法生成足够的凝血蛋白,缺乏凝血蛋白会导致瘀伤和出血
- 某些癌症**
胃、鼻子或牙龈出血,这是血小板含量过低的迹象
- 一些药物**
血液稀释剂(如华法林、肝素或阿司匹林)会引起瘀伤
- 某些植物草药**
可能导致瘀伤的草药包括:姜、人参、银杏、姜黄、白芷、丁香和大量的蒜等
- 酗酒**
喝酒过多会损害肝脏

- 出血性疾病**
遗传性出血疾病患者容易发生瘀伤和出血
- 维生素缺乏**
缺乏维生素B12和维生素K会造成瘀伤
- 上了年纪**
上了年纪后,血管会失去弹性,更容易受损或断裂
- 阳光损伤**
过度暴露在紫外线下会破坏皮肤中的胶原蛋白,这会使皮肤变薄和容易有瘀伤
- 女性激素原因**
女性的皮肤比男性更容易出现瘀伤,这是因为男性的皮肤更厚;较高水平的雌激素可保护血管壁,有助于血管打开和关闭,使血液在凝结之前流出

- 营养不良**
营养不良的人会出现疲劳、牙龈出血、缺铁、虚弱、易激惹等症状
- 锻炼过度**
肌肉被损伤时,该区域的血管破裂,血液聚集,造成瘀伤
- 糖尿病**
糖尿病患者受伤的皮肤需要很长时间才能愈合,因此要控制好血糖,尽量保证自己不受伤
- 皮肤白皙**
皮肤白皙的人身上的瘀伤更容易看出来
- 瘀毒症**
瘀毒症者经常会出现皮疹,皮肤上有小血点
- 遗传倾向**
家人容易有瘀伤,那么家族中可能有瘀伤的遗传倾向
- 血小板计数低**
这类疾病会妨碍血小板功能的正常运行,从而影响血液凝固,因而皮肤容易出现瘀伤



预防瘀伤小妙招

- 保证房间的安全性**
保持通道通畅,清理杂物
- 使用防晒霜**
防晒霜形成的保护层可以防止阳光伤害皮肤
- 避免服用非甾体抗炎药**
避免服用太多的这类非处方止痛药,因为它们会稀释血液
- 检查正在服用的药物**
服用某些药物出现瘀伤,从说明书上检查是否有稀释血液的特性,同时咨询专业医生

“小动作”益健康

平时生活中,抽出几分钟稍微活动手脚就可以养生,以下是几个养生“小动作”:

吞咽唾液 晨起舌舔唇,齿,使口中唾液充盈,然后含而咽之,如此反复吞咽三次即可。

捶背通络 捶背手法应力度均匀,轻拍轻叩。每次捶背时间10至20分钟,每分钟60至80下,每日1至2次。

揉膝搓足 长期处于坐位时,两手掌心分别捂在左右膝盖上,利用手心的温热对膝盖进行热敷,并用手指点按抓揉膝盖。最后用手搓双脚的涌泉穴,直到足心有热感为止。

闭目养神 工作间隙可闭上双眼,最好能摩擦两手掌生热,趁热用双手捂住双眼,或者进行温湿热敷。

甩手踮脚 全身放松,胳膊像挂在肩上,肩带动手臂靠惯性和弹力甩动,同时抬起脚后跟再落下,如此反复,让脚跟着有节奏地轻震地面,每天早晚各做15分钟。

按摩鼻子 两手大拇指的指背中间一节,相互摩擦后摩擦鼻尖,用两手指摩擦鼻子两旁(迎香穴),再用手指从上向下刮鼻梁,3个动作连续做。

双手握拳 将双手紧握成拳,全身同时稍稍用力,然后放开,重复50至60

次,每天早晚各做一组。

转动脖子 坐在椅上,先抬头,尽量后仰,再把下颏俯至胸前,使颈背肌肉放松和拉紧,然后头向左右两旁侧倾10至15次,再将腰背贴靠椅背,两手在颈后抱拢片刻。

张嘴闭嘴 将嘴巴轻松地、最大限度地一张一合,带动面部肌肉,进行有节奏的运动。每组张合50次,约1分钟,每天早晚各做一组。

极目远眺 尽眼力所及眺望远方,最好在绿色植物较多的环境中登高望远。目视前方,可结合转动眼球,缓解眼睛疲劳。