

### 国家医保局发布多批立项指南——

# 新增哪些“适老化”价格项目



良能够得到政策支持,从而快速解决医疗机构的收费需求。

预计到2025年上半年,各省对接落实康复类立项指南后,利用人工智能技术辅助的康复服务能够按照与主项相同的价格水平收费,避免与主项重复收费。这将使得医疗机构既可以培养医务人员提供康复服务,也可以采用人工智能技术辅助康复检查或训练,有利于人工智能辅助技术在临床中应用和推广。

#### 满足多元化医疗服务需求

部分老年患者由于睡眠不好或疾病康复需要,对单人间病房的需求比较强烈。目前,医疗机构单人间病房资源还不足以满足这些需求,有关部门正在推进医院病房适老化、便利化改造。

为鼓励医疗机构优化医疗资源配置,进一步改善患者住院体验,立项指南规定,满足患者个性化需求的单人间病房床位费实行市场调节价,由医疗机构自主合理制定收费标准,由患者自主选择;对于达不到单人间独立卫生间、配备空调等条件的,医保部门将督促医疗机构从严把床位费收费标准,或暂时按原政府指导价执行,防止就医体验尚未改善,就医保负担反而增加。

与此同时,立项指南强调,满足群众基本需求的二人间、三人间及多人间病房床位费,仍继续实行政府指导价,以保持公益性定位,从而确保群众负担总体稳定、医保基金可承

受、公立医疗机构健康发展可持续。

此外,针对老年体弱、长期卧床或行动不便群众的就医问题,国家医保局吸收地方探索经验,从群众实际需求出发,设立了“家庭病床建设费”和“上门服务费”,推动医疗服务向患者家庭延伸。

其中,对符合开设家庭病床条件的患者,由医疗机构派出医务人员上门完成建床、建档服务。医疗机构上门为门诊或家庭病床住院患者提供医疗服务时,采取“上门服务费+医疗服务价格”的收费方式,即上门服务本身收取一次“上门服务费”,提供的医疗服务、药品、医用耗材等,收费适用本医疗机构执行的医药价格政策。

#### 设立免陪照护服务减轻家属负担

为了解决家庭中“一人住院,全家奔波”的普遍问题,国家医保局增设“免陪照护服务”价格项目,由医疗机构的专业护理人员承担患者全部生活护理,既有利于提升护理质量,也大大减轻了患者家属负担。

据介绍,“免陪照护服务”实行政府指导价管理,仅适用于特级、I级护理患者,且不纳入医保。这部分患者通常占住院患者的10%左右,患者或患者家属可自主选择由医疗机构提供的“免陪照护服务”,也可选择社会化、市场定价的护工服务。

“免陪照护服务”价格项目推出以来,受到广泛支持。业内人士指出,这一项目的设立为护理行业拓展了新的发展空间,为吸引

更多人才投身护理行业创造了新的预期,有望整体优化护理资源供给,提升护理的专业水平和服务质量。

#### 引导医疗服务水平不断提升

随着老年人对安宁缓和医疗的关注日益增加,国家医保局积极响应国家关于提升终末期患者生命质量、促进医疗资源合理配置号召,在综合查类立项指南中单独设立了“安宁疗护”项目。

“安宁疗护”服务不仅包括常规的查体和护理,还涵盖了对疾病终末期或老年患者提供的身体、心理、精神等方面的照料以及人文关怀服务,旨在帮助患者以相对舒适、安详、有尊严的方式度过生命的最后阶段。按照立项指南,一旦医疗机构收取“安宁疗护”项目费用后,就不再重复收取“住院诊查费”和“分级护理费”。

此外,国家医保局还在超声检查、综合查类等立项指南中,设立了床旁超声、互联网诊查(复诊)、远程监测等服务项目,为老年人和其他行动不便的患者提供更便捷的医疗服务。这些措施将引导医疗机构不断改善医疗服务,使老年人就医更加舒心 and 便捷。

一系列“适老化”价格政策的出台,不仅促进了医疗机构提供更多样化、个性化、高质量的医疗服务,使老年患者享受到更舒心的看病体验和更贴心的服务,还将进一步激发老年医疗服务需求的快速增长,推动老年健康产业发展。 □光明日报记者 邱玥



#### 食用柿子的注意事项

被誉为“果中圣品”的柿子含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,其中最大的营养优势为维生素C,每百克含量高达30毫克。柿子具有促进消化,增强免疫力,预防动脉硬化、心血管等疾病的作用,受到很多人喜爱。食用时需要注意以下几点:

1. 切忌空腹吃。柿子含有较多鞣酸和果胶,空腹时胃酸浓度较高,食用后容易在胃酸作用下凝结成柿石,如果胃柿石较大,无法自然排出,就会造成消化道梗阻,出现上腹部剧烈疼痛、呕吐甚至呕血等症状。
2. 柿子果皮和未成熟柿子含大量鞣酸,吃进嘴里的时候,鞣酸可以和口腔中的唾液蛋白结合,产生涩感。进到胃里后,可以和食物中的蛋白质类物质结合,生成不溶于水的沉淀物鞣酸蛋白,增加消化负担。因此,应选择完全成熟的柿子去皮吃或者选择甜柿子、柿饼。柿子和苹果、香蕉一起放进塑料袋里扎紧口或者直接放进泡沫箱里,可以较好地脱涩。
3. 由于柿子含鞣酸,易与铁质结合,从而妨碍人体对食物中铁质的吸收,消化不良或多痰者、糖尿病、胃病、缺铁性贫血者和产妇应慎食或不食。
4. 柿子含糖量高,容易腐蚀牙齿,在吃完柿子后最好漱口。

## 食品安全风险重要提示

#### 银杏果的风险提示

银杏树树形优美,叶色春夏季嫩绿,秋季金黄,作为庭园树及行道树种,被广泛种植。秋季,银杏果实成熟,消费者会选择购买或捡拾脱落的果实食用,但食用不当容易产生风险。

1. 什么是银杏果 银杏果,别名白果,为银杏科植物银杏的种子,纳入《按照传统既是食品又是中药材的物质目录》。烘干的白果仁含有约60%-70%的淀粉,13%的蛋白质和3%的脂肪,以及微量营养成分。此外,白果含有银杏特有的活性成分银杏内酯和银杏黄酮,适量食用有利于改善心脑血管功能。除上述成分外,还含有银杏酸、银杏毒素、氢氰酸和致敏蛋白等毒性成分,食用不当或过量食用,均有可能产生毒副作用。食用后3-4小时内,症状为发热、呕吐、腹痛、腹泻、惊厥、呼吸困难,严重者因呼吸衰竭而死亡,少数人表现为感觉障碍、下肢瘫痪。一旦出现中毒症状,要立即催吐并及时就医。
2. 如何科学食用银杏果 首先,要从正规渠道购买银杏果,不采、不吃马路边的白果。马路边的白果易受烟、汽车尾气等有害物质的污染,再加上银杏树常年被施以药物,一定要远离。其次,食用前要去掉毒部位。市场上购买的带壳白果,要先剥除硬壳,开水煮沸10分钟脱去衣膜,抽去胚芽后再烹饪。

再次,要牢记不能生食。通过高温烹饪方法可以去除白果中绝大部分有毒成分,减少致敏性,保证食用安全。不同的烹饪方式,都需要注意充分制备和加热处理,以消除或减少白果的毒性。最后,要控制食用量。建议成年人一日食用10粒-20粒为宜,儿童不要超过5粒。

#### 关注腌制食品

冬季来临,部分家庭开始制作储备腌制食品。腌制食品虽耐放不易坏,但也存在腌制时间不足导致亚硝酸盐含量过高、食物返潮导致变质、被肉毒梭菌等致病菌污染等风险。

- 自制腌制食品需注意:
- 一是选用新鲜洁净、无病虫害及霉变的蔬菜;
  - 二是制作过程中保持手卫生,器具彻底消毒,确保腌制环境通风良好,避免细菌滋生;
  - 三是食品需充分腌制20-30天以上,以确保亚硝酸盐充分降解;
  - 四是腌制好的食品在低温干燥环境下保存,避免食品返潮或微生物大量繁殖;
  - 五是食用时需彻底消毒过的碗、筷、勺取出,以免器具污染食物;
  - 六是存放时间不宜过长,尽可能在当年冬季结束前吃完,如表面出现霉斑、白膜时不要继续食用。

同时,在购买腌制食品时需注意:一是观察食品标签是否完整,有无生产商的详细信息,是否过期或临期;二是仔细阅读食品标签,了解其成分,选择那些没有添加过多防腐剂和人工香料的产品;三是观察包装是否完好,尤其真空包装是否漏气、胀气;四是按照产品包装上的保存条件进行储藏。

□陕西省疾病预防控制中心食品营养与学校卫生所副主任技师 史伟

## 关节置换机器人 亚太培训中心落户西安

本报讯(见习记者 蒲文斌)11月15日,记者从西安交通大学第二附属医院获悉,Mako智慧机器人(关节置换机器人)亚太培训中心落户西安交通大学第二附属医院骨科中心关节外科。

该培训中心将面向全国及亚太地区的骨科医生开展机器人辅助关节置换规范化培训,承担起培养更多智慧医疗人才的重任。据了解,Mako智慧机器人作为国际领先的骨科手术辅助系统,具有精准、高效等特点,不仅可以提高手术的精准度和安全性,为关节置换手术提供更多支持,还有助于缩短患者的康复周期,提升医疗效果。

下一步,该培训中心将与国内外知名骨科专家和医学工程专家共同探讨Mako机器人在临床应用中的最新进展和发展方向,共同推动骨科手术领域的发展,促进关节外科与数字化、智能化深度融合。

## 新晋宠物黏菌对人体有害吗

如今,年轻人养的宠物可谓千奇百怪。继“纸盒狗”“宠物石头”“芒果核”后,最近年轻人又开始养起了黏菌。相关话题日前还登上了热搜。

黏菌是什么?黏菌有“智慧”吗?养黏菌是否会对人体产生危害?

“黏菌类似霉菌,是介于动物和真菌之间的生物。它没有单一细胞,而是一整团的原生质。”武汉大学中南医院主任医师吴剑波介绍,黏菌在生长期或营养期时,形态与原生动变形虫类似。但在繁殖期,黏菌可形成与真菌类似的有细胞壁的孢子结构。

目前,人类所知的黏菌有1000多种。近年来,有研究发现黏菌在迷宫中能找到抵达出口的最短路径,似乎具有“智慧”。其实,黏菌的“智慧”表现并非基于大脑或神经系统,而是通过其独特的生理结构和环境适应性实现的。黏菌大多喜欢温暖潮湿、植被丰富的场所,具有强大的适应性和生存能力,常出现在腐木、枯枝、落叶、枯草等植物残留物丰富的区域。温带森林是黏菌种类最丰富的地方。在繁殖期,黏菌会爬向稍干燥、有阳光的地方,并停止进食,整片原质团集体“变身”,长出像蘑菇或粉末的子实体,散播孢子。人们通常观察到的黏菌呈现网络般的形态,这是它们通过变形运动进行迁徙时的外观特征。

把黏菌当宠物养,不仅容易上手,还满足了年轻人的探索欲。

“现在很多年轻人,包括一些小孩都喜欢这些新奇的小玩意。”一位黏菌买家说,购买材料时商家会提供详细的饲养教程,只需注意保持温湿度、及时更换垫纸就好。宠物黏菌的食物一般是碾碎的燕麦片,一天大概喂3到5次。

除了饲养简单,黏菌还可以让人收获创造的乐趣。在饲养过程中,人们可以发挥创意,用燕麦片诱使黏菌“摆出”各种图形,还有人引导黏菌走迷宫,观察黏菌如何在终点处“吃”到食物。

养菌为宠,是否存在安全隐患?专家认为,一般而言,黏菌不会对人体构成危害,它们通常不主动攻击人类,也不会通过空气传播等方式感染人体。“黏菌的孢子在人体内萌发的几率较小,因此不必过于担心黏菌的危害。不过,需要注意最好不要食用被黏菌寄生的植物,以免出现胃肠道不适症状。”吴剑波解释,部分黏菌可寄生在植物上,如人工种植的芦笋、平菇、草菇等易被黏菌寄生,可能导致作物受损减产。 □孙越 马钰晶

## 患糖尿病不代表要告别甜食

专家教您怎样提升舌尖的幸福



专家建议

新华社发 朱慧卿作

得了糖尿病就不能再吃甜食了,还谈什么幸福感?在中国健康促进与教育协会主办的“中国健康知识传播激励计划2024年联合国糖尿病日科普传播活动”上,中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽表示,只要保持均衡合理的膳食习惯,适量控制总能量和碳水化合物的摄入,监测好血糖,糖尿病患者也能和正常人一样享受美食,拥有充满幸福感的生活。

随着我国居民生活方式和膳食结构的改变,糖尿病患病率逐年上升,已成为我国当前面临的重要公共卫生问题。调查显示,我国18岁及以上居民糖尿病患病率为11.9%,糖尿病前期检出率为35.2%,50岁以上成年人患病率更高,糖尿病已成为危害我国居民健康的一大杀手。不仅如此,糖尿病还给患者的生活带来了不可忽视的困扰,许多人因糖尿病而经历痛苦与焦虑。伴随病

情的恶化,许多患者面临着失去工作能力、家庭负担加重和心理健康问题等多重挑战。围绕常见的糖尿病饮食误区,何丽给出了指导建议:

#### 误区一:少吃糖就不会得糖尿病

实际上:吃糖多少和糖尿病没有直接关系,患糖尿病的根本原因是分泌胰岛素的胰岛或胰岛素发挥作用的组织器官出了问题,没有办法“消化”血液中的葡萄糖。糖尿病的发生是遗传、饮食、身体活动和环境因素共同作用的结果,单指望靠控糖预防糖尿病是不现实的,应从多方面预防糖尿病的发生和发展。

#### 误区二:得了糖尿病就不能再吃甜食了

实际上:糖尿病患者在合理控制总能量和均衡营养前提下,适量摄入升糖指数较低的水果,或者少量摄入甜食都是安全的。对于喜欢吃甜食的糖尿病

患者,在膳食总能量不变的前提下,选择以甜味剂替代添加糖的食物,可以保留甜味口感,同时不增加能量摄入。但要注意,一些无糖食品虽然在生产中没有添加蔗糖等精制糖,但食品本身依然含有淀粉,会在体内分解为葡萄糖,因此不能过量摄入。

#### 误区三:糖尿病患者只需控糖,无需控油盐

实际上:高油高盐饮食都会增加糖尿病患病风险,其危害不亚于高糖饮食。欧洲糖尿病协会2017年的研究显示,成年人每天摄入盐分的量超出正常范围后,每增加2.5g(相当于小半勺盐),患2型糖尿病的风险将增加65%。而高油饮食会导致高甘油三酯血症,从而加重胰岛素抵抗,增加患2型糖尿病风险。因此,糖尿病患者除了要控制糖的摄入量外,还要注意口味清淡,控制油和盐的摄入量,每日烹调用盐量不宜超过5g,烹调用油使用量宜控制在25g以内。

#### 误区四:将血糖水平控制得越低越好

实际上:对于一般2型糖尿病患者,把血糖控制到可以降低糖尿病并发症发生风险的程度就可以,即空腹血糖4.4-7.0mmol/L,非空腹血糖<10.0mmol/L。血糖过高和过低都不好。有些糖尿病患者为了控制血糖,不惜采取断碳水或碳水的饮食方式,或者过多使用药物,造成血糖太低,甚至导致低血糖症,而长期低血糖会对神经系统、血管和内脏造成危害。低血糖可以更容易诱发心脑血管事件,严重低血糖可以危及患者生命。因此,糖尿病患者必须严格按照医嘱用药,平时出门时可随身携带一些含糖的食物或饮料,当出现轻微低血糖症状时吃一点,可以有效缓解低血糖,改善整体身体情况。 □辛华

## 预防烧烫伤,专家来支招



疼痛,一般一周左右能自愈,比如轻微晒伤;二度烧烫伤,伤及真皮层,会出现水泡,疼痛明显。浅二度若处理得当,一般两周左右愈合,可能不留疤,但深二度会有瘢痕增生;三度烧烫伤最为严重,损伤到皮肤全层及皮下组织,皮肤呈焦痂状,可能需要手术治疗,而且会有瘢痕和挛缩等后遗症。

记者:烧烫伤的正确处理方式有哪些? 王彦军:烧烫伤的急救措施很关键,以下是正确的处理方式——

冲淋降温:立即用流动的凉水冲洗烧烫伤部位15-30分钟。这样可以快速降低局部温度,减轻疼痛,减少热力对皮肤深层组织的进一步损伤。比如被开水烫伤手后,马上将手放在水龙头下冲洗。

脱去受伤部位的衣物:在冲淋降温后,小心地脱去受伤部位的衣物。如果衣物和伤口粘连,不要强行撕扯,以免加重皮肤损伤,可以用剪刀剪开周围衣物。

浸泡伤口:把伤处浸泡在冷水中,能持续降温,缓解疼痛。不过要注意,如果烧烫伤面积较大,浸泡时间不宜过长,避免失温。

覆盖伤口:用干净的纱布、毛巾或无菌敷料覆盖伤口,保持伤口清洁,减少感染风险。如果没有这些材料,干净的其他材料也可以,能防止外界细菌接触伤口。

经过上述简单处理后,要尽快到医院进

行专业治疗,尤其是二度以上烧烫伤或烧烫伤面积较大的情况。

记者:处理烧烫伤的常见误区有哪些? 涂沫不明物质:避免涂抹酱油、牙膏、红药水、紫药水等。以酱油为例,它含有盐分,会刺激伤口,引发疼痛,还会影响医生对伤口深度的判断。

挑破水泡:自行挑破水泡是很危险的。因为工具未经消毒,会增加感染风险。水泡皮还能起到保护作用,挑破后容易使创面暴露,引发感染。

冰敷:不要直接用冰块敷伤口。因为冰敷会导致局部血管过度收缩,可能加重组织损伤。低温还可能冻伤皮肤,造成二次伤害。

过度摩擦:不要用力擦拭烧烫伤部位。这会损伤皮肤组织,尤其是已经受损的皮肤,可能导致伤口破溃、出血,加大感染概率。

记者:如何预防烧烫伤? 王彦军:预防烧烫伤可以从以下几个方面入手:

厨房安全:在烹饪过程中,使用炉灶时要确保衣袖不会被火焰引燃,最好穿着合身的衣物。转身时要注意避免碰翻锅,让里面的热油、热水烫伤自己。儿童要远离正在使用的炉灶和热的厨具。从微波炉或烤箱中取食物时,要使用隔热手套。

居家安全:使用热水时,先放冷水再放热

水,调好水温后再使用。并且要确保热水瓶、热水袋等放置在安全的位置,避免碰倒;家里的取暖设备如电暖器,要保持一定的安全距离,防止皮肤接触烫伤。

工作场所安全:对于需要接触高温物体(如钢铁厂等)的工作环境,一定要严格穿戴好防护装备,包括隔热服、手套等。

用火安全:点燃蜡烛、烟花等时要保持安全距离,并且妥善放置,防止倾倒引发火灾。教育儿童不要玩火。 □本报记者 白子璐

#### 专家介绍

王彦军,西安市红十字会医院急诊科主任、主任医师、硕士研究生导师、急诊重症医学科党支部书记;美国AHA高级生命支持培训师。

研究方向为重度创伤救治、脓毒症脏器功能保护。主持省部级基金1项,参与国科金2项,专利1项,参编教材5部,副主编专著1部,参译国外医学著作1部,发表源期刊论著20余篇,发表SCI论文7篇,第一、通讯作者文章最高影响因子8分。