

# “血压不降、麻药不睡、泻药不泻”？ 医保、药监这样回应

新华社记者

今年1月,有专家在上海市两会期间反映某些集采药品可能存在质量风险,有关部门派员赴上海市调研了解情况。

网传集采药“血压不降、麻药不睡、泻药不泻”是否属实?集采药品质量是否有保障?记者采访了参与调研的医保、药监部门负责人。

一问:集采药品是否存在网传的质量问题?

对于“降血压血压不降”的说法,记者从国家医保局了解到,上海交通大学医学院附属瑞金医院提供了该院参与的苯磺酸氨氯地平集采中选仿制药与原研药对比的临床真实世界研究成果,显示“针对原发性高血压患者,采用原研及仿制氨氯地平治疗均能获得较好效果,可有效降低血压水平,且安全性相当”。这一研究成果已经公开发表。

对于“麻药不睡”的说法,瑞金医院在当面对交流后,对第九批集采麻醉药“丙泊酚乳状注射液”的使用记录进行回顾性比较,纳入了2023年12月和2024年12月在肝胆外科病区接受全身麻醉的腹腔镜胆囊切除术患者。从麻醉全过程看,原研药与集采仿制药平均麻醉药用量无统计学差异。单独看其中的麻醉诱导期(麻醉全过程的起始阶段),集采仿制药平均用量157mg,原研药平均用量146mg(集采药品和原研药品每支含量均为200mg)。

相关部门表示,在未发生“麻药不睡”、人均丙泊酚总用量无差异的情况下,麻醉诱导期仿制药人均用量略有增加,需收集更多数据分析研判。

对于“内镜检查肠道准备的泻药在临床使用中经常有反映疗效不佳”的说法,国家医保局有关负责人表示,经了解,用于肠道准备的泻药主要是复方聚乙二醇电解质散剂,此药是第十批集采新纳入的品种,2024年12月30日刚刚公布中选结果,目前尚处于落地执行前的准备阶段,也就是说相关医院和医护人员尚未使用“集采后的泻药”。

二问:一致性评价能否保障药品质量?

国家药监局有关负责人回应称,我国的一致性评价方法采用了国际公认的严格标准,技术要求已与国际接轨。

该负责人表示,一致性评价是一整套质量评价和监管体系,药监部门不仅在上市审评审批时坚持严格标准,在药品过评上市后仍然坚持严格监管,要求企业严格按照申请一致性评价时的工艺生产,重大变更须重新审批。

据了解,药监部门每年对国家集采药品实行中选企业检查和中选品种抽检两个“全覆盖”,目前覆盖了已使用的国家集采所有品种和涉及的

600多家药品生产企业。过去几年,共有9个药品因质量风险被取消中选资格,其中6个是进口药(含3个原研药)、3个是国产药,相关企业均受到严肃处理。

对于仿制药“首仿以原研药为参照、后续仿制药再以首仿为参照导致仿制标准下降”的担心,该负责人表示,一致性评价会严格遴选参比制剂,一般选择原研药品作为参比制剂,对照药品是唯一的,所有仿制药都以参比制剂作为对照,因此不存在这一问题。

三问:为何部分患者和专家会感到集采仿制药疗效不佳?

国家医保局有关负责人表示,对药物疗效进行科学公正准确地评价需要系统严谨的方法和过程。

以降糖药盐酸二甲双胍片为例,根据已经公开发布的真实世界研究结果,糖化血红蛋白(<7%)的达标率,原研组78.9%、集采仿制组83.4%;空腹血糖(<8mmol/L)的达标率,原研组87.6%、集采仿制组83.8%。这两个达标率指标值互有高低,根据规范的统计学方法分析,两个达标率仿制药组与原研药组无差异。

该负责人表示,不论使用原研药还是仿制药盐酸二甲双胍片,均有20%左右的患者疗效不佳,患者需采用其他治疗手段或其他作用机制的药物。从20%的疗效不佳患者中选取个案来“证明”仿制药疗效不佳或原研药疗效不佳,都是不准确不科学的。

四问:集采是否会致原研药品全面退出中国?

国家医保局有关负责人表示,中国是全球最重要的原研药市场之一。2018年以来的国家医保目录谈判中,进口药品有212个谈判成功,占谈判药品的近50%。即使在竞争激烈的药品集中带量采购中,经过与仿制药同台竞争,也有30多种原研药中标。

该负责人表示,集采药品的协议采购量为医疗机构报告需求量的60%至80%,医院实际采购量达到相应规模即为完成采购协议,协议之外的部分,由医疗机构自主选择品牌,可以选择采购非中选原研药。

瑞金医院向国家医保局提供的数据显示,该院在引入24种集采降压药的同时,保留相对应的18个原研品种降压药;抗细菌药方面,引入48个集采品种,保留相应的21个品种原研药;麻醉药和肌松药中,在引入6个集采品种的同时,保留4个相应品种的原研药。

此外,据了解,部分药品的原研药实际

上从未进入国内市场。

五问:下一步如何让老百姓用药更安心?

有关专家表示,2018年以来的持续实践,既让集采政策和集采药品得到了临床检验,也让我国患者的主流用药实现了从“未过评仿制药”到“过评仿制药”的跨越。

据了解,仿制药是医药供给的重要组成部分。仿制药在全球大多数国家市场使用比例均比较高,其中美国仿制药处方占比达90%、日本约80%。

有关部门表示,将持续加强对药品质量的监督管理,对发现问题的药品和企业及时处置,并依法公开监管信息;持续鼓励临床一线医生用好药品不良反应监测信息平台,积极反馈药品质量风险线索;持续鼓励支持临床医护人员和医疗机构发挥专业特长、发扬专业精神,科学规范开展临床研究。

在进一步完善集采政策方面,国家医保局表示,将广泛了解药品接受日常监管情况,把存在较高质量风险的产品排除在集采之外;对于预计投标企业数量超过一定规模、竞争比较激烈的品种,提前进行强竞争预警,提示企业慎重决策,科学投标,理性报价;对偏离度高的最低价予以重点关注,并请企业及及时公开回应有关关切。

此外,集采申报期间,投标企业要签署质量承诺书,主动公开药品一致性评价研究报告及生物等效性试验数据;此前接受质量监督检查情况等。中标后,持续公开接受国内外药监部门质量检查情况,以及生产工艺、原辅料等变更及审批情况。

据悉,自2025年起,所有参与集采的药品必须具备药品追溯码,为药品质量监管提供支持。



## 哺乳妈妈能吃辣吗?

王月娟

耗并促进各器官、系统功能的恢复,因此非哺乳妇女需要更多的营养。产褥期(月子)膳食应该是由多样化食物构成的平衡膳食,食物多样不过量,保证营养均衡,无需特别食物禁忌。由此可知,在产后最虚弱的“月子期”都没有食物禁忌,那么在整个哺乳期,吃辣也不应该被禁止了。

实际上,辣椒中含有辣椒素,辣椒素具有促

进食欲、杀菌、抗氧化、促进消化等作用,适当地食用含有辣椒素的食物是可以促进哺乳妈妈们的食欲的。所以,平时有进食辣食习惯的哺乳妈妈可以适当的吃辣。吃辣后需要观察自身及宝宝的反应,如果都没有不适表现,那么妈妈们就可以放心食用含有辣椒的食物啦,同时一定要注意营养均衡,饮食多样化且不过量!

最后,还要提醒哺乳妈妈们,虽然哺乳期没有食物禁忌,但需要禁烟酒,同时应避免饮用浓茶和大量咖啡,以免摄入过多咖啡因。



## 5个技巧 把火锅吃成减肥大餐

李哲

火锅里面膳食种类多,蛋白质、膳食纤维丰富,加上水煮的烹饪方式,有效避免了多环芳烃、丙烯酰胺、杂环胺等致癌物的产生,远比油炸炭烤类的烹饪来得健康。可是追逐减重梦想的你是否又担心太油腻、热量太多、脂肪太多……而不得不望锅兴叹?吃火锅一定会变胖吗?错,火锅吃对了,你照样可以瘦!

火红的锅底,鲜香的蘸酱,种类繁多的各类主料、配菜,火锅中隐匿的“减重刺客”,下面带你一一攻克。

### 避开重油锅底陷阱

时下火锅品类繁多,比较流行的是麻辣锅、清汤锅以及海鲜锅等。其中,麻辣锅是火锅中的热量之王,而牛油火锅则是“王中王”,半个锅恨不得有一半都是油,其热量基本来自油脂。一般一人份的麻辣锅中的脂肪含量大约100克,相当于15两米饭的热量!想象一下那些火红的辣油,在大呼过瘾的同时,你已经摄入了超过日常所需的脂肪和热量。鸡汤和猪骨汤锅又如何?这两种汤底虽然比麻辣锅热量低,但盐分含量通常较高。

破解之道是多角度去油。在锅底选择上,尽量不要选重油重辣的,可以选择相对清淡的锅底,像番茄锅、菌汤锅、三鲜锅、清水锅。如果实在喜欢吃辣,可以选择包含清油的麻辣锅底或者鸳鸯锅,将吸油量高的配菜放入清汤锅内,吸油量低的配菜则可以放入麻辣锅中。当然,麻辣锅也可以先用勺撇去浮油,吃辣不吃油。

### 爆改高脂蘸料

火锅蘸料是个不起眼的角色,却在减重过程中发挥着至关重要的作用。出于健康减重考虑舍弃重油锅底而选择清汤锅或是海鲜锅的人们,原本以为可以放心大胆地享用美食了,但是在吃这些清淡火锅的同时,对于蘸料的需求会增大,而

大部分备受欢迎的蘸料如芝麻酱、沙茶酱、香油碟等,热量都是非常惊人的。2小勺(约25克)芝麻酱的热量就相当于2.6两米饭的热量!

破解之道是调整蘸料配比。自制蘸料不失为聪明之举。发挥自己的创意,在碗中加入一些蘸食酱油、清汤以及一些香菜、葱末、辣椒圈等,就可以调配出健康低热量的蘸料,味道也很不错。这里推荐几种低热量小料,可以根据个人口味自由搭配:香葱、蒜泥、小米辣、酱油、海苔汁、醋、清汤。当然,如果你选择麻辣海鲜锅,如鸡汤、菌汤锅底,也可避免使用蘸料,毕竟享受食之本味只需要最简单的烹饪方式。

### 少吃吸油蔬菜

相比火锅主料牛肉、羊肉、鱼肉,许多人认为选择蔬菜作为火锅配料十分健康安全,吃得再多也不会增重。蔬菜是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源,但是有个问题不可忽视:在加入重油锅底后,叶菜会吸收大量浮油,热量陡增,让绿叶蔬菜秒变吸油神器。例如,100克生的茼蒿菜放入麻辣锅中,可以吸油高达10多克!

破解之道是考虑吸油量低的涮菜。选择配料的时候,不仅要考虑配料本身的热量,同时也要考虑吸油量。一般而言,切片较薄、颗粒较小、有较多接触面的食物吸油量较高。尤其是被认为比较健康的绿叶蔬菜类,吸油量比其他食物要高很多。而一些表面光滑、较大块状的食物吸油量则相对较低,如莴笋片、海带片等,选择的时候要注意合理搭配,把吸油量尽可能降至最低。此外,对于控制总热量的你还有一点需要注意的,红薯片、土豆片、山药片、藕片这些蔬菜拼盘中的“老朋友”务必要按照主食对待。

### 警惕丸子军团

牛丸鱼丸、芝士丸、蟹棒鱼饼小酥肉,这些人工

合成加工类食品绝对是减肥路上的绊脚石,致胖界的扛把子!它们表面根本没有肥肉,但实际上是根本看不见原材料。虽然看不到肉,但其实际的含脂量都很高,制作过程中除了各种肉糜再加上大量淀粉、香精调味料、防腐剂等添加剂,绝对让想摄入蛋白质的你吃了个寂寞。此类食品的热量、糖分、盐分都不容小觑。

破解之道是选择低脂高蛋白食物。例如:猪里脊、猪肉、鸭血、牛肉、猪肝、黄喉、毛肚、去皮鸡肉、鹌鹑、鸡蛋、水产则可以选对虾、牡蛎、扇贝、青鱼、鲫鱼、巴沙鱼等。这几类虽然比不上肥牛、羊肉、腰子、鸭肠诱人,但是,这样可以有效减少脂肪的摄入。

当然,望着诱人的高脂类美食很难不动心,所以也不是完全不能动筷子,只是要调整好比例,大部分吃高蛋白低脂肪的肉食,少量吃高脂肪类就可以,像肥牛卷、肥羊卷这样的高脂高蛋白类,要适量点适量吃。

### 避免无序大乱炖

要想把火锅吃成减脂餐,还要考虑到进餐顺序。肉类在煮沸过程中会释放很多油脂和嘌呤,如果先吃肉再吃蔬菜,蔬菜会吸收大量肉类留在锅中的油脂和嘌呤,最后都进入人体。而且,在刚开始进餐时食欲较旺,吃饭速度也比较快,很难控制脂肪和蛋白质的摄入。

破解之道是慢下来,先吃蔬菜,再吃肉,最后吃主食。这样不仅可以延缓消化速度,有效提升饱腹感,更容易控制饮食总量,获得满足感,不至于吃得过饱。如果主食选择玉米、红薯等血糖生成指数(GI)低的粗粮,尤可增加胰高血糖素样肽-1(GLP-1)的生成从而延缓血糖升高的速度,减少脂肪的合成。

三餐四季,唯美食不可辜负,带着这份火锅瘦身攻略,大家一起健康涮起来吧!

## 健康小知识

新华社北京2月9日电(记者李雯)流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。每个流感季都有不同程度的病毒毒株流行。世界卫生组织及美国疾病控制和预防中心等卫生机构建议,及时接种疫苗是预防流感的最佳方法。

世卫组织官网的资料显示,每年全球有约10亿例流感病例,其中包括300万至500万例重症病例,造成约29万至65万例死亡病例。流感引发的症状包括发烧、咳嗽、喉咙痛、流鼻涕或鼻塞、身体疼痛、头痛、发冷和疲劳,有些人还可能出现呕吐和腹泻。这些症状在感染后1至4天开始,通常持续约1周。

美国疾控中心认为,预防流感及其潜在严重并发症的最佳方法是每年接种流感疫苗。世卫组织和美国疾控中心都建议6月龄及以上人群每年应接种流感疫苗,尤其是孕妇、6个月至5岁的幼儿、65岁以上老人、

## 如何煮出熟度均匀的鸡蛋

张梦然

无论是在普通的厨房里,还是在充满好奇心和创新精神的实验室中,热爱烹饪和富有钻研精神的人们,都可能对一颗平凡无奇的鸡蛋无可奈何——因为找不到一种简单方式,能让每一颗鸡蛋都达到完美的熟度,同时保留更多的营养成分。

煮鸡蛋这件微不足道的事情,其实并不容易做到最好。一直以来,几乎没有人凭借传统“硬煮法”烹饪出一颗堪称完美的鸡蛋。

直到最近,发表在《通信工程》杂志上的一项研究中,科学家揭示出一种“周期性烹饪”创新方法。它不仅让每一颗煮鸡蛋都能达到完美的均匀熟度,还能提升其营养成分。

我们都知道,传统煮鸡蛋的方法有两种选择:要么是在100摄氏度的沸水中硬煮,但这会导致蛋黄完全凝固;要么通过真空低温烹调,在60到70摄氏度下慢慢炖煮一小时,但这会让蛋白不够熟,而“周期性烹饪”则巧妙地结合了这两种方式的优点,同时避开了它们的缺点。

## 创可贴和创口贴竟然不一样

李洁

创可贴和创口贴仅一字之差,外形看起来更没有区别,因此,不少人都误以为创可贴和创口贴是同一个东西,只是大家叫法不同罢了。但实际上,这两类产品无论是从成分、功效还是属性,确实有区别。

从成分功效来看,创可贴一般含有药物,而创口贴则不含药物。比如大家熟悉的云南白药创可贴和茶扎氯铵贴,这两种里面都含有药物成分,从而起到止血、消炎等治疗作用。创口贴因为不含药物,更多则是通过物理的方式压迫止血、遮住伤口。

从属性来看,含有药物的创可贴属于药品,在其外包装上会标注“国药准字”;

而创口贴则属于医疗器械,在外壳上也能找到带“械”字的批号。

创可贴、创口贴适用于切口整齐、清洁、浅表、创口较小且无需缝合的外伤,需要根据不同情况使用。如果有小伤口,可以用创可贴,药物会让伤口愈合得更快;如果只是物理隔离保护皮肤,例如鞋子磨脚时,则可以用创口贴。含药物的创可贴在外包装或说明书上会标注禁用人群,大家一定要注意。另外,有的人会对创可贴中的药物成分过敏,如果在使用含药物的创可贴时伤口出现不适,建议立即停用。

## 立春之后保肝护阳

李乾钧

立春之后,天气由寒转暖,中医养生逐渐从“秋冬养阴”转到“春夏养阳”,保肝护阳成为重点。

衣要下厚上薄。俗话说:“春捂秋冻,不生杂病。”春天阳气生发,体表腠理开始打开,抵抗寒气的能力减弱,而初春天气变化较大,乍暖还寒。所以,天气开始变暖时不要马上脱去棉衣,尤其是老年人和身体虚弱的人群更应谨慎,注意颈项、膝、足等部位的保暖。

眼要早睡早起。春天人体气血需舒展畅达,提倡早睡早起,规律起居,晚上11时之前上床休息。早晨到户外散步,放松心情,摆脱倦怠思睡的习惯,主动调心摄神与自然顺应,保持精力充沛。

## 切勿盲目跟风“抗炎饮食”

王琦

一段时间以来,“抗炎饮食”成为众多追求健康生活人士的新宠。然而,在“抗炎饮食”受到热捧的同时,人们也需要保持理性,科学分析其真实效果,避免盲目跟风。

通过饮食调整来预防和控制慢性炎症,具有一定的科学依据。然而,这并不意味着“抗炎饮食”适合每个人。每个人的身体状况和营养需求各不相同,适合别人的抗炎食谱未必适合自己。比如,一些果蔬汁虽然富含维生素和抗氧化物,但对于脾胃虚弱、体质寒湿的人来说,可能会造成肠胃不适,甚至引发更严重的健康问题。此外,“抗炎饮食”不能替代医疗手段,公众不能指望靠其治愈与慢性炎症相关的疾病。

那么,应该如何看待“抗炎饮食”呢?公众可以借鉴“抗炎饮食”的一些健康理念,如增加新鲜果蔬的摄入、减少高糖高脂食物的摄入等,这些是有益于身体健康的;也可参照“抗炎饮食”,根据自己的实际情况制定个性化的饮食计划,确保营养均衡、全面,切不可过分依赖“抗炎饮食”而忽视了其他重要

健康因素。适量的运动、充足的睡眠、良好的心态等,都是维护健康不可或缺的因素。

值得一提的是,《中国居民膳食指南(2022)》为人们提供了一个科学、实用的饮食参考。该指南强调食物多样、合理搭配的重要性,并给出了具体的膳食宝塔模型,有助于人们更好地理解与实践平衡膳食的理念。

“抗炎饮食”更像是一种具体的饮食策略或方法,而平衡膳食则是一种更为全面、长期的健康生活方式。

“抗炎饮食”作为一种新兴的饮食方式,确实有其合理之处。但是公众切勿盲目跟风,而在追求健康的过程中保持理性、科学的态度,结合实际情况制定适合自己的饮食计划。

通过平衡膳食、适量运动等方式来调控身体能量平衡,是每个人都应该追求的健康之道。只有这样,人们才能真正享受到健康饮食带来的益处,减少慢性疾病的困扰。