

111种高价“救命药”进入“双通道”

定点药店与定点医疗机构实行统一支付

咸宁日报全媒体记者 王恬 通讯员 上官征

“高价‘救命药’进了医保,医院却买不到,患者只能在药房自费购买。”这两年,通过国家医保药品谈判,很多百姓急需的药品进入了医保目录,价格也降了,但是一些患者却发现,有些药在医院买不到。

为破解医保谈判药品“进院难”,11月19日,市医保局联合市卫健委下发通知,明确将定点药店纳入医保谈判药品的供应保障范围,与定点医疗机构一起形成“双通道”,并实行统一支付,更好满足广大参保人员合理用药需求。

据悉,我市确定首批111种谈判药品纳入“双通道”管理,并根据实际情况动态调整。

11月20日起,咸宁市参保人员在城区三家“双通道”定点零售药店,按规定购买“双通道”药品,可与定点医疗机构实行相同的医保支付政策,参保人员仅支付个人负担的费用。

111种药进入了“双通道”

目前,协议期内的国家谈判药品共221种,全部纳入医保乙类。我市结合“双通道”前期探索情况,充

分考虑群众诉求,为群众办实事,首批将已经实行“三定管理”(即针对医保特殊药品建立的定点医疗机构、责任医师、定点药店管理)的87种特殊药品、群众诉求集中的21种药品和疫情防控所需的3种药品全部纳入“双通道”管理,其中抗癌救命药达到69种,都是谈判药品中临床价值高、患者急需、替代性不高的品种及创新药品。

纳入“双通道”的药品,在定点医疗机构和“双通道”药店执行统一的支付标准和价格政策,满足参保人用药需求。

我市将根据国家医保药品目录中谈判药品的调整情况和省“双通道”政策的变化,对纳入“双通道”管理的谈判药品进行调入、调出的动态调整。

首批“双通道”有3家药店

在公布首批纳入“双通道”管理的药品名单后,我市同步公布了市直首批“双通道”定点医疗机构名单。

“双通道”定点医疗机构:有意愿、有资质、有能力的二级及以上医保定点医疗机构。

市直“双通道”定点药店:湖北高济明

联医药商场连锁有限公司中心医院店(咸宁市咸安区浮山办事处旗鼓村一组中心医院对面)、咸宁德信大药房有限公司(咸宁市咸安区桂花路228号中心医院三号楼旁)和国药控股咸宁有限公司温泉药房(咸宁市温泉涇河大道30号)。

我市已按照“宽进严管、有进有出、动态调整”的原则制定了“双通道”定点医疗机构的遴选标准和程序,要求各(市、区)“双通道”定点药店不得少于1家。明确各县(市、区)必须配备责任医师,并实现责任医师的区域互认。简化用药审核备案程序,明确限定患者提交申请后7个工作日内必须完成备案流程,备案后可从自申请之日起享受当年“双通道”管理药品购药报销待遇。

我市参保患者可在全市范围内选择一家设有“双通道”药品适用专业学科的二级及以上定点医疗机构进行治疗,并选定治疗的责任医师;同时可在参保地选择一家“双通道”定点药店购药,享受统一的支付政策。“双通道”管理药品实行待遇申请备案制。鼓励“双通道”定点医疗机构探索选择定点药店开展处方流转、送药上门服务。参保患者申请需提供的材料:咸宁市医疗保险“双通道”管理药品

使用申请表(可从市医保局官方网站下载)、身份证复印件、社会保障卡复印件、证明疾病及病情程度必需的相关医疗文书。

我市明确医疗机构是“双通道”药品供应的主体,医保定点医疗机构应优先采购、使用“双通道”药品,做到“应配尽配”。

取消谈判药品个人先行自付

此次“双通道”同步纳入医保支付在我市落地,我市参保人还享受了一项红利,谈判药品取消个人先行自付,直接按医保乙类管理享受医保待遇,医疗费用负担将进一步减轻。

具体报销比例为:参保患者在门诊使用或在“双通道”定点药店按规定购买“双通道”管理药品所发生的费用,不计起付线,直接纳入基本医疗保险统筹基金按比例支付,其中职工医保支付比例在职75%、退休80%,城乡居民医保支付比例60%。“双通道”药品不设年度支付限额,一并计入基本医疗保险统筹基金年度最高支付限额累计计算,政策范围内个人自付合规费用纳入大病保险保障范围。

树立大健康理念 发展大健康产业

生活顾问

如何预防“富贵包”?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区梅园社区的张女士咨询,如何预防“富贵包”?

梅园社区卫生服务站有关医务人员介绍,“富贵包”是颈椎的一种病理状态,常见于体力劳动者与长时间从事低头负重工作的人群。颈椎“富贵包”越大越严重,会出现外形变化(驼背)、颈后背部肌肉的酸痛、僵硬,还会有胸闷、心慌、失眠、心跳减慢、心律不齐、高血压等问题。

预防“富贵包”,保持正确姿势。站立、行走时保持良好的姿势,头和躯干保持在中立位,耳朵和肩膀中部的连线与地面垂直。

工作、学习时注意调整姿势。选择适合的枕头,睡觉时选择的枕头不能过高,也不能太低,好的枕头应该是软硬适中,能维持正常颈椎曲度。

如何预防倒刺?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区梅园社区的李女士咨询,如何预防手指倒刺?

梅园社区卫生服务站有关医务人员介绍,预防倒刺,要注意保护手部皮肤,更要注意多补充对皮肤有益的维生素。

大多数人只将护手霜大范围涂抹在手上,忽略了手指边缘,应仔细地将护手霜擦在指甲和指尖边缘处,加强保湿功效。

洗洁精、洗衣粉里含有刺激性物质,同时也会过量带走手部油脂,洗碗、洗衣时应戴手套隔绝这些刺激性物质。

应多吃含丰富维生素的蔬菜水果,有助于皮肤健康,减少出现倒刺。

用口咬和用手撕倒刺,都不是正确的处理方法,不但痛,而且还可能会导致出血感染,应以锋利的指甲刀沿倒刺根部剪掉,让其自行愈合即可。

如何改善手脚冰凉?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的刘女士咨询,如何改善手脚冰凉?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,改善手脚冰凉,注意以下方面:

吃饱。进食可以较快地产生大量热量,让身体暖和起来,储存适量的脂肪,可帮助人体维持体温,改善手脚冰凉。

穿暖。冬季出门做好保暖措施,尤其是戴好围巾、帽子,不要露脚腕。

多运动。坚持规律运动可增强心肺功能,从而有效地改善末端循环,促进血液循环。

捂手泡脚。白天出门做好手部保暖,最好戴上手套。睡前泡脚可促进末梢血液循环,泡脚后要赶紧用毛巾擦干。

晒太阳。晒晒太阳补充维生素D,暖及又健康。

如果做到以上这些,手脚还是一直冰凉,建议就医,排除疾病的可能性。

冬季如何预防鼻炎?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的吴女士咨询,冬季如何预防鼻炎?

浮山社区卫生服务站有关医务人员介绍,预防鼻炎,出门时应关注气候变化,遇冷及时增添御寒衣、裤、围巾、手套和鞋帽,尤其是迎风时需戴口罩。香水、化妆品等会刺激鼻腔黏膜,应尽量避免接触。

保持室内空气的温度和湿度。开空调的房间应注意每天开窗通风,补充室内的新鲜空气,放置加湿器。

远离过敏原。过敏性鼻炎患者的卧室内最好不要铺地毯,不用羽毛被褥,也不要存放有刺激性气味的物品。窗帘、被褥要经常晾晒,以防螨虫及其分泌物诱发过敏性鼻炎。对动物皮毛敏感者忌养宠物,对花粉过敏者最好不要在室内种花草。

冲洗鼻腔。随时保持鼻腔清洁,最好每天用温的生理盐水冲洗鼻腔1—2次。

防治冬季感冒 小心风寒化热

近日,中国气象局称,由于太平洋中东部海水异常变冷的“拉尼娜”现象,今年冬天将会是一个“冷冬”。如何平安健康地度过寒冷的冬季,更快地适应气温变化对身体造成的影响,预防疾病的发生,是大家都很关心的问题。气温骤降、气温过低可能引起哪些常见病?又该怎样通过适当的运动和补益来增强体质,从而达到预防疾病的目的呢?

冷冬来袭 阳虚之人需注意

中医讲“外感六淫”和“内生五邪”,外感是指来自外界的致病因素,内生则是指由于脏腑气血失调引起疾病。其中,“外感六淫”包括风、寒、暑、湿、燥、火,风和寒正是引发冬季常见病的两大因素。

“寒为阴邪,伤人阳气”,冬季感冒多为外感风寒,明显的症状有头痛、发热、怕冷,严重的还会咳嗽气喘。从出汗情况来看,少汗或不出汗为实证,汗多则为虚证。形象地说,实证是外来的寒邪与人体中的阳气在互相抵抗,而虚证则是由于人体阳气不足导致的。

同时,寒邪还会引起气血凝滞、经脉不通,表现为疼痛——全身痛、肌肉痛、关节痛等,中医所讲的“风寒湿痹”就是指有风湿等关节病的人在天气寒冷时容易复发且疼痛明显。

中医认为“虚处容邪”“邪之所凑,其气必虚”,对于本身阳虚,也就是阳气不足的人来说,冬季格外难熬。如宫寒的女性平时就有痛经的毛病,到了寒冷的冬季,痛经的症状会加剧。寒邪与阳虚“里应外合”还会影响脏腑,引起腹痛、腹泻、咳嗽加重等病症。

另外,患有慢病、脏腑功能差的老年人



更需注意冬季健康。肾为先天之本,是人的根基,患有肾病的人大多阳虚,肾脏的排水能力差,再加上冬天气温低,少了出汗这个排水的渠道,身体就更容易浮肿,致使病症加重。患有心脑血管病的人在气温骤降时也要格外注意,气温骤降会引起血管收缩,血压会变得不稳定、不好控制,尤其一些高血压患者在血压升高时没有明显症状,最好在冬季注意测量血压,出现问题及时就医接受治疗。

寒邪入里 阳盛之人易化热

中医有“走马看伤寒,回头看痘疹”的

说法,指外感风寒引起的感冒病情变化快。寒邪易“由表及里,入里化热”,从寒证变为热证,尤其对于本身阳气旺盛的人来说更是如此。

“风寒化热”最为明显的症状是嗓子疼,还有眼睛干涩、流涕涕等,和上火的症状很像。一旦出现嗓子疼,就要及时调整用药,不只散寒还需清热。如果不注意一直只服用散寒的药,不对症会拉长病程,对身体造成损伤。

儿童群体是阳盛体质的典型代表,中医讲儿童是纯阳之体,阳气充足旺盛,因此少有寒症。阳盛的人在患上风寒感冒后,大约两三天会化热,儿童则更快,有的一天就会出现热证的表现,像是发烧、痰多、嗓

冬季防病 应适当加强活动

预防冬季感冒,首先是注意保暖,尤其是保证头部不要受寒。中医讲“头为诸阳之会”,手三阳、足三阳经都会聚于头部。头部受寒很容易就发展成风寒感冒,出现头痛的症状,因此在天气寒冷时应戴好帽子,避免洗完头没吹干就出门等受寒的可能。

适当加强室外活动,增强体质也是预防冬季感冒的方法之一。很多人都有个误区,认为保暖就是不出门、窝在家里“冬眠”,这样就能避免受寒。其实这是不对的,冬天屋里供暖或是开了空调暖气,室内外温差大,如果一直待在家里不出去,身体不适应寒冷,出门时反而更容易受寒。应在进入十月、天气开始变冷时就适当加强室外运动,让身体在气温骤降前就逐渐适应寒冷的环境,避免对身体造成较大刺激。

另外,戴口罩也可以很好地预防冬季感冒。但需要注意的是,天冷哈气容易打湿口罩,使其失去防护作用,为防控疫情、更好地保护自己,冬季应及时更换口罩。

错了不光没有效果,可能还会适得其反。因此,需要在医生的指导下,先辨明自己的身体状况,再做正确、适合的补益。

(本报综合)

进补不简单 亦需遵医嘱

进补也是一种通过调理身体来增强体质的好方法。可想要补得对、补得精准,则需要遵医嘱,找到最适合自己的进补方法。冬季是补肾的好时节,像是大家熟知的六味地黄丸就有滋阴补

肾的功效。实际上,六味地黄丸还有几个“兄弟姐妹”,有着类似的组方和不同的几味药,在补肾的基础上侧重点各异,有的可明目,有的还能祛火。

中医讲“秋冬养阴”,不少人会在冬

季服用阿胶,想要“滋阴养血”,但有些人对中医理论一知半解,错把“贫血”当“血虚”。贫血之人大多气虚,也就是阳气不足,有乏力气短的毛病,而血虚是阴虚的一种,两者正好相反。进补

晒太阳补阳 牛羊肉驱寒

——二十四节气小雪养生



文晓芳
咸宁麻塘中医医院病区主任

一、小雪节气的由来

小雪是二十四节气中的第20个节气,冬季第2个节气,时间在每年公历11月22或23日,太阳到达黄经240°时。《月令七十二候集解》曰:“10月中,雨下而为寒气所薄,故凝而为雪。小雪者,未盛之辞。《群芳谱》中说:‘小雪气寒而将雪矣,地寒未甚而雪未大也。’意思是说,小雪时节气温下降,故而雪花生成;但此阶段的雪常常是半冰半融状态,或落到地面后立即融化了。”

二、小雪节气的气候特点

我国古代将小雪分为三候:“一候虹藏不见;二候天气上腾地气下降;三候闭塞而成冬。”意思是说,此节气雨季过去,飘下的已是雪花,彩虹就不会出现了;这时的大田里已经没有庄稼了,空气中缺乏水分,天空中也没有了云彩,显得一片空旷;天气一天比一天寒冷,河流开始结冰,家家关门闭户防止冷空气进入室内,冬天来到了。小雪是反映降水与气温的节气,它是寒潮和强冷空气活动频数较高的节气。此时阴气下降,阳气上升,而致天地不通,阴阳不交,万物失去生机,天地闭塞而转入严冬。进入该节气,中国广大地区西北风开始成为常客,气温下降,逐渐降到0℃以下,但大地尚未过于寒冷,虽开始降雪,但雪量不大,故称小雪。小雪节气后,天气逐渐转冷,提醒人们该御寒保暖了。农谚道:“小雪雪满天,来年必丰年。”这里有三层意思,一是小雪落

来,来年雨水均匀,无大旱涝;二是下雪可冻死一些病菌和害虫,来年减轻病虫害的发生;三是积雪有保温作用,利于土壤的有机物分解,增强土壤肥力。

三、小雪节气的养生

1.起居养生
防寒保暖要做好。小雪节气以后,由于气候虽凉却还没到严寒,很多人不太注意戴上帽子、围巾,这样容易遭受风寒。因此,一定要注意防寒保暖,添衣与否应根据天气的变化来决定,太厚太薄都不好。建议外出时,体质弱的人最好穿高领而且护腰的服装。特别要注意关节的保暖,因为关节附近多是肌腱、韧带等血管分布较少的组织,温度本来就低,而且四肢较暴露在外,更易散失温度,使关节僵硬、血液循环差,因而疼痛不止。因此,关节炎患者在寒冬更应加强保暖。
常晒太阳,补充阳气。小雪节气前后,由于夜间时间越来越长,白天时间越来越短,阳气渐衰,阴气渐盛,气温降低,天气时常阴冷晦暗,再加上树叶凋谢,寒风瑟瑟,人们的心情很容易受到影响,此时应调节自己的心

态,注意精神的调养。保持乐观,多听听音乐,同时,要多参加一些户外活动以增强体质,多晒太阳。我国传统的医学理论十分重视阳光对人体健康的作用,认为常晒太阳能助发人体的阳气,特别是在冬季,由于大自然处于“阴盛阳衰”状态,而人应乎自然也不例外,故冬天常晒太阳,更能起到壮人阳气、温通经脉的作用。

早睡早起,睡前泡脚。小雪节气要增强体质,提高机体免疫力和抗寒能力。早睡早起,人们要适当早睡,最好不要迟于22点休息,临睡前以温热水泡脚,不但可以活血通络有益关节,并可安神宁志,促进睡眠,同时,早晨也不宜起得太早,保证充足的睡眠。
2.饮食养生
多吃果蔬补充维生素。冬天人体的维生素代谢程度要比其他的季节快,所以多吃果蔬补充维生素在冬季养生就显得尤为重要。富含维生素A的菠菜、胡萝卜可以让我们的耐寒能力增强;富含维生素C的西红柿、柑桔有良好的抗氧化及保护血管作用。此外可多吃秋梨、荸荠、甘蔗、广柑,这些水果可补充人体的津液。
吃饭前喝碗热粥或热汤。寒冷气温下,喝上一碗热乎乎的粥,不但会让身体立刻感到温暖,还能暖肠胃、唤醒消化系统,促进食欲。尤其是杂粮粥还能帮助补充B族维生素和钾等多种营养素。此外,冬季气候干燥,更应补充水分,除了热粥,饭前喝碗少油少盐的热汤也是不错的选择。
多吃黑色食物补肾。中医提倡冬补肾,而黑色入肾。冬季进补还要“跟着颜色走”,多吃些黑色的食物。其实,所谓黑色食物,主要是指含有黑色素及带有黑色字眼的粮、油、果、蔬菜、菌类食物。适当多吃黑芝麻、黑豆、黑枣、黑木耳等黑色食品,不仅可以补肾养气,还可能抵抗寒冷,且能够润肺生津,具有很好的保健功能。
适当吃些牛羊肉驱寒。在肉类方面,像羊肉、牛肉等也是比较适合冬季吃的食物。从中医角度来说,牛羊肉性温而不燥,具有补肾壮阳、驱寒、温补气血的功效,因此冬季适当吃些牛羊肉,可以缓解这些症状,既可以御寒,又有好的滋补作用。另外,狗肉、鸡肉、鹿肉、虾、鸽、鹌鹑、海参等食物中富含蛋白

质及脂肪,产热量多。中医认为有益肾壮阳、温中暖下、补气生血的功能,御寒效果最好。

3.运动调养

小雪节气锻炼要根据个人体质和年龄的不同而有所区别。例如有心脑血管疾病的人应杜绝做打球、登山等剧烈运动;患有呼吸系统疾病的人,如慢性支气管炎、肺气肿、肺心病等患者,运动应选择上午、下午日照充足的时候,避免受寒冷的刺激,防止诱发急病。外出时应注意保暖,要避免过早起床锻炼,以防缺血不足诱发中风。此外应尽量以温和的有氧运动为主。冬天气温较低,锻炼身体要动静结合,正式锻炼前先进行徒手操、器械操等“预热”运动,热身的强度以使身体发热并微微出汗为宜。运动时穿着的衣物的薄厚要适当。立冬过后气温很低,因此在运动前更应穿实的衣服,在热身后再除去外衣;锻炼结束后应尽快回到室内,不要吹到冷风,以及擦去汗水并更换衣物,防止感冒。这个季节太极拳、八段锦、散步、慢跑等都可以适当开展。



咸宁麻塘中医医院 主讲