

我国将建基本药品目录动态调整机制

国内 2012 年版国家基本药物目录发布至今已经 6 年,随着医改深入推进,亟需调整优化。

在 5 日举行的国务院政策例行吹风会上,国家卫生健康委员会副主任曾益新表示,近期将公布 2018 年版国家基本药物目录,对此前的版本进行调整完善,并建立基本药品目录动态调整机制,以适应市场需求。

国家基本药物制度对健全

药品供应保障体系、保障人民群众基本用药发挥了基础作用,对助力深化医改、降低药品价格、减轻患者用药负担、缓解“看病贵”问题等发挥了积极作用。但同时,还存在不完全适应临床基本用药需求、缺乏使用激励机制等问题,亟需加强顶层设计,进一步完善制度措施。2012 年版国家基本药物目录发布至今已经 6 年,亟需调整优化。

曾益新介绍,近期将公布

的 2018 年版国家基本药物目录共调入药品 187 种,调出 22 种,目录总品种数量由原来的 520 种增加到 685 种,其中西药 417 种、中成药 268 种。此次目录调整在覆盖主要临床主要病种的基础上,重点聚焦癌症、儿科、慢性病等病种。调入药品中,有抗肿瘤用药 12 种,临床急需儿童用药 22 种,以及全球首个也是国内唯一一款全口服、泛基因型、单一片剂的丙肝治疗新药。针对 2012 年基

本药物目录版本,2018 年版本有明显的调整和完善,覆盖面更广,品种的数量不仅能够满足常见病、慢性病、应急抢救等临床需求,而且还聚焦癌症、儿童疾病和丙型肝炎等病种,为不同疾病患者提供多种用药的选择。

曾益新表示,将动态调整优化国家基本药物目录。动态调整原则上不超过三年,对新审批上市、疗效有显著改善且价格合理的药品,可适时启动

调入程序。“在目录的遴选方面更加注重突出药品的临床价值,坚持动态调整和调入、调出并重,拟纳入基本药物目录的可以是新审批上市、价格较高但效果较好的药品,能够更好地满足人民群众的临床疾病防治的需求。”曾益新说,对基本药物目录将定期评估,动态调整,突出药品临床价值,坚持中西药并重,满足常见病、慢性病、应急抢救等主要临床需求。

/ 新华社

“白露”:蒹葭苍苍,白露为霜

“秋风何冽冽,白露为朝霜。”《中国天文年历》显示,北京时间 9 月 8 日零时 30 分迎来昼夜温差最大的节气——“白露”。专家提醒说,白露的气候特点就是干燥。值此时节,公众要当心“秋燥”伤人。

“蒹葭苍苍,白露为霜。”天津市天文学会理事史志成介绍说,白露是农历二十四节气中的第十五个节气。白露之际,正值仲秋,不仅花木依然锦簇繁盛,而且有的花的颜色

较春天更艳、更丽,可谓是金桂飘香,秋色宜人。

我国古人根据对大自然的观察,将白露分为三候:“一候鸿雁来,二候玄鸟归,三候群鸟养羞。”意思是说这个节气,鸿雁与燕子等候鸟南飞避寒,百鸟开始贮存干果粮食以备过冬。可见,白露实际上是天气转凉的象征。

“白露秋分夜,一夜凉一夜。”“一场秋雨一场寒,十场秋雨就穿棉。”“喝了白露水,

蚊子闭了嘴。”这些民间俗语生动形象地描绘出了白露这个节气的气候特点。

“白露身勿露,露了冻泻肚。”保健专家提醒说,白露时节,公众在起居上要注意保暖,夜间睡觉时最好用薄被盖住腹部,以免着凉感冒。

白露时节,秋风在降温的同时,把空气中的水分也吹干了,这种干燥的气候特点在中医上称为“秋燥”,很多人会出现口干、咽干、眼干、皮肤干等症状。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提示说,预防“秋燥”可涂抹润唇膏、润肤膏,多喝水,尤其是蜂蜜水。同时,还可多吃一些凉润多汁的水果,如柚子、梨、石榴、葡萄、柑橘等。

当然,简单实用的药膳、食疗对驱燥也非常有效,如莲子百合汤、芝麻菠菜、香酥山药、酱爆桃仁肉丁等,均具有清润肺燥、补气养血、健脾补肾等功效。

/ 新华社

锻炼有助延缓 1 型糖尿病

英国伯明翰大学 5 日发布的一项研究显示,在 1 型糖尿病被诊断出来的最初几个月内,如果患者坚持锻炼,则有助于让病情发展出现较长缓解期。

该校研究人员领衔的团队就 1 型糖尿病与锻炼的关系进行了深入评估。他们分析了来自英国 3 个诊所共 17 名患者的病情,这些患者当时被诊断出患这一疾病的时间不长,并且都坚持一定强度的身体锻炼。研究团队将这些患者与那些刚刚被诊断出患这一疾病但没有锻炼习惯,且年龄等条件相仿的患者进行对比。

据研究团队发表在英国《糖尿病医学》杂志上的报告显示,那些坚持锻炼的患者中,病情得到部分缓解的时间平均达到 33 个月,而不锻炼的患者仅有 6 个月。

此前已有学术观点认为,成年人刚被诊断出 1 型糖尿病时,大约 60% 会经历一个病情“蜜月期”,即这期间病情发展得到部分缓解。

糖尿病有两种主要类型:1 型和 2 型。1 型糖尿病患者通常不能自己分泌胰岛素,需要注射胰岛素来维持生命。2 型糖尿病患者通常自己能分泌胰岛素,但不能产生足够的胰岛素或无法有效利用。

报告主要作者、伯明翰大学的纳伦德兰博士说,研究人员的观点是锻炼能改善身体对胰岛素的反应,并且能保护胰腺中细胞产生胰岛素的功能,这都有助于延长病情“蜜月期”。

研究人员表示,下一步需要通过更多临床试验来进一步验证锻炼与 1 型糖尿病的关系,以及背后的机制。

/ 新华社

秋季肝火旺 喝水助排毒



干燥的秋季,不少人在这个季节会出现肝火旺盛的现象,这样很容易导致皮肤出现各种问题,而且还会出现失眠多梦等不良症状。那么,该如何应对肝火旺盛呢?实际上,秋季养护肝脏要多吃清淡的食物,并用新鲜的蔬菜和水果来补充维生素和膳食纤维。同时,还应该保证充足的睡眠时间、适当的体育锻炼,这样不仅能够增强体质,也可以起到去肝火作用。

表现

头晕头痛失眠多梦

肝火具有上冲的特点,像是有一团热空气一味地往上

蹿。肝火旺会扰乱头部的气血运行,因此肝火旺的常见症状在头部上表现为头晕头痛。

除此之外,肝火旺的人还会有眼睛发红、眼睛分泌物增多、眼睛发涩、视力模糊、痘痘增多、舌尖发红、口臭、口苦咽干的症状。肝脏也可藏魂,肝火旺盛的人群容易出现魂不守舍的情况,而魂不守舍还表现为失眠多梦等症状。

在中医看来,肝属木,脾属土,木向来是克土的。如果肝火旺盛,则会影响到脾的正常运转。一旦脾受到影响,食欲就容易出现不振等情况。肝脏具有藏血的功能,而女性以血气为根本,肝火旺就会影响血气的运行,女性肝火旺就会表现出月经提前或是延后等症状。

饮食

常吃紫甘蓝增强体质

在平时可以多吃甜菜和卷心菜以及紫甘蓝之类的食物,还应该多吃洋葱和花椰菜和大蒜之类的食物,这类食物都能够增强体质,而且可以促进肝脏的排毒功能。还有十字花科类蔬菜,含有丰富的抗氧化物质,能够消除体内的污染物质,可以加速排毒过程。

秋季的饮食应该保持清淡,在平时应该多喝水,多喝汤类和粥类食物,最容易上火的人可以多吃薏米仁和莲心粥,还有百合粥,这些粥类食物是比较清淡的,而且容易消化,有清肝泻火的功效。还可以凉拌芹菜,能够养肝排毒。

对付秋季的肝火,可以试试自制菊花粥。在秋季霜降前,将菊花采摘去蒂,烘干或蒸后晒干,或阴干,然后磨粉备用。先以粳米 100ml,加水如常法煮粥,待粥将成时,调入菊花末 10 克到 15 克,稍微煮沸即可。

此外,罗汉果五花茶具有去痰火除燥咳等功能。一般为放凉饮用,在天气转换时较多饮用。在制作时,将罗汉果用流动水冲洗干净,同红糖、金银花、葛花、鸡蛋花、木棉花和槐花一起放入汤锅中。在汤锅中加入冷水,用大火煮沸,再转小火慢慢煮制约 2 小时。待锅中余下的汤水仅剩 1/3 时,即可去渣饮用。

去火

多喝水帮助肝脏排毒

因为肝脏是人体最大的排毒器官,我们体内的毒素都

会经过肝脏进行分解代谢,然后排出体外,这个过程是需要大量水分来维持的,如果水分不够充足,那么体内的毒素就无法正常排出,会对肝脏造成负担。特别是秋季干燥季节容易引起水分流失,就会导致体内缺乏水分,所以在秋季应该多喝水。多喝水能够促进新陈代谢,能够帮助肝脏排毒。

俗话说,大动肝火伤身体。意思是说在平时经常发怒会导致身体受到伤害。其实,在肝火旺盛的情况下是很容易动怒的,情绪上很容易出现大起大落的现象。在这种情况下,要想降肝火,首先应该保持良好的生活方式,要注意劳逸相结合,应该避免熬夜等不良习惯出现,同时还要调整心态,要稳定自己的情绪。

每天保证充足的睡眠时间,也是养肝护肝的重要手段,在晚上 11 点前就应该上床睡觉,因为晚上 11 点到凌晨三点这段时间是肝脏排毒的最佳时段,也是肝脏细胞修复的时间,所以应该保证充足的睡眠时间。这样,肝才能够正常地代谢和排毒。经常熬夜的人很容易出现肝火旺盛的现象。

/ 法制晚报

胰腺癌免疫疗法消灭小鼠体内癌细胞

由澳大利亚新南威尔士大学领衔的国际研究团队利用一种新的基于细胞的胰腺癌免疫疗法,成功消灭了小鼠体内的癌细胞,这为临床治疗胰腺癌带来了希望。

新疗法属于近年来发展迅速的一种嵌合抗原受体 T 细胞(CAR-T)疗法。这个研究团队近日在《消化道;英国

胃肠病学会志》上发表报告说,他们首先从晚期胰腺癌患者体内获得癌细胞并移植到小鼠体内,再从患者自身采集免疫 T 细胞,然后将其进行修改并“训练”成能识别和消灭癌细胞的“杀手细胞”——CAR-T 细胞,最后将这种细胞注入小鼠体内。

结果发现,这些“杀手细

胞”注射到小鼠体内后,能够发现所有癌细胞,包括那些已经转移到肝脏和肺部的癌细胞,并通过表面标记物黏附它们,最终将其全部消灭。

研究人员说,这项新疗法不仅疗效显著,关键是他们借助特殊技术还实现了完全控制 CAR-T 细胞的活性,即在

需要时可以停止治疗,进而保障治疗的安全性。

胰腺癌被称为“癌中之王”,虽然发病率不算太高,但致死率非常高。目前的治疗只能略微延长胰腺癌患者的寿命。研究团队希望,尽快将上述疗法推进到临床试验阶段,以期造福胰腺癌患者。

/ 新华社