

我省扩大按病种收付费范围

新增胃息肉等54个病种

新华社电（记者 谢樱）记者2019年12月31日从湖南省医疗保障局获悉，湖南《关于完善和扩大按病种收付费的通知》已正式出台，完善了现行按病种收付费的106个病种中的部分病种收付费内容，新增胃息肉等54个病种，其中含带状疱疹等4个中医病种。自2020年1月1日起执行，有效期五年。

通知指出，对于现行按病种收付费的106个单病种，根据医疗临床技术及价格变

动情况，结合湖南省临床实践，完善了现行支气管肺癌等8个病种收付费标准等相关内容。同时新增了胃息肉等54个病种，其中含带状疱疹等4个中医病种。

单病种医疗费用包括患者从确诊入院，按规定的临床路径诊疗规范，达到临床疗效标准出院的整个过程中所发生的诊查、化验、检查、床位、治疗、手术、护理、药品、医疗耗材等各项医药费用支出。

参保患者在定点医疗机构发生的列入按病种收费管理的政策范围内费用，不区分甲、乙类，不设起付线，不设项目自付比例。按照统筹地区医保住院待遇支付政策规定，应由参保人员个人负担部分，以实际发生医疗费用、病种收费标准两者较低值为结算依据，基本医保统筹基金按病种付费标准支付。医疗费用超出单病种收费标准的由定点医疗机构承担。

冬季饮食切不可“贪热”

专家提示警惕“吃出来的癌症”

近日较强冷空气来袭，天寒地冻。许多人偏爱吃火锅、红薯等抵御严寒。专家提示，长期的过热饮食习惯可能造成口腔和消化道损伤，提升罹患口腔癌、食管癌的风险。

“口腔黏膜烫伤多由急食导致，口腔黏膜是我们口腔的第一道防线，虽然它对高温不敏感，食物、饮料在四五十度时也感觉不到烫。但是口腔黏膜不耐烫，遇到高温容易烫伤。”首都医科大学附属北京口腔医院急诊综合诊疗中心副主任医师周建说，口腔黏膜的耐受温度约在50-60℃，当吃东西感觉烫时，食物温度一般可达70℃，容易导致口腔黏膜被烫伤。

此外，过热的饮食还会经过食道，食道表面的上皮细胞比口腔的还要娇嫩，口腔无法耐受的高温食物，更会损伤食道。国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院胸外科副主任医师李勇表示，65℃以上的食物就可能损伤到消化道黏膜。“我们消化道的温度约为37℃，食道最高耐受的溫度是50-60℃。而火锅的汤料温度可达120℃，刚沏好热茶温度约为90℃，都远超食道的耐受温度。”

世界卫生组织下属的国际癌症研究机构(IARC)称，超过65℃的热饮有可能会增加食道癌的患病风险。李勇说，过烫的食物在经过食管时，会烫伤黏膜上皮，导致破损、溃烂、出血。如果经常食用烫食，这些部位就会反复受伤，反复受到不良的刺激，长此以往很可能出现病变甚至癌变。

专家表示，长期食用65℃以上的饮食，会破坏口腔黏膜、食管黏膜的细胞，可能增加罹患口腔癌、食道癌的风险。冬季饮食切不可“贪热”，建议安全的进食温度是10-40℃。（王秉阳）



上月31日上午，“热血铸军魂，爱尔助从戎”军旅慰问金发放仪式在邵阳爱尔眼科医院举行。现场为17名新兵家属代表颁发慰问金3万余元。

邵阳日报记者 陈貽贵 通讯员 郭翔 摄影报道

冷空气来袭

糖尿病患者警惕心血管疾病发作

近日较强冷空气来袭，导致我国部分地区气温骤降。而冬季是糖尿病患者心脏疾病的高发季节，专家提示，糖尿病患者应该加强注意保暖，加强血压观测。

北京医院内分泌科主任郭立新表示，糖尿病的慢性并发症主要是大血管病变。大血管病变的基础就是动脉粥样硬化。糖尿病患者出现的动脉粥样硬化的特点是相对于其他的动脉粥样硬化，其病变更加弥漫，容易多支血管同时受累或在一支血管出现多处病变。如果动脉粥样硬化发生在给心脏供应营养的冠状动脉，就会引起冠状动脉狭窄或阻塞，导致冠心病的发生。

“糖尿病患者并发冠心病的危险是非糖尿病患者的2-4倍；糖尿病患者相应的心肌梗死发生率也显著高于非糖尿病人群，且容易出现‘无痛性’心肌梗死，也就是说出现心肌梗死这么严重的的心脏问题时甚至没有疼痛症状的出现。糖尿病患者总体死亡的3/4是直接和心脑血管疾病有关，其中冠心病是最主要的糖尿病患者致死原因。”郭立新说。

冬季天气寒冷，交感神经系统活性增加，心率增快，皮肤血管收缩引起外周血管阻力增加，进而导致血压、心脏负荷增加，影响冠状动脉供血，极易引起冠状动脉痉挛，使得原有的冠状动脉狭窄加重，甚至出现动脉粥样硬化斑块破裂出血、血栓形成，因而引起心绞痛发作，部分患者诱发心肌梗死。

“有研究显示，气温每下降10℃，心脏事件的发生风险会上升7%。因此糖尿病患者到了冬季应注意保暖，密切监测血压变化，关注病情变化，及时就诊。”郭立新提示，已经有动脉粥样硬化的糖尿病患者，应遵医嘱用药，在应用他汀类和阿司匹林的患者切忌自行停药。同时还需保持清淡饮食，冬季不需要“进补”太多，在饮食上也不可太过油腻，适当进食鱼肉、鸡肉等优质蛋白即可。

此外，郭立新提示，吸烟的患者要尽早戒烟限酒，以免引起心率增快、导致心脏负荷加重，影响血液循环，诱发心肌梗死或其他心脏事件。（王秉阳）

情系老兵 爱在优抚

邵阳日报讯（记者 陈星）2019年12月27日，邵东砂石镇65岁的居民杨士庆清理好物品以后，等待着儿女们来接自己回家，临走时他说，下次有机会还要过来，这里的服务让他有点舍不得走了。

杨士庆口中所说的地方就是邵阳市优抚医院的军人短疗科，去年以来，优抚医院完成优抚对象医疗巡诊十二场，巡诊优抚对象1860余人，建立健康档案1320人次，发放药品60余万元；完成各县（市）区重点优抚对象短期疗养16批次共计960人次，医疗巡诊及短期疗养工作得到了优抚对象的高度认可和普遍赞誉。

1958年出生的周液桂22岁参军到42军124师，在部队待了两年的时间，一直都驻守在前线或者边防，住的是茅草房或帐篷。因为长期驻扎在户外，现在年纪大了以后，双腿的风湿关节毛病都显现出来了，这次接到医院的电话，称可以让他们这些老兵免费疗养，感觉非常意外。

杨解放也是一名老兵，参与过唐山大地震的救援。这是他第二次来优抚医院疗养身体了，每次都觉得时间太短暂，十天的时间一晃而过。

“医院会带着我们去一些红色革命根据地缅怀老战友，回忆过去，老兵们能够聚在一堂，大家聊聊天，叙革命感情。”杨解放说。

邵阳市优抚医院经常组织疗养对象参观烈士陵园、博物馆、规划馆，观看露天红色经典电影，分享改革开放成果，开展同唱一首军歌，灯谜会，重回军营等活动，深受老兵们的欢迎。

动脉支架手术治愈晕厥症

邵阳日报讯（记者 陈星）2019年12月24日，市民刘先生来到市第二人民医院，感谢医院治好了他的晕厥症。

原来，刘先生原本患有鼻咽癌，曾经做过放疗。病情好转后，他每次测量血压时，右上肢总是测不出，动脉搏动弱，查不出原因。刘先生因此情绪低落、焦虑恐惧，在家人的陪伴下，他来到市第二人民医院脑三科住院治疗。

市第二人民医院脑三科主任王波海为患者做了全脑血管造影检查，造影结果显示右侧锁骨下动脉起始部线性狭窄，左侧锁骨下动脉起始部中度狭窄，左侧椎动脉起始部重度狭窄，这就是患者晕厥的原因。在患者及家属要求下，医生为刘先生进行了经皮右锁骨下动脉狭窄腔内形成及腔内支架置入手术。

考虑到刘先生有鼻咽癌放疗病史，血管受损严重，医生为其同时开放右侧锁骨下及左侧椎动脉，脑灌注突然加大出血的风险较大，遂决定先开通右侧锁骨下动脉，很幸运，刘先生右侧锁骨下动脉完美开通，右侧椎动脉恢复向颅内供血。

术后，刘先生明显感觉头晕好转，右手动脉搏动可触，双手都可以监测出血压，手术取得圆满成功。

备孕期喝酒宝宝易患先心病

近日，中南大学湘雅公共卫生学院研究人员发现，不论父母，怀孕前后三个月饮酒均会增加胎儿得先天性心脏病的风险，尤其是父亲。

团队分析了1991~2019年55项研究，其中包括41747例先心病患儿和297587例健康婴儿。结果发现，相较不喝酒的母亲，有饮酒经历甚至酗酒习惯的母亲，其后代患冠心病风险增加16%；父亲如果在母亲孕期有饮酒行为，后代患冠心病的风险增加44%。

研究者指出，如果准备生宝宝，男性至少应该在妻子怀孕前6个月禁酒，女性怀孕前1年和怀孕后避免饮酒。（敏 稳）



北京大学医学部李立明教授和美国杜兰大学祁禄教授带领的科研团队研究发现，骑车上班有助保护心脏。这是首个关于中国人通勤方式与心血管疾病风险相关性的研究。

研究人员从中国慢性病前瞻性研究项目中选取部分数据，结合空气污染等多种影响因素，考察了走路和骑车这两类主动通勤方式与心血管疾病风险之间的关系。研究在中国的10个地区（包括5个城市地区和5个农村地区）开展。被抽取的10.4

万名参试者平均年龄为46岁，其中49%为女性。从总体上来看，47.2%的人采用了非主动通勤的方式，即开车或坐车，选择走路和骑车上下班的人分别占比20.1%和19.4%。在将近10年的中位随访期内，总共发生了5374例缺血性心脏病、664例出血性卒中和4834例缺血性卒中。在调整了性别、社会经济地位、生活方式、久坐时间、体重指数、空气污染情况、被动吸烟等因素之后发现，与非主动通勤者相比，走路的人患上缺血性心脏病的风险降低

骑车上下班心脏好

了10%，骑车的人这一风险下降了19%，患上缺血性卒中的风险也降低了8%。研究结论发表在《美国心脏协会杂志》上。

研究人员建议，在通勤时间不长且空气质量优良时，人们不妨采用走路和骑车上下班的方式来保持心脏健康。

五条“运动处方”护心脏

- 1.不管年龄大小，都应该坚持适量的运动锻炼，每周至少3次，最好5次以上，每次30-45分钟。
- 2.以有氧运动为主要运动方式，如慢跑或快步走、游泳、骑车等，运动过程分为三个阶段，包括5-10分钟的热身准备活动、20-30分钟的中等强度活动、5-10分钟左右的放松活动。
- 3.需要把握运动的“量”，懂得“适量”。运动量要适当，研究表明，低至中度强度运动量对心血管病人更加适合（低运动量：运动结束后以感到轻松为宜；中

等运动量：感到稍微有点费力）。其次是要循序渐进，每个人的运动能力不同，特别是身体状态欠佳的人群，应特别注意。

4.任何人群，都应注意运动时出现的不良反应。即使是正常健康人，如需参加剧烈运动，也有必要完善一些心脏方面的检查，如心脏超声、心电图运动试验等。而心脏病患者，则需要在医生的指导下，制定一套循序渐进的心脏康复运动计划。以确保运动治疗的安全性和有效性。

5.一些自认为“无法运动”的患者（比如患有骨关节、韧带疾病等），其实并不是不能运动，而是应该在医生的指导下采取合适的运动形式、适当的运动强度进行正确的运动。这样在提高心肺功能的同时，对原先的关节、韧带疾病还会有一定的治疗作用。

（综合自生命时报、齐鲁晚报）



邵阳市脑科医院

湘邵医广【2018】第0728-0024号

邵阳市校外未成年人心理健康

辅导站

心理援助热线：0739-5182266

咨询网址：www.syxjlkfd.com

咨询地址：门诊医技楼三楼

城南街道西南南路348号

乘17路公交车到市脑科医院站下车

0739-5275358