

5年医保改革 群众就医减负超5000亿元

中青报 中青网记者 刘超荣

自组建以来,全国医保系统紧紧围绕解除全体人民的疾病医疗后顾之忧的重大政治使命,攻坚克难推进体制机制改革,推动我国医保事业实现了历史性跨越。5月18日,国务院新闻办召开以贯彻党的二十大精神重大决策部署着力推动医保高质量发展为主题的新闻发布会上,国家医疗保障局局长胡静林说。

- 1 5年来,坚持稳中求进,健全全球最大的基本医疗保险网。2018-2022年,全国人口参保率稳定在95%左右。
- 2 财政每年对居民参保缴费人均补助标准从490元增长至610元。仅2022年,财政补助总额就达6000亿元。
- 3 农村低收入人口和脱贫人口参保率稳定在99%以上,医保助力近1000万户贫困居民成功脱贫。
- 4 推动集中带量采购,集采333种药品平均降价50%,集采心脏支架、人工关节等8种高值医用耗材平均降价80%,连网地方联盟采购,累计减负约5000亿元。
- 5 改革居民慢性病保障方式,将高血压、糖尿病门诊用药纳入居民医保保障范围,惠及1.4亿慢病居民。
- 6 持续开展异地就医试点,跨省异地就医直接结算规模由2018年的131.8万人次增长到2022年的3812.35万人次。
- 7 不断扩大长期护理保险试点范围,目前已覆盖49个城市的1.69亿人,惠及195万名失能群众,使他们的生活更有质量、生命更有尊严。
- 8 上市新药纳入医保目录的等待时间从过去的平均近5年缩短至不到2年,部分新药上市仅半年就被纳入医保目录。医保对新药的支出从2019年的59.49亿元增长到2022年的481.89亿元。
- 9 医保监管力度又有温度的医保基金监管机制,处理违法违规的医药机构154.3万家次,追回医保基金771.3亿元,曝光典型案例24.5万件。

整理:刘超荣 制图:张玉佳

中青报 中青网记者 刘超荣

2018年,国家医保局成立。5年来,我们坚持稳中求进,健全全球最大的基本医疗保险网。胡静林说,2018年~2022年,全国人口参保率稳定在95%左右。财政每年对居民参保缴费人均补助标准从490元增长至610元。仅2022年,财政补助总额就达6000亿元。

医保基金是老百姓救命钱,国家医保局通过系列改革措施,建立了群众享实惠、基金保安全、医院获发展、企业得成长的多赢局面。

累计为患者减负超5000亿元

发布会上,曾70万元一针的天价药诺西那生再次被提及,将其纳入医保的“灵魂砍价”让众多网友记忆犹新。随着这个药进入医保,罕见病脊髓性肌萎缩症的患者终于结束了有药不用药的绝望生活。

胡静林说:5年来,我们坚持惠民为本,着力减轻群众看病就医负担。加快医保谈判节奏,推动卡瑞利珠单抗、诺西那生等一大批独家品种的抗癌药、罕见病用药以适宜价格纳入医保,加上报销后累计为患者减负超5000亿元,帮助数千名身患重症的患者和他们的家庭重燃生活希望。

对于脊髓性肌萎缩症患者来说,医保的

利好还在继续。3月1日,最新版的医保药品目录落地实施,治疗脊髓性肌萎缩症的另外一种药物司帕兰也被纳入其中,其价格从此前的每瓶6.38万元降到了每瓶3780元。

5年的时间,脊髓性肌萎缩症患者从因为太贵没有能用得起的药变成了有药可选。除了这两种药以外,国家医保局共组织集采了333种药品,平均降价超50%,集采心脏支架、人工关节等8种高值医用耗材平均降价超80%。

在降低老百姓用药费用的同时,还让新药更快惠及患者。国家医保局副局长李滔表示,超过80%的新药能够在上市两年内纳入医保。2022年目录调整新增的108个谈判和竞价药品中,有105个是近5年上市的新药,相当一部分药品实现了当年获批、当年纳入医保目录。

5年来,医保目录累计新增了618种药品,涵盖了新冠病毒感染、肿瘤、心脑血管疾病、罕见病、儿童用药等临床治疗领域,大量新机制、新靶点药物被纳入了目录范围。

此外,国家医保局改革居民慢性病保障方式,将高血压、糖尿病门诊用药纳入居民医保保障范围,惠及1.4亿慢病居民。持续打通异地就医瓶颈,跨省异地就医直接结算规模由2018年的131.8万人次增长到2022年的3812.35万人次。

逐步将适宜的分娩镇痛和辅助生殖技术纳入医保

党的二十大报告提出,要优化人口发展战略,建立生育支持政策体系,降低生育、养育、教育成本。医保基金中的生育保险在这方面可以发挥重要作用。

李滔介绍,生育保险覆盖用人单位及其在职职工,用于支付生育医疗费用和生育津贴待遇。2022年,全国参加生育保险2.4亿

人,生育保险待遇支出891亿元。

生育保险通过发挥社会保险的互助共济作用,将单个用人单位因雇佣女职工产生的生育相关费用支出在全体用人单位间分担,均衡了用人单位的用工成本,减轻了用人单位雇佣女职工的顾虑,对消除就业性别歧视具有重要意义。李滔说。

李滔还表示,国家医保局正在指导地方综合考虑基金可承受能力、相关技术规范等因素,逐步将适宜的分娩镇痛和辅助生殖技术项目按程序纳入基金支付范围,并将灵活就业人员纳入生育保险覆盖范围。

长期护理保险参保人数达1.69亿

记者从发布会上获悉,截至2022年年底,我国长期护理保险参保人数达到1.69亿,195万人享受保险待遇,累计支出基金624亿元,年人均支出1.4万元。

据了解,我国从2016年开始在15个城市统一开展长期护理保险试点工作。国家医保局成立后,已将试点范围扩大到49个城市。试点地区的服务机构达到7600家。护理人员数从原来的3万多人增加到33万人。

胡静林表示,建立长期护理保险制度,是党中央、国务院积极应对人口老龄化作出的重大决策部署,也是社会保险体系补短板的重要制度安排。2022年年末,我国60岁及以上人口达到2.8亿,占比19.8%,我国即将进入中度老龄化阶段。随着人口老龄化加速,失能老年人口数不断增长,长期护理保障问题也逐步成为社会焦点。

接下来,国家医保局在总结提炼试点经验的基础上,将着力研究完善制度建设总体目标和远景规划。胡静林解释说,总的方向是统一制度定位和框架,统一政策标准,规范管理运行,推动形成适应我国国情的长期护理保险制度。



5月18日,河北邢台广宗县第六小学,学生在学习中国居民平衡膳食宝塔图中的知识。视觉中国供图

秦昊减肥食谱 走红 营养师:你可能并不需要减肥

中青报 中青网见习记者 陈晓

电视剧《漫长的季节》收官,片中饰演龚彪的演员秦昊,为了配合角色需要,一改往日形象,突击增重几十斤,黝黑的皮肤加上大肚腩演绎塑造了彪的人物形象。

根据秦昊妻子伊能静近日发布的探班图,拍摄新剧的秦昊从揉面团到竹竿,瘦了20斤。伊能静在微博上分享了秦昊的瘦身食谱,第一天:豆浆、豆浆、豆浆,原味不加糖;第二天:早中晚各一个玉米棒;第三天:火龙果、苹果、蓝莓;第四天:鸡蛋一个、水煮虾、水煮虾;第五天:西兰花、菠菜、生菜。复食约一周,流食、豆浆、玉米糊、鸡蛋紫菜汤、藜麦糊、鸡蛋羹。大鱼大肉,让身体循序渐进进餐。

此前,黄晓明、谭维维等明星也在社交媒体分享过自己的快速高效减肥食谱。尽管伊能静在微博里特别强调不赞成大家模仿,但仍然有很多网友开始借鉴 秦昊减肥食谱 并在社交媒体打卡。

中国健康管理协会健康传播分会理事、营养师吴佳认为,该食谱属于极低热量膳食的过度节食减肥法,营养素不足且单一。按这样的减肥食谱饮食对普通人来说,很难维持日常工作,因此不建议效仿。

体重没变化但身体维度变好也是减肥成功

首先要明确自己到底胖不胖,是否真的需要减肥。吴佳说,即使在确定需要减肥的情况下,也要先找出导致肥胖的真正原因,然后再根据不同的肥胖原因选择减肥方式。

在临床上,身体质量指数(BMI)是测定肥胖的最常用指标,计算公式为: BMI=体重÷身高² (体重单位:千克;身高单位:米)。中国肥胖工作组和中国糖尿病学会将 BMI<18.5kg/m² 定义为体质质量过低, BMI>28.0kg/m² 定义为肥胖。吴佳认为, BMI 低于 18.5kg/m² 的人群是绝对不适合减肥的。如果是正常的体质质量,但是想要更好看一点,应该通过适当控制饮食加强形体运动来实现,而不是盲目节食。

BMI 标准不能筛选出那些体重正常但是身体脂肪占比过高的 正常体重肥胖,要想判断自己是不是体重正常但体脂超标,最直观的标准就是体脂率。体脂率是指身体脂肪总量在人体总重量中所占的百分比,我国部分学者认为,体脂率超过25%的成年男性和体脂率超过30%的成年女性,可以被认定为肥胖。

除此之外,由于肥胖者的身体脂肪分布不一定均匀,其中,腹部脂肪多表现在腰围上,而这也反映出内脏脂肪的含量,因此腰围比也是判断肥胖的重要指标,腰臀比(WHR)=腰围长度(cm)/臀围长度(cm)。世界卫生组织根据我国大量的实测体质检测资料和数据,将 WHR > 0.9 的男性和 WHR > 0.85 的女性视为腹部脂肪超标。吴佳指出: 大家往往只关注体重,而忽视了身体的维度,有的人经过控制饮食和锻炼之后,体重可能没太大变化,但是他的腰臀比等身体维度变好了,这也是减肥成功。

因此,吴佳认为,从生理健康角度出发,很多人都不需要减肥。一些人减肥只是觉得身材不够美。现在流行的 白瘦幼 审美给人带来了更多身材焦虑,其实是很不理智的。

过度节食减肥有什么危害

一般来说,判断过度节食有两个标准,从食物热量的角度来看,每天摄入量远低于身体基础代谢率,就属于过度节食。从食物种类的角度来看,每天吃的食物种类很单一,也不推荐。比如你每天只喝牛奶,哪怕一天吃够了身体基础代谢所需热量,那也属于过度节食。吴佳解释说。

过度节食减肥虽然减重速度快,却会损伤基础代谢率,影响胃肠功能,很容易反弹。减肥减掉的并非全是脂肪,还有大量肌肉和水。肌肉减少,意味着基础代谢率降低,就算吃得很少,但却更容易吸收,一旦恢复正常饮食,体重会立刻反弹,并不利于长久地维持体重。减重过快,还会引起营养不良。比如容易疲劳、脱发、面如菜色、反应迟钝、记忆力下降、免疫力低下等。吴佳表示: 这种极端的减肥方法还会导致女性的内分泌紊乱,比如很多年轻女性会出现月经周期不规律,甚至绝经。

与此同时,过度节食还会造成一些精神心理问题。比如长期保持饥饿状态,可能会出现情绪低落,进而发展成抑郁、焦虑等精神问题。吴佳表示: 因为碳水化合物摄入不足,过度节食的人很容易导致情绪暴躁和精神压力大,从而影响到体力和工作效率,甚至出现厌食症、暴食症等极端表现。

如何科学合理地减肥

对于想要减肥的普通人来说,最重要的一点就是 管住嘴, 合理的饮食安排对减肥非常重要。何为科学健康的饮食方法?首先,主食要粗细搭配,强调简单、适量和均衡。每天摄入量在200克左右就可以,但是耐嚼的全谷物和粗粮占比要达到一半以上。其次,每天要保证一斤的蔬菜摄入量,每天的水果摄入量最好不要超过300克,而且要以低糖的水果为主,比如苹果、橙子、蓝莓、树莓等。蛋白质摄入主要以低脂蛋白为主,比如深海鱼肉、鸡胸肉、瘦牛肉、虾仁等。鸡蛋的摄入每天不要超过两个。最后是脂肪,脂肪的摄入是一定不能多的,除了选择低脂肪的蛋白质来源,烹调用油最好控制在25克左右,同时要以单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸为主,避开饱和脂肪和反式脂肪酸。

轻食是一种健康的饮食模式,奉行 四低一高 的原则 低热量、低糖分、低脂肪、低盐分和高纤维。可以是中式的精美小点和简餐,也可以是日式的紫菜饭卷,或者西式的三明治和沙拉。吴佳举例说明,烹调方式最好采用生食、蒸、炖等方法,避免油煎、油炸和爆炒。酱汁要避免选择蛋黄酱、美乃滋、奶油类。

吴佳强调,减重的速度不宜过快,虽然每个人的基础体重和新陈代谢情况不同,但是合适的减重速度应以每周两斤以内为佳。

每个人的体重都是每天能量摄入和能量消耗之间差异的反映。摄入的比消耗的多,体重就会增加;摄入和消耗差不多,体重就基本维持不变。要想体重下降,就必须减少摄入,或者增多消耗来达到减重的目的。因此,在均衡饮食的前提下,维持能量负平衡,也就是摄入比消耗少,同时再配合适宜强度的持续锻炼,这才是真正科学的减肥方法。

传染病中的小强

结核病发病缓慢,无声无息,像化学毒气一样渗入千家万户。并且一旦进入,不再离开。年复一年,若千世纪以来,结核分枝杆菌的存在就像绷紧的弓弦,一旦战争和饥荒使人们机体的抵抗力下降,结核病疫情就会恶化。医学史家弗兰克·瑞安(Frank Ryan)《被遗忘的瘟疫:抗结核病战役的成败》

中青报 中青网记者 刘超荣

结核病是一种古老的传染病,自有人类就有结核病。这是中国疾控中心官方网站对结核病的描述。人类起源于数百万年前,这意味着结核病也存在了数百万年。

数百年万年后的今天,结核病依然活跃。根据世界卫生组织估算,2021年,全球新诊断的结核病患者有1060万,这1060万中的78万名患者在我国。我国的结核病负担排名全球第三。

结核病俗称 肺病 和新冠病毒、疟疾等急性传染病相比,结核病这个慢性传染病似乎温吞得多,但是对人类的伤害却不容小觑。据世界卫生组织估算,仅2021年,全球就有160万人死于结核病,是仅次于新冠病毒的第二大致死性传染病。

面对这个隐匿的 杀手 ,人类在持续斗争。诺贝尔生理或医学奖自1901年开设以来,攻克结核病的相关成果两次单独获奖。这两次诺贝尔奖分别颁给了结核病病原的发现者和首个特效药链霉素的发明者。

1943年,链霉素被成功分离出来。近一个世纪后,链霉素依然是治疗结核病的首选药物之一。除了链霉素,目前治疗结核病的主流药物几乎都研发于近40年前。这么多年来,治疗结核病的新药研发进展缓慢,这也导致了耐药菌株的流行。

世界卫生组织于1993年宣布全球进入结核病紧急状态,直至今日也未取消。当时,结核病疫情在世界范围内变严重,一是因为耐药菌株,二是艾滋病病毒的出现和流行导致了非洲等国家结核病的暴发流行。艾滋病病毒破坏了人体的细胞免疫功能,使人体失去了对抗结核病的防御功能。

记者采访的多位结核病方面专家均表示,面对结核病,目前人类整体还是被动的。

结核分枝杆菌有一层天然的盔甲

结核分枝杆菌是结核病的病原体,防控结核病所面临的几乎所有困难都可以从这个大约只有千分之一毫米的细菌说起。

结核分枝杆菌的形状像一根木棍,略微弯曲。整个细菌,去除了水分以后重量的60%是细胞壁上的脂质。大量的脂质使得结核分枝杆菌的细胞壁厚度相当于其他细菌的2~3倍。首都医科大学附属北京胸科医院细菌免疫室负责人连宇说,这层很厚的脂质也包了结核分枝杆菌的天然盔甲。在盔甲的保护下,外面的东西很难进入细菌内部,比如能够杀灭细菌的青霉素等抗生素。

结核温吞吞的习性也很大程度上源自这层厚厚的脂质。因为脂质的质地比其他传统结构更加密集,所以细菌在繁殖的过程中,重新长出这层脂质也很慢。因此,结核分枝杆菌大约4~6周才可以繁殖新一代,是普通细菌繁殖时长的420倍。

目前,我国主流采用的结核病确诊手段是通过培养新一代结核杆菌来实现。因此,从采样到确诊一个人感染了该细菌需要4~6周的时间,这也增加了感染者传播这个

疾病的风险。

结核病通过呼吸道传播。连宇表示,相对于消化道传播、血液传播的传染病,呼吸道传播的疾病最难防控。保守估计,全球有1/3的人口(约20亿)感染了结核分枝杆菌。然而只有约5%~10%的感染者会发展成结核病患者。

结核分枝杆菌可以在人体里潜伏数十年。正如《被遗忘的瘟疫:抗结核病战役的成败》所写,这个细菌如紧绷的弦,一旦人体的免疫力下降,就会侵犯人体,使潜伏感染者变成结核病患者。

结核分枝杆菌与免疫细胞之战

由于脂质的保护,结核分枝杆菌的环境适应能力很强,黏附在尘埃上8~10天仍可保持传染性,在干燥痰内可存活6个月~8个月。

当一个人把带有结核分枝杆菌的尘埃吸入体内后,病菌会被肺部免疫细胞识别并将其 吞掉 。连宇解释说,普通细菌被吞掉后会很快被杀死,但是结核分枝杆菌很难被杀死。没被杀死的结核分枝杆菌会在免疫细胞里进入休眠的状态,保持着很低的代谢水平。此时,如果人的身体健康,免疫水平高,可以压制住它。

人体的免疫细胞有很多种,面对难搞的结核分枝杆菌,除了 吞掉 细菌的免疫细胞外,还会有其他免疫细胞过来支援,将病菌层层包裹住,形成一个比针尖还要小的肉芽肿。

当人的健康水平下降,免疫细胞的抑制能力变弱,结核分枝杆菌便会苏醒,进行大量的自我繁殖。一场病菌与免疫细胞的战斗便开始了。变强大的结核分枝杆菌会把肉芽肿中的免疫细胞杀死。与此同时,免疫细胞也可能进入免疫过度的状态,从而导致免疫细胞的自相残杀。当然,在这个过程中,也会有部分结核分枝杆菌被杀死。

被杀死的免疫细胞和病菌会变成液体。肺部有这些液体后,会刺激人体咳嗽将其排出体外,即排痰。随着液体不断排出,肺部便会形成空洞。

此外,在与人类长期共存过程中,结核分枝杆菌还进化出了更厉害的本领。在活跃期分泌某种蛋白对免疫细胞进行修饰,使免疫细胞无法识别自己遇到了结核分枝杆菌,人体的免疫应答也已被激活。

当这个狡猾的病菌进入人体后,人们应该如何及时识别?根据上述描述,如果一个人咳嗽、咳痰的时间超过两周还未减轻,并伴有低热,就应该去医院检查一下,是否患有结核病。中国的潜伏性结核感染者约有3.5亿,所以一个人患有结核病的概率并不是特别低。

杀死最后1%的结核分枝杆菌需要持续服药半年

当人体无法靠自身克制住结核分枝杆菌时,便可以邀请外援来帮忙。异烟肼、链霉素、利福平等一线药物会首先被用来治疗结核病。这些药物有的可以阻碍结核分枝杆菌摄入营养、减少代谢,进而将其杀死。药物可以在很短时间把绝大部分的结核分枝杆菌杀



3月24日,北京胸科医院举办的世界防治结核病日新闻发布会现场,摆放着3种治疗结核病的药瓶。最左边的贝达喹啉是1963年以来全球市场上批准的唯一一种抗结核药物。2020年,在北京胸科医院助推下,我国引入贝达喹啉,并于当年上市。位于中间的是链霉素药瓶,这瓶药生产于1949年,可能是世界上最早的链霉素制剂之一。最右边的是异烟肼药瓶,这瓶药生产于1951年,属于临床实验用药,异烟肼成药品于1952上市。异烟肼是迄今为止最有效的抗结核药物之一。

1882年3月24日,德国科学家罗伯特·科赫在一个学术会议上宣读了他的科研成果,发现了结核病的病原体为结核分枝杆菌。后来,科赫也因此获得了诺贝尔奖。1995年,世界卫生组织将每年3月24日作为世界防治结核病日(World Tuberculosis Day),以此提醒公众加深对结核病的认识。

中青报 中青网记者 刘超荣/摄

死,这时人体不会再有咳嗽、咳痰、低热等症状。有不少结核病患者会在这个时候擅自停药。

然而殊不知,这时体内还会有约1%的结核分枝杆菌进入休眠状态,躲过药物第一波猎杀。这些病菌像是躲在暗处的敌人,先骗过了患者使其以为结核病已经治愈而擅自停药,然后以最低消耗维持着生命,伺机出动。

进入休眠状态的结核分枝杆菌仍需要摄入少量的营养,以维持低水平的代谢。如果再坚持规范服药半年左右,将病菌摄入少量营养的能力扼杀,便可以让其彻底没有死灰复燃的机会。

对成人基本没有保护力的卡介苗

在人类与传染病漫长的斗争史中,疫苗是最有效的武器之一。防结核病的疫苗是卡介苗。在我国,婴儿出生后打的第一针疫苗就是卡介苗,要求尽量在婴儿出生24小时内注射完。

卡介苗是一种无致病力的活菌苗。1902年,两位科学家从牛结核菌株开始培养,历经十多年培养至231代。后来,经过接种各种动物的实验,最终证明培养至231代的菌苗能够产生对结核感染的免疫效果。也就是说,目前用的卡介苗菌苗研发于100多年前。这么多年来,结核病的疫苗还未取得突破性进展。

事实证明,卡介苗对于儿童具有明显的保护作用。但是随着儿童不断成长,卡介苗的保护作用在逐渐衰减。对于成人,卡介苗基本没有保护作用。

连宇表示,绝大部分成功的疫苗都是针对病毒的疫苗。从分子结构角度来说,病毒一般只由几十个基因构成,而细菌则比病毒大得多,往往由上千个基因构成,构成的基因越多,意味着变量越多,研究起来也越困难。

除了菌体本身的复杂性以外,因为结核病是个传染性极强的病,所以又会劝退一些研究人员。连宇说,从事这方面的工作,多少需要点运气。