

关注

5种门诊慢特病将新增纳入医保跨省直接结算

国家医保局会同财政部 13 日公开发布《关于稳妥有序扩大跨省直接结算门诊慢特病病种范围的通知》，明确新增 5 种门诊慢特病相关治疗费用纳入跨省直接结算范围。

根据通知,新增的门诊慢特病病种包括慢性阻塞性肺疾病、类风湿关节炎、冠心病、病毒性肝炎和强直性脊柱炎。

此前,国家医保局已于 2021 年在全面实现住院和普通门诊费用跨省直接结算的基础上,启动高血压、糖尿病、恶性肿瘤门诊放化疗、尿毒症透析、器官移植术后抗排异治疗等 5 种门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算试点。

国家医保局有关负责人介绍,截至 2024 年 8 月底,全国门诊慢特病跨省联网定点医疗机构达到 6.90 万家,实现每个县都有一家门诊慢特病定点医疗机构,累计惠及 891.88 万人次,减少群众垫付 90.78 亿元。

“为满足群众对更加便捷的异地就医结算需求,我们与财政部积极研究,决定将跨省直接结算门诊慢特病病种数量从 5 种增加到 10 种。”该负责人说。

通知要求各地优先选取诊疗水平高、管理规范的重点医疗机构提供门诊慢特病跨省直接结算服务,并且按照国家统一部署做好门诊慢特病扩围病种相关系统改造和联调测试工作。据悉,2024 年 12 月底前,国家将组织所有统筹地区统一上线门诊慢特病扩围病种的跨省直接结算服务。

(新华社)

健康提示

越吃眼睛越亮的 5 种菜
隔天吃一次眼睛更舒服

我们的眼睛,每天都太累了。手机、电脑、电视……轮番上阵,给我们带来了便利,但也给眼睛造成了巨大的负担。提起保护视力,很多人第一时间想到的是胡萝卜,其实还有五种食物也有很好的护眼作用。

菠菜

菠菜富含叶黄素和 β-胡萝卜素,能帮助减缓眼部老化,保护视网膜,预防黄斑变性等病。它还含有维生素 A、维生素 C 和维生素 E 等营养成分,能滋养眼睛,提高视觉功能。

蓝莓猪肝汤

材料:菠菜 30 克,猪肝 100 克,调料适量。

做法:菠菜洗净,沸水烫片刻去涩味,切段。鲜猪肝切薄片,与食盐、味精、水豆粉拌匀。将清汤(肉汤、鸡汤亦可)烧沸,加入姜片、切成短节的葱白、熟猪油等煮几分钟,放入拌好的猪肝片及菠菜,至肝片、菠菜煮熟即可。

蓝莓

蓝莓富含花青素和维生素 C,具有很强的抗氧化作用。这些成分有助于改善视网膜血液循环,减缓眼睛衰老,保护视网膜免受阳光紫外线的伤害。

蓝莓山药

材料:山药 350 克,蓝莓酱 50 克,牛奶 30—50 毫升,食盐适量。

做法:山药洗净,去皮后切成薄片放入盘中,入锅中蒸 10 分钟,熟透后取出。趁热将蒸好的山药用勺子按压成细腻的泥状,并加入少许食盐和牛奶混合均匀。蓝莓果酱用少许开水调匀。将山药泥放入碗中,用勺子稍稍整一下形状,将调好的蓝莓果酱淋在上面即可食用。

核桃

核桃富含 ω-3 脂肪酸和维生素 E,这两种成分能减缓眼睛衰老,保护眼睛。核桃还有助于改善眼睛周围的皮肤质地,减少黑眼圈和眼袋的出现。

黑芝麻核桃粥

材料:黑芝麻 30 克,核桃仁 30 克,黑桑椹 30 克,大米 100 克。

做法:将核桃仁碎、黑芝麻、黑桑椹、大米放锅中,文火煮粥。

西红柿

西红柿是一种富含维生素 A 的食物,对视力有保护作用,它还

有一种强效的抗氧化物质——番茄红素,具有抗氧化的作用,能减缓眼部老化的速度。

熟透的西红柿,生吃就很好;未熟透的西红柿,最好加热做汤或炒菜食用。

鱼类

鲑鱼、鳕鱼、鳗鱼等海鱼富含丰富的 ω-3 脂肪酸和 DHA (二十二碳六烯酸),这两种成分可以改善眼部血液循环,促进视网膜细胞的生长和再生,维持视觉功能的正常运作。上述海鱼推荐清蒸后食用。

(养生中国)

生活小技巧

很多人失眠可能是吃出来的
常吃这类食物影响睡眠质量

天气炎热时,很多人深有体会,容易睡不好。但随着天气转凉,有些人仍旧可能睡不好,甚至出现失眠,有一种可能是——你没吃对。最近的一项研究发现,经常吃超加工食品,更容易失眠。

常吃超加工食品的人更容易失眠

2024年发表在《营养与膳食学会杂志》的一项针对 38570 名成年人的研究发现,经常食用超加工食品会影响睡眠质量,增加失眠风险。

研究发放了睡眠问卷,并记录了受访者至少两个 24 小时时间段内的饮食情况。

经过分析发现,超加工食品在饮食中的占比每增加 10%,所有参与者慢性失眠的发生风险就会升高 6%。其中,男性和女性参与者分别升高 9%和 5%。

超加工食品为什么会影响睡眠?

首先,要了解什么是超加工食品。我们生活离不开加工食品,不能“一棒子打死”,但加工食品和超加工食品还是不一样的。

所谓“超加工食品”是指在已经加工过的食品基础上再加工的食品,这类食品通常添加了多种食品添加剂,往往高盐、高糖、高脂,而维生素和纤维含量却较低。

举个简单的例子:以面包和早餐麦片为例,仅由小麦粉、水、盐和酵母制成的工业面包是加工食品,而配料表中还包括乳化剂或色素的面包则为超加工食品。

纯钢切燕麦片、纯玉米片和片状麦片是最少加工食品,而含有糖的同类食品是加工食品,如果还含有风味或色素,则为超加工食品。

超加工食品为什么会影响睡眠? 研究讨论分析,具体原因有:常吃超加工食品,里面的糖、盐和脂肪,稍微吃吃就超标;同时又缺乏膳食纤维,吃多了容易便秘,盐吃多了口



渴,喝水多了又容易起夜,睡睡醒醒,想不失眠都难! 日常我们吃的畜禽鱼蛋奶、水果、蔬菜等非超加工食品,会给我们提供人体不能自产的色氨酸。但是如果吃了很多超加工食品,色氨酸摄入减少,影响到褪黑素的合成,也会影响到我们的睡眠。

而且,吃太多超加工食品,不仅是影响睡眠这么简单。2024 年 2 月 28 日,《英国医学杂志》刊发的一项大规模的研究显示,过量摄入超加工食品,与 32 种不良健康结果的风险增加始终相关,包括癌症、严重心肺疾病、心理健康疾病和过早死亡。

有个好睡眠该如何吃?

失眠可能是吃出来的,而好睡眠也是可以吃出来的! 建议:

1、睡前 90 分钟别进食。晚餐时间不宜过晚,否则睡眠时,胃肠等消化器官负担较重、血糖水平较高,会对睡眠质量造成不良影响。睡前 90 分钟最好不要进食。睡前进食,包括喝奶,会让食物堆积在胃肠道,使得胃肠在晚

间得不到休息,影响睡眠质量。

2、保证谷物摄入。很多人减肥一点主食也不吃,还是要适量吃一些碳水的。《老年睡眠障碍患者营养干预专家共识》建议,尤其是谷类中杂粮应占 1/4~1/2。谷类中富含的碳水化合物是神经系统的主要能源,杂粮富含 B 族维生素(维生素 B1、B2、烟酸)、镁等。

3、适量补充维生素。北京回龙观医院营养部营养师宋晨昀 2022 年在该院公众号刊文介绍,研究表明某些 B 族维生素、维生素 D、维生素 C 能提高睡眠质量,缩短入睡时长。B 族维生素中 B3、B6、B9、B12 可以改善睡眠质量。

·维生素 B3:肝、肾、瘦肉、花生、茶叶、口蘑等含量较高;

·维生素 B6:肉类(尤其是肝脏)、黄豆、鹰嘴豆、葵花籽、核桃;

·维生素 B9:深色绿叶蔬菜、胡萝卜、肝脏、蛋黄、豆类、南瓜、杏;

·维生素 B12:动物内脏、肉类、蛋。

维生素 D 缺乏会引起睡眠质量差、睡眠

时间短、嗜睡等。维生素 D 可以在阳光下由身体合成;也可以食用鲑鱼、曹白鱼、鳕鱼、鲱鱼、沙丁鱼、三文鱼等多脂鱼。维生素 C 主要存在于蔬菜和水果中,它与睡眠质量显著相关。

4、吃点色氨酸食物。《老年睡眠障碍患者营养干预专家共识》介绍,色氨酸作为血清素和褪黑素的前体,对睡眠调节起到重要作用。富含色氨酸的食物,包括牛奶、鸡、鱼、鸡蛋、南瓜籽、豆类、花生、奶酪和绿叶蔬菜等,有助于提高睡眠质量。

5、少吃咖啡因食物。如果本身睡眠不好,要注意少吃咖啡因食物。常见含咖啡因的饮料包括可乐、茶水、能量饮料、咖啡等。据《老年睡眠障碍患者营养干预专家共识》,适量饮用含咖啡因(50~200 毫克/天)饮料可能有改善情绪和认知、糖代谢等益处,而大量摄入咖啡因(>400 毫克/天)可能会产生不良的影响,如焦虑、紧张、失眠、心动过速和颤抖。

(健康时报)

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本版截止日期为2024年10月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2024年8月优秀“啄木鸟”:严志明、赵水生、卞玲琛、万雯桐、徐鸣、万泉、卖火柴的、早睡早起、小飞、oldhill(以上部分为昵称)