

抗癌药零关税传递三大信号

5月1日起,我国以暂定税率方式将包括抗癌药在内的所有普通药品、具有抗癌作用的生物碱类药品及有实际进口的中成药进口关税降为零。此外,通过医采谈判、加快药物创新等后续措施,让群众切实感受到急需抗癌药的价格“明显降低”,全方位保障人民健康。

一系列新举措将怎样化解抗癌药等临床急需药的民生“痛点”?记者为您梳理抗癌药零关税传递的三大信号。

出台的政策将使进口抗癌药降价至少20%
国内上市“慢半拍”催非非法“代购”,迟迟不进口让患者用不起……长期以来,癌症患者和家庭期盼着好药再多一点、再便宜一些。

记者从国家癌症中心了解到,我国每年新发癌症病例超350万,发病率和死亡率近年均不断攀升。而初步统计显示,我国已上市抗癌药品138种,2017年总费用约为1300亿元,不少专利、独家的“天价”抗癌药让患者及其家庭“望药兴叹”。

5月1日起,包括抗癌药在内的所有普通药品、具有抗癌作用的生物碱类药品及有实际进口的中成药进口关税降为零,使我国实际进口的全部抗癌药实现零关税。

零关税究竟能省多少钱?记者在山东省肿瘤医院肿瘤综合门诊了解到,一种治疗肺癌的第三代口服靶向药物,目前市场上售价高达每盒51000元。如果零关税落地加上纳入医保,每个月能为患者省上万元药费。不止零关税这一项,以人民健康为中心,提高抗癌药等临床急需药可及性、普惠性正全面加速。我国自5月1日起较大幅度降低抗癌药生产、进口环节增值税税负,对已纳入医保的抗癌药实施政府集中谈判和采购,并将建立降低抗癌药费用合理负担的长效机制,多渠道降低抗癌药价。

“各种措施综合考虑,此次出台的政策将使进口抗癌药降价至少20%。”北京大学医药管理

国际研究中心主任史录文表示,抗癌药系列惠民举措将有效减轻病家家庭经济负担,对于防止因病致贫、建设全民共享的健康中国具有重要意义。

不过,多位专家透露,从临床使用上看,降价效果传导到患者“账单”还需要一定时间。医疗机构应优化采购流程,有关部门应加大药品价格监督,确保癌症患者早日用上价廉质优的“救命药”。

全链条长效机制让抗癌药价降下来
5月1日起不仅关税降为零,增值税“瘦身”,抗癌药国家集中采购、医保准入谈判将启动。全流程推动抗癌药降价的长效机制日渐清晰。

国家卫生健康委员会药政司负责人于克进表示,远近结合、配套施策,就是为形成协同机制、放大惠民效果,让患者切实“减负”。

近年来,迭代频出的靶向抗癌新药成为守护人类健康的“利器”,而其背后需要大量研发成本。专家指出,抗癌新药研发成功率平均不到2%,而平均成本超过7亿美元。为收回前期投入,抗癌药定价也高于市场经济规律考虑。

而另一方面,保障人民生命健康权“等不起”。目前,城乡居民基本医保筹资标准人均不到700元,保障能力有限。大病保险报销后,部分患者自负费用负担仍然很重。

2016年以来,有关部门组织开展了国家药品价格谈判试点和国家医保目录谈判,39个谈判品种平均降价50%以上,其中包括17个抗癌药。例如,治疗乳腺癌的曲妥珠单抗(赫赛汀)从每瓶(440毫克)两万多降至7600元。“5月1日起,对尚未纳入医保报销的抗癌药,将组织专家评审并开展准入谈判,对符合条件的药品纳入医保药品目录范围。”人力资源和社会保障部医疗保障局局长陈金甫说,在考虑医保基金可承受的情况下,抗癌“救命”药普惠性将全速推进。

地方省市也在国家医保药品目录基础上积

极进行增补调整。记者了解到,上海市已将17种疗效确切的高价肿瘤靶向药纳入医保支付范围。

打破国外专利药垄断,国内制药业升级亟待释放创新“源头活水”。国家卫生健康委员会副主任曾益新表示,鼓励抗癌新靶点、新机制药品的研究和原始创新。同时,鼓励专利到期或即将到期的急需抗癌药品的仿制研究,提高药品可选择性。

让患者“账单”上多省“真金白银”,精准、规范诊疗是关键一环。近期,卫生健康部门将印发30多个常见肿瘤病种综合诊疗方案和用药指南。下一步将提升诊疗能力,推动合理应用抗癌药品,落实药师处方审核及临床用药指导工作,避免滥开“大处方”。

优化审评审批流程,缓解抗癌药国内上市比国外“慢半拍”现象

破解抗癌药价高企,让好药惠及百姓,亟须加快药物研发、优化审批等联动改革。目前,医保目录已包括大部分常用抗癌药,而对于一些新上市的高价抗癌靶向药物,社会普遍期待进一步扩大支付范围,提高用药水平。

陈金甫表示,将尽快启动建立专项动态调整机制,尽可能把更多临床价值高、治疗急需的药品纳入支付范围。同时,要建立一整套严谨的规则,避免发生寻租,避免不当竞争。

“下一步可探索科学准入、持续评价的动态调整与退出机制。”中国药科大学国家药物政策与医药产业经济研究中心项目研究员颜建周认为,应兼顾鼓励创新和医保基金的有效应用和平稳运行,同时注重发挥补充保险、商业保险、慈善救助的作用。“药品上市手续‘繁’,时间‘拖’将进一步解决。”国家药品监督管理局药化注册相关负责人李金菊表示,今后将把临床试验资格认定由审批改为备案管理。优化审评审批流程,缓解抗癌药国内上市比国外“慢半拍”现象。

超越自我、多交朋友 像健身一样“健心”

不久前,南方某高校的一名研究生因不堪压力,从楼上纵身一跃,结束了自己的生命,令人扼腕叹息。这样的情形如今并不罕见,有人轻生的消息常见诸各类媒体。其中原因各有不同,除了心理疾病等因素外,个人平时的心理健康素养也是不容忽视的一方面。

现代人都比较注重健身,而对心理承受力的锻炼,或者说心理健康的储备却经常忽略。不难想象,这样下去,当心理遭遇了重大刺激、创伤,如失去亲人、工作失败等,很多人就会一蹶不振,甚至沉沦下去。要熬过人生的困境,平时要有意识地建立心理防护墙是十分必要的。因此,以下几个“健心”办法可以一试。

第一,借鉴健身“超越自我”的方法。身体的锻炼需要经常承受一些超常的负荷,心理也可以这样。建议每隔一段时间做些有挑战性的事情,让自己暂时离开心理舒适区,这会让你变得更为勇敢和充满热情。挑战的事情最好分步实行,先定好小目标,慢慢超越自我,积聚内心的力量。第二,借鉴健身的规律,张弛有度。现

代生活最大的一个特点就是忙,所以一定要给自己一个时间,可以独处、放空,暂停掉与外界的联系。放下自己的社会身份,做一个自然人。建议设定一个时间,在此之后关掉手机,或者只保留一个应急的联系方式。此时可以阅读、冥想、发呆,或者做另外一个自己。第三,除了个人行为的变化,还要加强社会联系。“对外开放”会让我们焕发青春,个人心扉的打开能为生命增加活力。不少行为极端的人,包括自杀者,都有一个共同点,就是缺乏社会支持。也就是说,关键时刻,他们身边能够力挺自己的人不多,遇到重大刺激时又无人可说。所以,一定不要封闭自己,要建立并维护好适当、靠谱的朋友圈。有了良好而又可靠的人际互动,心灵之水也会流动起来,而不会是死水一潭。

此外,还有一个简单有效的健心技巧就是和内心强大的人接触。如果你身边有一个乐观积极又充满智慧的人,比如你的领导、老师或朋友,一定要与之多相处。久而久之,他们优秀的心理品质,会不知不觉地被内化到你心中。

男人想健康: 学学老婆这“五不”



轻歌曼舞醉桃园 肖青摄

男人要健康,还要跟爱自己的妻子好好学学健康的奥义。

不消停:多做家务不吃亏
大多家庭里,男人做的家务活明显少于女性。很多男人饭后就坐在沙发上看电视,收拾碗筷干家务的基本都是女性。

不要小瞧这个小小的因素,实际上,家务会使得女性气血通畅,身体越来越健康,而男性坐在沙发上,看似享受,实际上气血壅滞,对身体的影响很坏。我们观察过一些百岁老人,发现她们所具有的一个重要特征,就是喜欢做家务活,甚至百岁高龄仍然坚持自己做家务活。

不逞强:有病就看硬撑
相比女性,男人一般会把更多的精力放到事业上,对于身体,能忍则忍。

调查发现,近一半的男人有病时,胡乱买药解决,有1/3的男人则根本不理睬“小毛病”。80%的重病男性患者承认是因为长期不就医,导致小病养成大病。女性不同,女性非常关注自己的身体健康,有点问题,着手解决,有些人虽然会小毛病较多,看似总是在调整,但都是小毛病,所以身体没出现大问题,有些能忍耐的男士,一出现,就是大病。

不压抑:有苦就诉不憋着
男人从小被要求“有泪不轻弹”,因此,男人面临压力时,很少和朋友倾诉,而女人沮丧时,通常会找个知心好友,把烦恼倾诉出来,大大地减缓了压力。

这种倾诉可以获得朋友的同情和支持,这对健康非常重要。有国外学者评估正在接受乳腺癌治疗的女病人。结果发现,每星期聚会讨论,有团体支持的病人,平均存活时间是没有团体支持的病人的两倍。

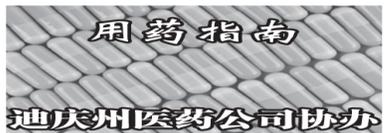
不放纵:讲究平衡有节制
相比女性,男性的欲望更多,比如对事业的追求,这就导致男人会付出更多,熬夜加班似乎是很正常的。女人的欲望平淡很多,往往兴趣点只在家庭上,这就少了很多大风大浪的冲击。

除此之外,男性更易追求感官上的满足,比如吸烟、酗酒,这都会对身体造成伤害,相反,女性的上瘾者就会少很多。另外,男性对性欲的追求,也比女性要多一些。现代社会,很多家庭女性在家里带孩子、照顾老人、做家务,男性借口发展事业夜夜笙歌,灯红酒绿的事情不在少数,这也是精气消耗的一个重要原因。

不放弃:对待病痛有韧劲
不少老年恐惧症(就是极度恐惧疾病、怕死)患者,基本都是男性。这与我们平时看到的表象相反,我们往往认为男性坚强,女性柔弱。

研究显示,女性责任感很强,在家庭里,女性起到维护家庭、养育子女等作用。所以,在患病后,“家庭还要我支撑,孩子需要我,我要活下去!”在生活中,我们也经常见到这样的老妇人,一生经过无数坎坷,但是都坚强地度过了,原因就在这里,对于家庭,尤其是子女的责任,往往让女性迸发出强大动力。

不妨一试! 山楂入药治小病



山楂是一种常见的食物,酸中带甜,可生吃、干制或作果脯糕,中医还常将它作为一味药材来使用。本期,专家总结了几个山楂的小验方,制作简单便捷,可治疗、缓解一些小病,读者朋友不妨一试。

核桃山楂缓解腰痛

工作繁忙的上班族运动少,一坐就是一天,长期如此容易肾虚,导致腰酸背痛,常服核桃山楂饮有一定缓解作用。具体为:取核桃仁150克、山楂50克、白糖200克,核桃仁加水少许,用食物加工机打成浆,再加适量凉开水调成稀浆汁;山楂去核、切片,加水500毫升煎煮半小时,滤出头汁后煮取二汁,两汁合并,再放置在火上,加入白糖搅拌,溶化后缓缓倒入核桃仁汁,边倒边搅匀,烧至微沸即可。早晚各服一次,温服为宜。

方中,核桃仁甘温质润,是传统的补肾佳品,也是治疗肾虚药膳中常用的主料,无论是配药方,还是生吃、水煮、烧菜,都有补血养气、补肾填精、止咳平喘、润燥通便等功效,尤其善治肾虚引起的腰痛。唐代孟诜所著的《食疗本草》也有记载,吃核桃仁可以开胃、通润血脉。山楂酸甘微温,健胃,可促进胃消化酶的分泌,既消食化滞,又活血化瘀。两药同用,能使肾气恢复、血脉通

畅,使疼痛自然消散。

山楂菊花降血压
高血压患者需长期服用降压药,服用药物的同时配以山楂菊花茶,能收获意想不到的降压效果。

取干山楂10克、干菊花2.5克,用清水洗净,锅中水沸后放入山楂,大火煮沸后转小火约10分钟,最后加入菊花煮沸,即可关火。也可取山楂片10克、白菊花5克,用开水冲泡代茶饮,每日两次,连用一个月,也可长期饮用。

方中,山楂有较强的消导作用,能消食积、散瘀血。现代研究表明,山楂中的三萜类及黄酮类等药物成分,有显著的扩张血管及降压作用,能调节血脂及胆固醇含量。菊花具有疏风清热、平肝明目、解毒的功效,现代药理研究表明,它能降血压、预防高血脂,进而精神清醒,缓解头晕目眩等症状。两者合用,有强健脾胃、降压的作用,还可平肝疏肝,减轻长期服用降压药物对肝脏的损伤。

山楂丹参降血脂
随着人们生活水平的提高,脂肪摄入过多、饮酒过量等会引起肝脏脂肪代谢紊乱,增加高血脂症发病率。改善生活、饮食习惯,服用药物或药膳可帮助降低血脂。在此推荐一款山楂丹参茶,患者不妨尝试一下。

具体为:取山楂15~30克、丹参30克、绞股蓝15克、甘草6克,水煎,代茶饮。每日一剂,可多次服用,两个月为一个疗程。《本草纲目》中记载山楂能“化饮食,消肉积”。研究表明,山楂是天然的降脂药,其所含的熊果酸和金丝桃苷可有

效防治动脉粥样硬化,显著降低血清胆固醇及甘油三酯,还具有扩张血管、改善微循环、降低血压等作用。丹参味苦,性微寒,为常用的养血活血药。研究表明,其具有抗血小板凝集、改善心脑血管供血以及降脂、降脂、降尿酸的作用。绞股蓝味甘苦,性微寒,具有健肠胃、增进消化吸收、减脂减肥等作用,其有效成分绞股蓝总苷能缓解动脉斑块的形成和脂质过氧化。这几味药价格低廉,无明显副作用,服用方便,降脂减肥疗效明显。

山楂陈皮化痰食
“积滞”指饮食不节、停滞脾胃、积而不化所导致的病症,多发于小儿。《诸病源候论·小儿杂病诸候》记载:“小儿食不可过饱,饱则伤脾,脾胃不能磨消于食,令小儿四肢沉重,身体苦热,面黄腹大是也。”积滞”有虚有实,实者多为饱食多食后,脾胃运化不了,饮食滞留在胃中,使脾胃运行不畅,产生饱胀感;虚者多为病后体虚或先天脾胃虚弱,不能运化食物导致的。

在此,推荐一款山楂陈皮饮,可化滞除胀:取山楂15~30克、陈皮12克、法半夏12克、茯苓15克、木香6克、白芍10克、甘草6克,全部材料一起加水煎煮,早晚两次温服。《日用本草》中记载山楂能消食化积、行气散瘀;陈皮辛行温通,具有健脾和胃、行气宽中的功效;茯苓利水渗湿,可化因积滞而停于胃中的水湿,也能增强体虚;配伍木香,可理气健脾祛湿;配伍半夏,在消食导滞的同时化痰止咳、降逆止呕;白芍养血柔肝、缓中止痛。几味药合用,能健脾和胃,消积导滞,且有类似“保和丸”的作用,该方消一切积积,治一切水谷不腐之症。

新鲜的蔬菜含有较多的水分和维生素C,但是,随着时间的推移,水分和维生素C都会急剧地减少。

因此,适当的蔬菜保存法可以说是为了保存维生素C。为了达到这一目的,把蔬菜放入冰箱当然是比放在室温下要好,最理想的储存温度是5~7℃。

一般情况下,绿叶菜很容易打蔫,要让它保持新鲜,放冰箱的确是一种办法,但是冰箱温度最好控制在0~4摄氏度之间,记得储藏前最好不要清洗,放置时间不宜太长,否则菜很容易打蔫。因为保存叶菜类蔬菜最重要的就是要留住水分,并避免叶片腐烂。所以保存的时候如果原本就有包装,那就原封放进冰箱;如果是散买的,就勤快点,先清除污泥和已经变坏的部分,然后放入塑料袋或保鲜袋中扎紧,但要记得在袋子上用针扎几个小孔,可以防止水分的流失带走多种维生素。

另外一个方法是利用旧报纸,给叶片喷点水,然后包起来,以直立的姿势根部朝下放进冰箱。但要注意的,如果蔬菜上有水滴,就容易腐烂,所以要把蔬菜放在通风处略微晾干或轻轻擦掉水气。至于在室温中保存的蔬菜,首先应该分门别类地用2~3重报纸包裹,放在阴凉的地方保存。如白菜,先除去外部的残叶,切去旧的切口,然后包裹。另外,记得不要把菜泡在水里或是放在向风的地方,以免损失维他命C。

但在常温下保存时,这些蔬菜也各有不同,如带着泥土的葱、胡萝卜等,可以把它们埋进花盆的泥土里,露出叶子,就可以保存比较长的时间;再如土豆、洋葱、蒜头、葱头等则可以把它们不经过清洗直接放进网袋或是有通气孔的胶袋中,放在阴暗的地方就可以。如果执意要把土豆放进冰箱,也可以用报纸包裹后放进密封袋里再冷

蔬菜都要放冰箱保存吗?



藏,并同时在土豆中放入一个苹果,由于苹果会释放一种使其他蔬果老化的乙烯,所以可以在一定程度上防止土豆发芽。

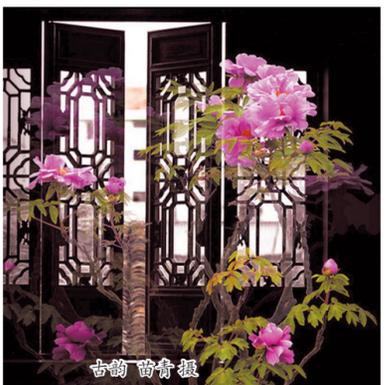
另外,番薯冷藏时会引起低温障碍,所以不宜放进冰箱。除此之外,其他的蔬菜放入冰箱保存,一般都没有问题。而像土豆、黄瓜、胡萝卜等块茎类蔬菜没有那么娇气,室温下保存就可以了,不需要放冰箱。需要注意的是,西红柿不适合放入冰箱贮藏。因为西红柿经低温冷冻后,肉质就会呈水泡状,鲜味会消失,不容易煮熟,严重的还会酸败腐烂。芒果、柿子、香蕉等浆果类的水

果,像橙子、柠檬、桔子等柑橘类的水果,在低温情况下,表皮的油脂很容易渗透进果肉,果肉就容易发苦,所以也不适宜放冰箱,柑橘类水果最好放置在15度左右的室温下储藏。(和娇 供稿)



办公室内易放的植物

“室内环境污染给人们的身体健康带来了极大的危害,其‘元凶’是甲醛超标。在关注环境健康的同时,也需要关注一下一天中活动时间在家里还长的办公场所,尤其是新装修后的办公室空气质量。办公室内的空气污染与普通居住环境内的空气污染相比具有一定的特殊性,随着办公室装修档次的提高,引入越来越多的包含污染



古韵 肖青摄



物的装饰材料,有的公司封闭性较强,但使用的家具办公桌、办公椅等材料做工较为粗糙,相对于住宅装修更容易引入污染物。这些材料往往包括了甲醛、苯、挥发性有机化合物等,严重降低了办公室内的空气质量,危害了人们的健康。因此,需要提醒大家引起关注。每天到办公室后不妨先开开窗,尽量多通风,使新鲜空气进入房间内,降低污染物浓度。

随着办公自动化的普及,打印机、复印机等设备的应用,不同程度地污染了室内空气。要有效治理办公室污染,除加强通风透气外,最简单有效的方法就是摆放盆栽花卉,因为绿色植物是办公室内有毒物质的“吞噬者”。办公室的污染物,可通过观赏植物叶片背面的微孔道被吸入植物体内,而且花卉根部共生的微生物也能自动分解污染物,并被根部吸收。然而室内污染治理可采取开窗通风、活性炭吸附、净化器处理和植物吸附等方法。但需要注意的是,某些植物的释放物对人体是有害的,有些人对某种植物还会出现过敏。

办公室也算是个公共场所,有吸烟的,还有各种电子产品的辐射。所以可以种很多植物,比如:叶兰、吊兰、常春藤、芦荟、仙人球,如果空间允许,最好放置阔叶树,它能吸收多种有害气体和有毒物质,是所有室内放置花卉、植物的首选。叶绿对眼睛调节视力有好处。结果可观赏、可食。另外它寓有吉祥如意,让人心情好;其次是吊兰,它可以吸甲醛、氯气等有害气体,净化空气;三是仙人球类,它能吸收氯气等有害气体,且容易管理。(和娇 供稿)