

经常看这里 健康多一点 福建卫生报上线新福建读报系统

□本报记者 黄波

5月27日,《福建卫生报》上线新福建读报系统。

你知道接种新冠疫苗要注意什么吗?

在这里,你能看到与我们每个人生活息息相关的最新、最权威卫生健康政策解读!

还在羡慕外省大医院强吗?

在这里,你能看到我省的医疗水平越来越好!

你明白从衣食住行到吃喝玩乐,都暗藏健康生活密码吗?

在这里,我们有200多位医学“健康大使”,他们每周为您提供接地气的健康指导!

在寻医问药时,你是不是茫然四顾毫无头绪?

在这里,你能看到全省各地医院最擅长的“绝活”!

除了妙手回春,医护

们还在想些什么?

在这里,你可以了解医护们的心路历程!

提升全民健康素养,促进医患沟通,福建卫生报希望能助一把力。

接下来,动动手指,轻点几下,就能直达权威健康资讯:

首先,打开“新福建”APP,然后点击首页右上角的“读报”,接着点击底栏的《福建卫生报》就可以看啦!



医保在行动 我省第二批药品集采产生中选结果,平均降价超51%

□本报记者 陈忠波

记者从省医保局获悉,我省第二批药品集中带量采购中选结果已于5月19日产生。本次集采在我省2020年首次开展13个药品集采基础上进一步扩大范围,35个品种中33个采购成功,中选产品平均降幅51.22%,预计一年可节约医疗费用约7.09亿元。

据了解,我省药品集中带量采购已进入常态化。集采工作坚持带量采购、确保使用的原则;坚持严把质量关,通过专家遴选方式选择品种,明确企业准入资质,强化全链条质量监管;坚持市场发现价格,合理分组竞价,实行量价挂钩,综合运用多种手段促进降价。



泉州一家药房违规提供医保结算

□本报记者 陈忠波

近日,福建省医保局连续通报医保基金监管典型案例,涉及参保人冒卡结算、伪造病情,医药机构违规结算、违规收治病人等欺诈骗保行为。

2020年8月7日,泉州市医保部门在抽查该市泰生大药房有限公司成功分店医保刷卡结算数据时发现异常。经查,晋江市泰生大药房有限公司成功分店存在为非定点零售药店提供费用结算的违规行为,涉及金额827元。泉州市医保部门根据《泉州市基本医疗保险定点零售药店管理服务协议(2019年版)》第二十一条、第二十二条等规定,对该药店作出如下处理:不予支付违规费用827元,并收取2倍违约金1654元;发放“红牌”并解除服务协议,3年内不得申请医保定点。

受肠道健康困扰 女性、老人最突出 福建省营养协会、福建卫生报、新浪福建联合发布《福建居民肠道健康养护指南(2021版)》

□本报记者 刘伟芳

5月29日是世界肠道健康日。作为人体内最大的免疫器官,肠道掌管着70%以上的免疫细胞,同时它又是人体重要的消化器官,超过90%的营养都要依靠肠道吸收,为人体提供养分。肠道健康,影响全身健康。

近日,福建省营养协会、福建卫生报、新浪福建联合发布《福建居民肠道健康养护指南(2021版)》,旨在全面普及肠道健康预防养护知识,提升人们肠道健康水平。

国人关注肠道健康

福建居民肠道健康状况网络问卷调查显示,国人对肠道健康的关注度高达84.4%,女性和老年人群尤其突出。而过去一年87.6%的人遇到过肠道健康问题。排名前五的有排便不规律、便秘、腹泻、腹胀和消化不良,分别为39.9%、38.1%、35.2%、33.8%、32.9%。

男人易腹泻 女人常便秘

女性肠道问题主要有排便不规律和便秘,分别为43.6%、41.6%,而男性肠道问题主要有腹泻和消化不良,分别为40.5%、31.7%。由此可见,便秘更“青睐”于女性,腹泻“青睐”于男性。

此外,儿童肠道健康问题主要表现为便秘、胀气、食欲不振等,分别为63.36%、59%、21.47%。有60%以上中年人的生活受口腔异味、食欲不振、便秘等影响。71.63%的老年人因肠道功能不足,深受便秘的困扰。



肠道健不健康 菌群很重要

人体的肠道细菌有500~1000多种,数量约有100兆个,它们牵起手来能绕地球两圈半。

肠道细菌分为三种,分别为有益菌(即是我们常说的活性益生菌,如双歧杆菌、乳酸菌)、有害菌(以产气荚膜杆菌为代表),以及在一定条件下会致病的中性菌(如大肠杆菌)。

一般而言,身体三大菌群处于一个平衡的状态。“但如果饮食不规律,人体抵抗力下降,体内的有益菌与有害菌的平衡遭到破坏,就会引起肠道菌群失衡,导致腹泻、胃动力不足、应激性肠胃炎、消化不良等大部分功能性胃肠疾病。”福建省老年医院消化内科彭如洁副主任医师指出。

六招让肠道更健康

肠道健康与生活习惯息息相关。专家建议,要想减少肠道问题,首先要改变生活方式。

1.合理膳食

保持膳食结构平衡,一日三餐,粗细搭配,尤其是要常吃些土豆、番薯、芋头等富含膳食纤维的食物。然后,多吃蔬菜

和水果。养成每天都排便的习惯,这可是避免肠道问题很重要的方法之一。

2.多吃添加益生菌的奶制品

益生菌可以定殖在肠道,促进肠道内有益菌的生长,抑制有害菌的繁殖,对肠道健康产生益处。

3.生活规律

生活规律对胃肠功能有直接影响。要保持有规律的生活,不要熬夜。

4.保持良好的情绪

精神抑郁、心情苦闷可能会引起胃肠功能紊乱,愉快乐观的情绪可以使胃肠功能正常,消化能力增强。

5.科学运动

适当的运动和体力劳动可以改善胃肠的血液循环,增强胃肠功能,促进食物的消化和吸收。

6.避免损伤胃黏膜的药物

这类药物在胃内可直接破坏胃黏膜屏障,损伤胃黏膜。

链接

“活”的益生菌

“有肠道问题的人群,如无腹痛、发热,医生一般会建议不要乱服消炎药,而应该选用一些益生菌和益生元来治疗。如果是长期受到腹泻、便秘困扰,在相关检查排除器质性病变的情况下,可通过摄入酸奶来补充益生菌。”彭如洁表示。

本报健康大使、国家一级营养师朱岫山特别提醒,益生菌只有在活的时候才真的“益生”,让肠道保持活力。比如生鲜牛乳发酵,每日配送的新鲜低温活菌酸奶,能保留更多活菌。