# 陕西省“全国药品安全宣传周”启动仪式举行

近日，以“药监为民 创新引领”为主题，由陕西省药监局和宝鸡市人民政府共同举办，宝鸡市市场监管局承办的2026年陕西省“全国药品安全宣传周”启动仪式在宝鸡举行。省药监局党组书记、局长冯锋出席讲话并向科普志愿者代表授旗，宝鸡市副市长李武发致辞。省药监局二级巡视员王志宏主持启动仪式，省药监局党组成员、副局长张宸、宋健出席活动。

冯锋在讲话中指出，近年来，全省药监系统认真落实习近平总书记“四个最严”要求，按照“讲政治、强监管、保安全、促发展、惠民生”工作思路，着力统筹发展和安全，统筹效率和公平，统筹监管和服务，坚持改革破题守底线，深化强基固本提基线，强化精准帮扶追高线，切实以高效能监管保障药品高水平安全、促进医药产业高质量发展、造福人民群众高品质生活。他强调，保障药品安全需要多方协同、全域发力、久久为功，必须构建监管部门、经营企业、社会各界多方联动、同向发力的现代化药品安全治理新格局。各级监管部门要以“严”字当头，自觉把正确政绩观贯穿监管工作全过程各方面，坚持源头严防、过程严管、风险严控、违法严惩，织密药品安全防护网。要聚焦产业高质量发展，加强全流程帮扶指导，推动药品高水平安全、医药产业高质量发展实现良性互动。药品企业要以“责”字为先，始终把人民健康放在首位，加强内部质量管控，强化安全风险排查，严格依法依规生产经营，自觉维护企业和“秦药”品牌的良好形象。社会各界要以“参”字为要，希望新闻媒体发挥宣传引导职责，行业协会深化行业诚信建设，人民群众积极参与药品安全治理，共同织就三秦大地药品安全防线。

李武发在致辞中表示，将以本次活动为契机，把药品监管工作作为推动全市医药产业转型升级、促进经济社会高质量发展的重要抓手，紧盯医药行业重点品种和重点领域，常态化开展“清源”行动，严厉打击制售假药劣药、非法渠道购进药品、违规网络销售等行为，全面提升药品本质安全水平，更好守护人民群众用药安全。

启动仪式上，宝鸡市市场监管局党组成员、副局长杨小毛、陕西紫光辰济药业有限公司副总经理王静、宝鸡融媒体中心新媒记者李娇分别代表监管部门、药品企业和媒体发言，陕西华西制药股份有限公司陈明亮代表药品安全科普志愿者领旗。启动仪式结束后，与会人员实地观摩了宝鸡市药品安全治理和科普法治宣传建设情况。

活动现场，通过循环播放药品安全科普视频、陈列宣传展板，监管部门、医疗机构和药品企业设置展位，向广大群众集中宣传陕西省药品安全治理成效、药品法律法规和安全用药科普知识，发放有关科普资料，现场接受群众咨询和投诉，吸引了众多群众积极参与。

据省药监局相关负责人介绍，围绕宣传活动主题，省药监局将组织开展“药安赋能”政策宣贯、“药安陕西”主题宣传、“药安为民”科普宣传“双百行动”、举办“药安实鉴”公众开放日活动、“药安助企”帮扶活动、开展“国产放心药 三秦好产品”宣传、“药品安全与您同行”和“药安共守”过期药品回收等一系列丰富多彩的宣传活动，旨在宣传药品监管工作成效，普及药品安全知识。全省各级监管部门也同步结合实际组织开展宣传活动，广泛宣传解读监管领域的政策法规和改革创新举措以及药品、化妆品和医疗器械科普知识，进一步推进形成药品安全社会共治共享的强大合力。

省局各处室、直属单位负责人，各市局分管领导和相关科室负责人，宝鸡市食品药品安全委员会成员单位、宝鸡市市场监管局有关科室负责人和新闻媒体、药品企业、医疗机构等单位代表参加。

**本报记者 庞玲玲 实习记者 权子昂**

# 未来5年看病、带娃有新变化

## 这3个指标值得关注

近日，国新办就推动健康中国建设取得决定性进展有关情况举行“开局起步‘十五五’”系列主题新闻发布会。会上，国家卫生健康委主任雷海潮在回答记者提问时提及《国民健康“十五五”规划》（以下简称《规划》）中的三个指标变化，事关未来五年看病、带娃、人均寿命。

### 医生护士大幅增多 看病不再“匆匆忙忙”

未来五年，我国医护队伍将大规模扩容提质。到2030年，执业医师（不含执业助理医师）数要达到500万，注册护士数要达到700万。跟2025年的基数相比，执业医师数要增加50多万，注册护士数要增加90多万。

雷海潮表示，不光是数量，指标还反映了质量的变化——不同于“十四五”“十三五”时期把执业医师、执业助理医师合并计算，“十五五”时期的指标当中，单独统计执业医师的数量。执业医师可独立开展诊疗活动，这个细微调整，体现了对医疗质量的更高要求，并将质量提升摆在优先发展位置。

### 入托率再提高6个百分点 带娃压力再减轻

“去年开始发放育儿补贴，3000多万家庭因此受益，降低了家庭的生育、养育和教育成本。”雷海潮介绍，“十五五”时期，要继续推进托幼一体化，支持社区、用人单位举办托育服务机构，让居民能够就近就便、以相对可负担的价格获得托育服务。

针对带娃难的痛点，《规划》明确：五年内3岁以下婴幼儿入托率再提高6个百分点。

国家卫生健康委新闻发言人、副主任郭燕红表示，将深入实施育儿补贴制度，大力发展普惠托育和托幼一体化服务，完善托育服务体系，让育儿家庭有更多优质、方便和普惠的选择。

### 人均寿命目标提至80岁 全民健康再升级

“十五五”时期，人口的预期寿命要从2025年的79.25岁提升到2030年的80岁。雷海潮指出，对有着14亿多人口的国家来说，这不是一个统计数字这么简单，需要方方面面付出艰苦、持续的努力。我国幅员辽阔，城乡差异大，达到80岁相当不容易，需要服务体系的有力支撑。

同时，他呼吁要贯彻“预防为主”的理念，坚持关口前移，把问题解决在疾病发生发展之前，这是主动健康最好的安排。大家共同行动，为实现到2030年人均预期寿命80岁持续努力。 **丁亦鑫**

# 读懂老年大脑健康密码 守护『头』等大事

当前，我国老龄化进程持续加快，老年人脑健康牵动着万千家庭。9月16日是中国脑健康日，9月为中国脑健康月，据悉2026年世界脑健康日主题为“人人享有脑健康”，倡导无论年龄、地域与身体状况，人人都能获得及时、可及、可靠的脑健康知识与服务。现实中不少家属常把老人记性差、性格改变当成“年老常态”，往往因此错过脑部疾病的早期干预窗口。

78岁的宁奶奶（化名）近一年就出现了这类被忽略的变化，记忆力明显减退，出门好几次走错方向，从前爱说爱笑的她渐渐疏远邻里，常常独自坐着发呆。家人一开始误以为是老年性抑郁症，直到女儿想起家中长辈也曾有过类似表现，后期发展到认不出亲人，才意识到不对劲，带着宁奶奶来到西安医学院第一附属医院神经内科记忆门诊。经过系统的认知评估、影像学检查与标记物检测，宁奶奶被确诊为早期阿尔茨海默病。

该院神经内科医生表示，守护老年大脑健康，重在日常点滴的科学养护。首先要管好血压、血糖、血脂“三高”，严格遵医嘱规律服药，定期监测指标，筑牢护脑的基础防线。听力、视力出现衰退要及时干预矫正，感官输入通畅才能让大脑保持活跃。运动方面，每周累计150分钟快走、太极等中等强度有氧运动即可，搭配平衡训练还能降低跌倒致头部外伤的风险。日常可以鼓励老人多读书看报、下棋、学习新技能，单纯反复看电视起不到锻炼大脑的作用。此外，要多支持老人参与社交活动，避免长期独处。饮食上可参考地中海饮食模式，多吃蔬果、全谷物、鱼类和坚果，少红肉、少糖、少加工食品，做到戒烟限酒。

医生特别提醒，如果家中老人出现近事记忆明显下降、熟悉的事做起来吃力、分不清时间地点、说话找词困难、回避社交等表现，且症状持续加重，绝不能简单当作“老糊涂”，一定要尽早带老人到神经内科、记忆门诊或老年病科排查。 **本报记者 李勇**

# 脊柱侧弯科普进校园

## 守护挺拔身姿 护航少年成长

近日，渭南市骨科医院关工委、渭南市青少年骨骼与体姿健康指导中心组织医护团队走进盈田小学，开展脊柱侧弯健康科普进校园活动。

医护人员结合青少年生长发育特点，用通俗语言讲解脊柱侧弯发病原因、危害及早期识别要点，重点剖析歪坐趴桌、读写姿势不正确等不良习惯对脊柱带来的伤害。

活动设置实操互动环节，现场演示家庭简易自查方法，讲解标准正确的坐立姿势，带领学生学习课间护脊拉伸，指导大家牢记“一拳一尺一寸”读写规范，坚持双肩背书包，课间适度运动，学会日常自我体态检查。同学们认真听讲，积极参与互动。

随后医护人员围绕科学背书包开展科普宣讲，倡导学生使用双肩书包，依靠双肩均衡分担负重，摒弃单肩挎包的习惯。

本次关工委进校园科普活动，将专业骨骼健康知识送进校园，切实提升青少年脊柱健康防护意识，帮助师生掌握脊柱侧弯预防与自查实用技能，深化医教协同成效，共同守护少年儿童挺拔身姿。未来，渭南市骨科医院关工委将持续发挥医疗专业优势，常态化开展公益科普，用心守护青少年健康成长。 **通讯员 任丹丹**

## 医线传真

# 首批国家基本医保医疗服务项目目录制定方案发布

国家医保局9月16日发布《国家基本医疗保险医疗服务项目目录（第一批）制定工作方案》，首批先制定心血管系统、呼吸系统、眼科、妇科、放射治疗、麻醉、护理、临床量表评估、口腔种植、辅助生殖、产科、放射检查和康复13类（含其他类别中相关项目）的国家医保项目目录。

据介绍，后续结合全国医疗服务价格项目立项指南落地进展情况，按程序分批组织专家论证制定。医保项目目录制定后，首先用于跨省异地就医结算，再逐步与各省医疗服务项目医保支付范围做好衔接。 **彭韵佳**

# 陕西消化系统等五大类医疗服务价格项目“大整合”

记者从陕西省医保局获悉：日前，该局联合省卫生健康委印发通知，对消化系统等五大类学科医疗服务价格项目进行整合规范。全省816个可收费项目将按新规执行，原有595个项目同步废止，同时新增96项医疗服务新项目。

减的是非标准有差异的收费项。以消化系统为例，此前患者做压力测定，可能因发病部位不同，被分别收取5个独立项目费用。如今，这些项目被整合为全国统一的“消化道压力测定费”。“此举推动陕西计价口径向全国统一标准看齐，既方便医务人员规范计费，也让跨省异地就医患者‘看得明白、付得放心’。”陕西省医保局相关负责人说。

调的是偏离合理区间的价格差。通过有升有降的动态调整，兼顾群众负担与医务技术劳务价值。例如，陕西原有“经皮选择性静脉造影术”“经皮选择性肢体静脉造影术”“经皮选择性动脉造影术”3个独立造影项目，三级公立医院收费标准由每次1800元、1200元、1440元统一下调至1200元；将“胸腹主动脉瘤切除人工血管转流术”按难度拆分为主动脉瘤切除重建费常规和复杂，三级医院常规手术维持原有一次5180元，复杂手术则提至一次6216元。

增的是补齐临床短板的新选项。此次新增的96项服务直指临床痛点：将“人工智能辅助诊断”作为病理诊断扩展项，为人工智能辅助诊断技术医疗应用理顺收费路径；设立“血管保护装置置入费”“血管保护装置取出费”，引导企业研发更适配临床的高性能器械。

此外，药学类的新政策实施范围从三级医院延伸至一、二级医院，增设“中药配方颗粒调剂费”，落实中药配方颗粒零加成政策，规范药品调剂计价管理，压缩药品加价空间，降低群众用药负担；增设“居家药学服务费”，推动优质药学资源下沉基层。

“下一步，我们将加快完成综合诊查、一般治疗、手术和治疗辅助操作、检验等4类项目整合规范。”省医保局相关负责人说。 **李旭佳**

### 过度受凉易致病

# 医生提醒“秋冻”切忌硬扛

近期北方多地气温骤降，昼夜温差拉大，部分医院急诊接诊的心梗、肠胃不适等患者增多。医生提醒，“秋冻”关键在于适度，特殊人群切忌盲目挨冻，头颈、腹部、腰背、双脚等部位受凉容易诱发疾病，需做好保暖。

宁夏医科大学总医院急诊科主任医师冯珂说，“秋冻”是指在秋季气温缓慢下降的过程中，适度的微凉刺激能够提升皮肤和呼吸道黏膜的防御能力，帮助身体平稳过冬。一般情况下，气温稳定在20摄氏度以上时可适当放慢添衣节奏，若气温持续低于15摄氏度，则需根据体感及时增加衣物。判断“冻”得是否合适，以“手脚温暖、背部微凉、无喷嚏寒战”为准，一旦出现手脚冰凉、起鸡皮疙瘩等情况，说明已经受凉，需立刻添衣。

近期气温骤降，部分医院急诊接诊的心脑血管等急症患者明显增加。冯珂说，特殊人群不适合“秋冻”，比如心脑血管疾病患者受寒冷刺激后，血管收缩易诱发心绞痛、心梗、脑梗；哮喘、慢阻肺等呼吸系统疾病患者接触冷空气后易出现气道痉挛；胃肠疾病、骨关节病患者受凉会导致旧病复发。此外，老人、儿童、孕产妇等体温调节能力较弱，也不宜“秋冻”，尤其是反复感冒的儿童、患病或病愈未满一周的人群，更要及时保暖。

头颈、腹部、腰背、双脚等部位需重点防护。医生建议，可以佩戴薄围巾、穿高领衣物保护后颈部，预防头颈疼痛；加穿薄背心保护腰背部；及时更换能包裹脚踝的鞋袜，睡前可用温水泡脚。日常穿衣遵循“上薄下厚”原则，优先做好下肢保暖。 **邹欣媛**

# 频繁接睫毛 当心蠕形螨悄悄潜入

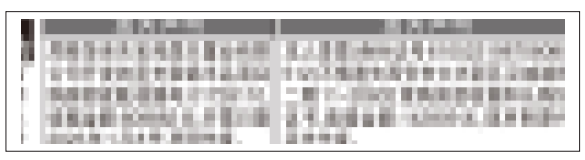
一项针对经常接睫毛的年轻女性群体的研究发现，大多数受检者的睫毛样本中存在毛囊蠕形螨，部分人还出现眼部刺激症状，以及睑板腺功能障碍。

这项研究共调查了345名16-28岁的女性。结果显示，近四分之一的受访者曾接过睫毛。在曾接过睫毛的女性中，58%每3-4周接一次，47.6%表示接睫毛后出现过眼部不适、发红、流泪或瘙痒等症状。

研究团队通过睑板腺成像技术发现，在至少接过10次睫毛的女性中，85%存在睑板腺功能障碍迹象。睑板腺位于眼睑内，能够分泌油脂，帮助防止眼睛干燥。

随后，研究团队用显微镜检查了25名经常接睫毛女性的睫毛样本。除1人外，其余24人的样本中均发现了毛囊蠕形螨。其中18人还出现了与螨虫相关的皮肤刺激迹象，包括眼睑周围瘙痒和刺激、发红、肿胀、睫毛粘连，以及睫毛根部皮肤出现鳞屑。

研究团队建议，经常接睫毛的人注意眼睑卫生，例如每天使用两次不含防腐剂、低敏的眼睑清洁凝胶，并配合睫毛清洁刷。如果确认存在毛囊蠕形螨感染，可以考虑接受抗寄生虫治疗。 **张佳欣**



# 弹力袜是静脉曲张的“治疗神器”吗

在商场做销售的李女士经常久站。半年前，她觉得腿部酸胀得厉害，在网上查看相关科普视频后，认为自己可能患上了静脉曲张。社交软件上，许多和她有相同症状的人都在穿弹力袜，于是她便下单尝试。但半年过去，不但酸胀感没有缓解，腿部一些血管看上去反而更明显了。

互联网上，和李女士做法相似的人不在少数。弹力袜是静脉曲张的“治疗神器”吗？什么人需要穿、应该何时穿、穿什么款式的才有治疗效果？针对这些问题，记者采访专家予以解答。

天津市人民医院（南开大学第一附属医院）血管外科主任医师戴向晨表示，弹力袜在静脉疾病中应用广泛，是非手术治疗的重要工具，但并不能根治静脉曲张。“‘治疗神器’的说法夸大了弹力袜的作用。”他说。

首先，什么症状在提示你可能患上了静脉曲张？

吉林大学第二医院血管外科副主任耿力介绍，我们腿部的静脉依靠静脉瓣膜来防止血液倒流。当静脉瓣膜功能受损、静脉壁弹性下降时，血液回流不畅会导致静脉压力升高，血管逐渐扩张、迂曲，形成肉眼可见的“蚯蚓状”凸起，这就是人们常说的静脉曲张。

戴向晨说，静脉曲张最初的症状不一定是出现明显的静脉凸起，可能表现为久站后腿胀、发酸、沉重、小腿水肿，傍晚不适感加重，在休息并抬高双腿后缓解。

但仅凭这些表面症状无法确诊静脉曲张。“血栓后综合征、髂静脉受压、心功能不全导致的双腿肿胀、淋巴水肿，都可能表现为腿部血管明显，但处理方式完全不同。”耿力说。

因此，在使用弹力袜进行治疗前，必须先确认和排查自身情况。

“首先需要到血管外科进行检查和诊断，首选进行下肢静脉超声检查，评估静脉瓣膜功能、排查有无血栓形成。”戴向晨说，如果是急性深静脉血栓造成的浅静脉代偿性扩张，或是伴有皮肤破溃、严重动脉硬化、下肢供血不足等情况，则不适合盲目穿弹力袜。

“下肢动脉供血不足的人，穿弹力袜反而可能有害，会进一步加重肢体缺血。”耿力说，在使用弹力袜前，还需要确认有没有不适用的禁忌证。“严重动脉缺血、皮肤感染或破溃、对弹力袜材质过敏、腿部严重畸形、心功能不全的人群，穿之前必须经过医生评估。”

那么，在确诊之后，该如何科学选择和规范使用弹力袜进行治疗呢？

戴向晨指出，弹力袜的目标是加强踝泵的功能，因此弹力袜必须覆盖脚踝，且脚踝处压力最高，向上压力梯度递减，这是选择的核心原则。

专家提示，不要选择没有梯度压力的普通瘦腿袜，其压力集中在上端，脚踝压力不足，反而加重病情。“中高压力等级必须由医生评估后选择。”耿力说。

对于弹力袜的款式，戴向晨说，如果病变局限在小腿，优先选短筒弹力袜（脚踝起始，到膝盖下方），日常穿脱方便；如果大腿也有明显曲张，则选择从脚踝到大腿根部的长筒弹力袜。尺码上也要通过测量脚踝、小腿最粗处尺寸，再对照尺码表选择。“凭感觉买一双”“买紧一点效果好”都是误区。

专家提醒，如果穿上弹力袜后出现脚趾发麻、发凉、颜色发白或发紫，脚面的动脉搏动摸不到了，或是疼痛加重，这不是所谓的“适应期的不适感”，需立刻找医生评估。

“弹力袜能缓解症状、延缓病情加重，但无法消除已经曲张的血管。是否穿戴、选哪种款式，要结合下肢静脉超声检查结果，听从血管外科医生指导。”戴向晨提示。 **赵丹丹 包庆龄 张建新**