

为百姓健康睡眠保驾护航

市中医院睡眠医学中心开诊

本报讯（记者 朱亚芳）为进一步提升睡眠疾病的综合诊疗水平，为广大睡眠障碍群众解除困扰，经过精心筹备，8月9日上午，市中医院睡眠医学中心正式成立。该院党委书记姚晓峰，院长尉建华，副院长仇丽伟，纪检委书记万卫党，副院长齐德军、张克清，工会主席丁平及相关科室代表40余人参加开诊仪式。开诊仪式由仇丽伟主持。

当天9时许，市中医院门诊四楼喜气洋洋，在现场人员的共同见证下，姚晓峰和尉建华共同为睡眠医学中心揭牌。

尉建华在致辞中表示，睡眠医学中心的成立，不仅是中医院全面推广多学科诊疗模式的必然要求，更是医院倾力满足群众多样化诊疗需求的具体体现。近年，市中医院在广大人民群众的关注、支持和信赖下，不断提升诊疗水平，巩固和扩大服务功能，积极推进中医药传承创新，走出了一条中医特色鲜明、中西医并重的差异化发展之路。面向未来，该院将持续推进疗效、品质、服务、环境等方面的建设步伐，着力提升患者就医体验，继续服务于人民群众的生命全周期、健康全过程，为护佑安阳人民群众的身体健康作出更大贡献。

充足的睡眠是国际社会公认的



开诊仪式现场(医院供图)

三项健康标准之一。睡眠作为生命所必需的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节。随着生活节奏的加快，很多人都受到睡眠问题的困扰，尤其是疫情发生以来，睡眠问题更加突出。市中医院睡眠医学中心是采用中西医结合方式开展诊疗和研究睡眠障碍相关疾病的医学中心，集科研、临床为一体，充分发

挥祖国传统医学优势，采用国内先进的现代化诊疗设备，旨在为广大群众提供一站式、全系统、流程化的睡眠健康管理服务。

“睡眠医学中心下设睡眠障碍门诊、多导睡眠监测室、心理测评室、心理咨询室、中医特色治疗室、物理治疗室等。团队整合了神经内科、精神科、临床心理科、中

医内科、耳鼻喉科等多学科医师及经验丰富的睡眠技师，针对各种睡眠障碍，制订个体化治疗方案，运用多种中医特色疗法，并结合药物治疗、物理治疗、认知行为治疗等，为睡眠障碍患者和睡眠质量不高的亚健康人群解除困扰。”市中医院睡眠医学中心负责人陈珊珊说。

图说新闻

按照市老年体工委《关于开展全市老年体育健身晨晚练站点调查摸底工作的通知》安老体〔2022〕9号文件要求，殷都区积极行动，成立工作专班，对辖区晨晚练站点进行了全方位、无死角的摸底排查。

为确保摸底排查工作取得实实在在的成效，殷都区动员全区乡镇(街道)分管副职和村(社区)“两委”干部、文体骨干积极参与。截至目前，全区调查摸底工作已全面完成，为进一步推进全区老年体育工作健康有序开展奠定了坚实的組織基础。

图为8月5日，工作人员在社区进行摸底排查。(贾东昌 摄)



老年人营养不良易被忽视

7月25日至7月31日是全国老年健康宣传周，今年的主题为“改善老年营养，促进老年健康”。对老年人来说，均衡营养、科学饮食有助于保持健康状况、延缓衰老、减少老年综合征。

中国营养学会最新发布的《中国居民膳食指南(2022)》在8条膳食准则的基础上，特别制定了针对老年人、高龄老人等9个特殊人群的补充说明。为此，我们结合新版膳食指南，给老年人营养提出几个重点提示。

一般老年人

一般老年人，就是年龄大于65岁、小于79岁的老人，营养及饮食上请注意以下几点。

1.食物品种丰富，合理搭配

老年人的日常饮食更应该做到种类丰富，每天应进食12种以上食物，每周应进食25种以上食物。主食除了米饭、面条、馒头等，还可以增加小米、荞麦、玉米等粗粮，适当增加薯类食物的摄入，如土豆、红薯等。同时，每天增加全谷物和杂豆的摄入，应达到50克/天~150克/天。做到餐餐有蔬菜，因为不同品种的蔬菜含有的营养成分差异较大，老年人要尽可能换着吃不同的蔬菜，特别注意多选深色的叶菜。每天应有200克~350克水果的摄入，新鲜应季水果为佳，经常更换品种。

2.摄入足够的动物性食物和大豆类

动物性食物包括畜禽肉、蛋类、水产类、奶类及一些动物内脏。动物性食物弥补了植物性食物缺少足

够蛋白质和脂肪的不足，而且优质蛋白质含量足，微量营养素的吸收、利用率高，可有效减少贫血、肌肉衰减的发生。每天应摄入120克~150克动物性食物，经常选择不同的动物性食物。对老年人来说，多摄入鱼肉可降低老年痴呆及认知功能障碍的发生风险。在选择鱼肉时，可多食用鱼腩(鱼肚)，这一部位肉质细软，便于消化吸收，且EPA及DHA含量较高，有利于血脂的调节。动物性食品应注意食用量，可与蔬菜搭配食用。经常选择大豆类食物，如豆腐、豆腐干、豆皮等，其口感细腻，富含优质蛋白质。建议每天摄入相当于15克大豆的不同豆制品。

3.共同进餐，合理运动，保持好食欲

所谓共同进餐，就是吃饭有人陪。陪同进餐的对象可以是家人、朋友，一起制作和分享食物，保持积极、乐观的情绪。已有研究得出结论，共同进餐可以降低老年人体重减轻的风险。体重下降往往意味着身体脂肪和肌肉量的减少，老年人的肌肉量和肌肉力量下降到一定程度，医学上就称之为肌肉衰减综合征。肌肉衰减综合征可导致老年人日常活动能力下降、跌倒风险增加，与老年人的死亡率密切相关。各年龄段的老年人都应该天天活动，在天气晴好的时候多到户外活动，但要量力而行，不宜强度过大。合理的运动结合共同进餐，有助老年人保持身体健康。建议老年人定期监测体重，如果发现非自愿性体重下降，应及时就医。

4.少盐少油，控糖限酒

目前研究发现，食盐摄入过多会增加高血压、卒中的发生风险。老年人常常患有多种慢性疾病，应限制食盐和脂肪的摄入，每天摄入食盐应不超过5克，烹调用油25克~30克，可在制备食物时使用定量盐勺及油壶。另外，要警惕“隐形盐”的摄入，如酱油、豆瓣酱、豆腐乳及咸菜等。这类食物盐含量较高，老年人应慎重选择。老年人要尽量少饮酒或不饮酒，任何形式的酒精对人体健康都没有益处。同时，要控制添加糖的摄入，建议选择或选择不含糖的加工食物，如甜饮料、饼干、糕点等。

5.定期监测，远离营养不良

饮食是机体获取营养物质的主要方式，在保证均衡饮食的基础上，建议老年人定期监测自身营养状况。营养不良是涉及机体多个系统的综合征，主要表现为体重下降、肌肉力量减弱和活动能力下降等。老年人是营养不良的高危人群，尤其是患有慢性病的老年人。营养不良会降低老年人的生活质量，增加失能率等。营养评估是由专业人员进行的全面检查和评估，包括现有及既往病史的搜集、体格测量、临床查体、实验室检查及专用量表评估。一旦发现营养风险及营养缺乏，应及时调整膳食结构，必要时在专业人员建议下使用营养补充剂。

高龄老人

针对高龄老人，即年龄大于或等于80岁老年人的饮食，有两个重点提示。

1.食物优质、细软多样，保证营养摄入均衡

高龄老人的胃肠道消化能力减弱，且常伴有进食量减少。如何在减轻胃肠负担的前提下，保证能量和营养的均衡呢？新版膳食指南建议选择优质、细软及多样的食物。鼓励高龄老人与家人、朋友一起进食，适当参加食物制备，融入家庭活动。吃好三餐，早餐1杯奶、1个蛋、一两种主食，午餐及晚餐宜有一两种主食、一两个荤菜、一两两种蔬菜、1种豆制品。蔬菜及肉类应经常更换种类。对于正餐摄入不足的老人，可实行三餐两点或三餐三点制，适当加餐有助补充营养，可选择奶制品、水果、坚果等健康的食物加餐。高龄老人由于咀嚼、吞咽等功能下降，可选择蒸、煮、烩等烹饪方式，将食物煮软烂，并将食材切小切碎，烹饪的时间稍微长一些。

2.坚持活动，补充营养，促进身心健康

高龄老人也应该坚持每天活动。卧床老人可进行低负荷小强度抗阻运动，如使用弹力球、弹力带等进行运动。研究已证实，抗阻运动不仅能提高高龄老年患者的躯体功能、增加肌肉力量，还能有效改善肺功能。建议非卧床老人少坐多动，可根据自身情况，结合平衡、有氧和抗阻运动，以延缓或减少肌肉萎缩。脑力活动同样重要，老人可进行阅读、下棋等益智活动，以延缓认知功能衰退。高龄老人更应监测营养状况，若出现营养风险或营养不良，应在专业人员的指导下适当补充特殊医学用途配方食品，以达到改善营养的目的。

(据健康中国)

加快建设养老服务体系

《安阳市“十四五”养老服务和康养产业发展规划》正式印发

本报讯 为落实积极应对人口老龄化国家战略，推动养老事业和养老产业协同发展，构建居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系，打造产业链长、覆盖领域广、经济社会效益显著的养老产业，市民政局组织起草了《安阳市“十四五”养老服务和康养产业发展规划》(以下简称《规划》)，经市政府常务会议、市人大常委会研究通过，近日正式印发。

《规划》明确了“十四五”期间安阳市养老服务和康养产业发展的指导思想、基本原则和发展目标，为高质量推进我市养老服务和康养体系建设提供了规划引领。

《规划》共包含发展基础和环境、发展思路和目标、健全养老服务政策制度体系、健全完善养老服务网络、全面推进

养老机构提质增效、深入推进医养结合、健全老年人关爱体系、强化养老服务人才保障、加强养老服务综合监管和应急救援能力建设、发展特色鲜明的康养产业、实施保障等11章，含42节和9个任务专栏，明确了到2025年基本建成居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系。

据了解，“十四五”时期，我市将通过健全五大体系，构建起城市养老服务供给网络，基本形成“一刻钟”社区居家养老服务圈，助餐等日间照料服务覆盖所有居住小区；全面建立农村三级养老服务网络，明显提高专业化服务水平；充分激发养老服务市场活力，不断丰富养老服务业态，更好满足老年人多样化、多层次养老服务需求，显著提升老年人获得感、幸福感、安全感。(申祥付)

关于肝炎，你了解多少

□路秀萍

每当谈及肝炎，大家都会担心被传染，甚至到医院探视的亲属，都会用手遮住口鼻，担心深吸一口气就会被传染。那么，肝炎都会传染吗？下面就为大家科普肝炎的相关知识。

一、什么是肝炎

肝炎是指肝脏炎症，通常是由各种病因引起的以肝脏损害为主的一组疾病，包括病毒性肝炎、酒精性肝炎、药物性肝炎、脂肪性肝炎、自身免疫性肝炎以及严重感染引起的中毒性肝炎等。其中，病毒性肝炎是危害我国人民健康的主要传染病。

二、非传染性肝炎有哪些

饮酒伤肝，人尽皆知，大量饮酒引起的酒精性肝炎却不传染。服用抗结核、抗肿瘤、感冒药、止痛药、某些消炎药等引起的药物性肝炎，也是不会相互传染的。营养过剩、长期饮酒、糖尿病等原因引起的脂肪性肝炎也不会传染别人。另外，自身免疫性肝炎、严重感染导致中毒性肝炎都不会相互传染。

三、哪种肝炎传染以及传播途径是什么

病毒性肝炎具有传染性，分为甲型病毒性肝炎、乙型病毒性肝炎、丙型病毒

性肝炎、丁型病毒性肝炎、戊型病毒性肝炎。不同的病毒性肝炎传播途径不同，甲型肝炎、戊型肝炎是由粪、口途径传播，患者粪便污染饮用水源、食物、蔬菜、玩具等可引起传染，消化道传染病平时要注意手部和食物的卫生。乙型肝炎、丙型肝炎、丁型肝炎传播途径类似，即含有病毒的病人血液、体液经破损的皮肤、黏膜进入健康人体内而感染。常见的有母婴传播、血液传播、性传播。如母亲携带乙肝病毒，孕期应尽早做预防阻断治疗。大家还要认识到，微量污染血液进入人体内也可造成感染，如血液及制品注射、手术、针刺、剃刀、共用牙刷均可引起感染。

四、护肝的方法

首先，要及时接种疫苗，注意饮食卫生，防止病从口入。多吃瓜果蔬菜，适当控制糖、脂肪的摄入。控制体重，健康运动。其次，要戒烟戒酒，避免烟、酒内的有害物质对肝脏造成损伤。最后，要切断传播途径，避免滥用对肝脏有直接损害的药物以及保健品等。

我们要行动起来，善待肝脏，定期检查，及时治疗，共同呵护我们的肝脏。

(作者系安阳市第五人民医院中西医结合科副主任医师)

●评论

整治药价虚高要着力封堵新漏洞

□秋实

近期，国家医保局会同相关部门，指导相关省对3家企业药品虚高定价、套取资金进行专项调查。经查，2017年至2021年5月，天心制药等3家药品生产企业为规避“两票制”政策和监管，与下游50多家药品代理商相互串通，对注射用头孢硫咪等87种药品采取用虚高价格采购原料药的方式套现，并向下游药品代理商转移资金。涉及金额巨大，其中部分资金用于行贿医务人员或特定关系人，开展药品违规促销。(8月10日《工人日报》)

这几家药企虚抬药价的手段，经过了精心设计。首先，药品生产企业与药品代理商签订合作协议，在原料药采购环节增加指定“经销商”，由“经销商”按正常价格购进原料药，提价数倍至数十倍后，再销售给药品生产企业。然后，药品生产企业以“原料药涨价、生产成本高”的名义，将原料药的虚高价格进一步传导至出厂和投标挂网价格。

也就是说，经过一个所谓原料药中间“经销商”的倒手，药企购买的原料药价格被“合理”抬高。此后药企再将药品出厂价定得很高，外人通过发票和财务报表来核算成本，很难发现猫腻。目前，天心制药等3家企业按要求对涉案的87种药品进行价格整改，剔除现行价格中用于实施贿赂等虚高部分，平均降幅50%以上，部分品规被停止采购。

针对原料药下手套价，是一种欺骗性很强的变通手段。过去在药品流通环节，各级经销商层层加价，开七八张发票、加七八次价是常事。实现“两票制”后，中间加价等就没法操作。因为“两票制”规定，药品出厂开一次发票，药品卖到医院再开一次发票，只能开两次发

票。这样一来，中间加价等操作无法进行，不仅药价处于低位，而且没有资金搞商业贿赂，在这个环节上，治理药价虚高可望见到实效。

但问题是，如果在药品出厂之前，在原料药上加价，就可能绕过“两票制”的监管，并给药品商业贿赂筹到了大量资金。由于原料药提价数倍至数十倍，出厂价被翻倍推高就不足为奇，这个巨大的窟窿，让“两票制”在一些地方被打折扣。

值得警惕的是，这两年，类似变通手段出现了不少。比如，国家集采药品的价格很低，这对老百姓是大好事，但医疗机构却没有赚头，一些医疗机构就只采购非中选药品或替代药品。又如，药品加成取消了，就让部分医保目录内药品消失，迫使患者只能使用相应的自费药品。再如，“医药代表”在医院已难寻踪迹，鲜有人再敢统方发放药品回扣，但少数医生就诱导患者到指定药店购药……这些做法均已零星出现，有些变通手段如只买非集采药等，在一些地方几乎已成普遍现象。

这几起案件虽属个案，却显示出一种现象与苗头，因而具有很强的警示意义。为何下这么大的力气，一些药品价格仍然居高不下？原料药价格上涨已成当下的一种风潮，但究竟是真实的市场表现，还是推高药品出厂价的托辞？这些都是这类案件应该引发的思考。

近年，整治药价虚高和打击医药商业贿赂的力度空前，但一些医药企业、医疗机构“下有对策”也需要着重防范。唯有严密封堵这些新漏洞，相关改革和整治举措才能产生预期的效果，患者才能持续获得优质价廉的药品。

(原载于《北京青年报》)