

■给您提个醒

“上百盒布洛芬被扔垃圾桶”警示了什么

近日，有网友分享视频：发现大量布洛芬连同其他药物一起被扔在楼下垃圾桶里，且这些药品均未拆封，保守估计有上百盒。另有网友晒出自己购买的1000片退烧药，因到货较晚，失去了用途，处理很棘手。此后，“上百盒布洛芬被扔垃圾桶”登上微博热搜，连同此前多起类似事件，引发了“过期药危害有多大”和“囤药过多如何处理”等问题的讨论。

布洛芬从“一药难求”到大量扔弃，对于盛极一时的抢药热潮是一次反讽。防疫政策优化调整初期，多种感冒药、退烧药、止咳药等均被卖断货，布洛芬是最抢手的药品之一。抢购风越刮越猛，理性的提醒反倒被淹没。如今抢手药成为弃药，是过度囤药的必然结果。

个人囤药过多最后不得不丢弃，难免蒙受经济损失。浪费钱还是小事，过期药对人们健康的威胁不容小觑。药品过期而不自知，老年人和小孩易

误服，甚至可能危及生命，还会影响社会和生态环境。药品不管是否过期，均含有各类化学元素，随意扔弃会污染土地、水源，对生物链造成威胁；若扔弃的是抗生素，还会打破环境中的菌群平衡，增加细菌耐药性；过期药还可能被不法商贩回收，再次投放到市场。凡此种种，无不让人对大量囤积药品、随意扔弃过期药等现象感到担心。

上百盒布洛芬被扔垃圾桶，除了跟风囤药者当吸取教训之外，更值得思考的是，如何建立统一长效规范的药品回收机制。过期药品属于危险废物，被列入《国家危险废物名录》，应按照国家危险废物规范回收。但是，回收涉及设立回收点、分类保存与运输、集中销毁等环节，过程较复杂，“谁来做”“如何做”等问题尚没有统一的答案。过期药品回收花费不菲，赔钱回收非长久之计。

回收尽管难，但也不乏一些行之有效的做法。药品置换保险

就是一种创新做法，该模式通过政府与药企购买保险，保险公司与药店合作，药店与居民签订药品置换服务合同，为居民提供过期药品优惠置换服务，居民因置换得到好处，药店也能获得保费收入。此外，多地还探索出过期药兑换生活用品、开展有偿回收的公益活动等方式。还有医药公司探索“互联网+过期药回收”模式，消费者通过扫描药盒追溯码，即可一键呼唤快递员上门回收。当然这些方法各有优劣，还有待总结提炼。

无论通过哪种模式回收过期药，均以过期药回收自觉意识为前提。倘若民众的回收意识普遍缺乏，即使回收渠道多元，随意扔弃现象仍会普遍存在。从源头上看，减少药品浪费现象，还有赖于加大关于药品知识的宣传力度，引导居民树立合理用药理念，医院杜绝“大处方”，有关部门持续打击炒卖药品行为。

（《中国青年报》2.8）

■发现

清华大学最新研究：每一口甜饮料，可能都在薅走你的头发

对于喜欢喝甜饮料、吃甜食的人来说，可能最担心的是因摄入过量糖分而变胖。最近一项研究显示，爱喝含糖饮料的男性更易脱发。

近日，清华大学的研究人员在营养学期刊《Nutrients》上发表论文，该研究显示：摄入更多的含糖饮料，与中国年轻人的男性型脱发（雄激素性脱发）风险上升有关，与不喝含糖饮料的人相比，每周饮用超过7次（大于3500毫升），男性型脱发风险就增加3.36倍。

研究人员在中国31个省招募了1028名男性参与者，平均年龄27.8岁，包括436名正常参与者和592名男性型脱发参与者，分析年轻男性饮用含糖饮料与脱发之间的关联。根据参与者的含糖饮料消费频率，将参与者分为4组，从不喝、每周1~4次（1~1500毫升/周）、每周4~7次（1500~3500毫升/周）、每周7次以上（超过3500毫升/周）。研究发现，与不喝含糖饮料的人相比，每周饮用超过3500毫升，脱发风险增加了3.36倍。调整其他风险因素后，每周饮用超过3500毫升，仍与男性型脱发显著相关，风险增加1.78倍。重要的是，对不同类型的饮料分析发现，不管饮用哪一种含糖饮料，都与男性型脱发显著相关，尤其是果汁饮料、软饮料、运动饮料以及加糖茶饮料。

糖给身体带来一系列负担。人体所需能量的50%~70%来自糖的氧化过程。当血糖浓度降低时，会对人的大脑产生影响，并间接增加肝脏和肾脏的负担。人类为什么对“甜”欲罢不能？饮料、甜食中的糖分进入人体后，会让身体产生大量的多巴胺，多巴胺通过血管流至全身，最后刺激神经致使人体产生亢奋状态。人体血糖水平相对较高时，情绪更加稳定和愉悦；血糖水平低时，更容易出现烦躁、易怒、情绪低落。经不住甜食的诱惑，不仅会让人长胖、脱发，衰老、糖尿病、心血管疾病……多种健康问题都与它有关。

当然，并不是一点甜食也不吃，健康吃甜建议做到以下几点：最好餐前吃，控制总摄入量，少吃甜味食物，学会看食物标签，下一餐多吃果蔬。如果一餐中吃得过甜，建议在接下来的一餐中，补充大量的膳食纤维、低脂食物。

（《生命时报》2.7）

■关注

国家医保局：目前获批上市国产新冠治疗药全部纳入医保支付

1月29日，国家药监局附条件批准上海旺实生物医药科技有限公司申报的新冠病毒感染治疗药物氢溴酸氘瑞米德韦片（商品名称：民得维）、海南先声药业有限公司申报的新冠病毒感染治疗药物先诺特韦片/利托那韦片组合包装（商品名称：先诺欣）上市。国家医保局医药管理司负责人就目前医保对这2个药品的支付政策回答了记者提问。

这位负责人介绍，根据国家卫生健康委《新型冠状病毒感染诊疗方案（试行第十版）》规定，上述2个药品都属于第十版诊疗方案范围。1月30日，国家医保局印发文件，要求各省、自治区、直辖市医疗保障部门按照《国家医保局 财政部 国家卫生健康委 国家疾控局关于实施“乙类乙管”后优化新型冠状病毒感染患者治疗费用医疗保障相关政策的通知》（医保发〔2023〕1号）要求，将氢溴酸氘瑞米德韦片、先诺特韦片/利托那韦片组合包装2个药品临时性纳入本省份基本医保基金支付范围，支付至2023年3月31日；同时要求相关省份医保局依法履行药品价格主管部门职责，按照《新冠治疗药品价格形成指引（试行）》做好相关药品首发报价受理和引导工作，公开价格构成信息，接受社会监督。

目前，获批上市的国产新冠治疗用药已全部被纳入医保支付范围。其中，中药“三药三方”和阿兹夫定片已正式纳入医保药品目录，氢溴酸氘瑞米德韦片、先诺特韦片/利托那韦片组合包装等药品临时性纳入医保支付范围。

（国家医疗保障局2.8）



中国救援力量
抵达土耳其开展地震救援

截至2月8日，中国已有多支救援力量前往土耳其开展救援。2月8日18:16分，公羊救援队人员告诉记者：“公羊队已抵达土耳其强震灾区之一的阿达纳，即将参与救援。”2月7日上午，公羊救援队派遣第一支国际城搜救援队，由杭州基地出发赶赴土耳其此次地震受损最严重的灾区。

新华社 摄/彭子洋

出境游是否会加快新毒株进入国内？

专家：不必恐慌

近日来，中国公民出境游人次不断攀升，暂停3年的旅行社出境团队旅游重启……出境游的增加是否会加快新毒株进入国内的步伐？新毒株是否会在国内掀起新一轮感染？

中南大学湘雅医院感染控制中心首席专家吴安华告诉记者，随着出入境流动人员的增加，无法排除新毒株传入中国的可能。但是否会掀起新一轮感染，仍待进一步观察。尽管目前有不少预测，但鉴于引发感染浪潮的决定因素较多，仍无法准确作出判

断，目前需要的是按照国家有关政策要求做好常态化工作。

吴安华认为，对于新毒株的出现，民众不必过于担忧和恐慌。一方面，国家应对疫情的经验越来越充足、完备，能够通过疾控监测体系实时监控毒株变异的各项情况，并且采取相应的应对措施；另一方面，民众也积累了更多的应对经验，能够从容地面对。

吴安华称，过去三年，尽管我们已经做了大量工作，也开展了相当规模的研究，但对于

新冠仍有很多不了解的地方。目前，我们最需要做的就是，加强传染病的监测预警，特别要强调预防这一概念。

“近年来，国家在传染病防治方面的投入和重视程度不断提升，未来仍有很多工作要做。”吴安华表示，在传染病的预防上，要进一步加强预防基础建设，其中包括普及预防传染病的科学知识和技能、提供基础硬件及软件设施、研发及储备应急药品、提升医院传染病救治能力等。

（人民日报客户端2.8，文/侯佳欣）