

■关注

■给您提个醒

# “双通道”定点零售药店

## 明年起不再接受纸质处方

国家医疗保障局日前印发《关于规范医保药品外配处方管理的通知》，要求全面加强处方流转全流程监管，严厉打击虚假处方欺诈骗保行为。

近期国家医保局组织的专项飞行检查发现，一些定点医疗机构和定点零售药店外配医保药品处方管理粗放，虚假处方、超量开药等现象屡有发生，损害参保人合法权益，威胁医保基金安全，亟须加强外配处方规范管理。

通知要求，各地医保部门要指导定点医疗机构按照相关要求和医保协议约定配备诊疗所需药品，暂时无法配备但确

需使用的，应当为参保人提供必要的处方外配服务并加强管理。已上线医保电子处方中心的统筹地区，定点医疗机构应通过电子处方中心提供处方外配服务。暂未上线医保电子处方中心的统筹地区，定点医疗机构开具的纸质处方须经本院医保医师签名并加盖外配处方专用章后有效。定点医疗机构要将涉及参保人的所有外配处方(纸质处方复印)留存备查，保存期限不少于2年。在加强定点零售药店外配处方管理方面，通知也提出了相应要求，并明确电子处方存档

备查、纸质处方保存期限不少于2年。

通知明确，原则上，定点零售药店凭本统筹地区定点医疗机构外配处方销售的药品，符合规定的可以纳入医保统筹基金支付范围，暂不接受本统筹地区以外的医疗机构外配处方。

通知要求加快推进电子处方中心建设，明确自2025年1月1日起，配备“双通道”药品的定点零售药店均需通过电子处方中心流转“双通道”药品处方，不再接受纸质处方。特殊情况需要延长纸质处方使用时间的，报批备案后延长时间不超过3个月。

(人民日报 10.18, 文/孙秀艳)

## 体检报告里的结节、囊肿、增生 哪些需要特别注意?

不少朋友在拿到体检报告后都是一脸茫然：什么肺结节、甲状腺结节、乳腺结节、肝囊肿、肾囊肿……这些词看起来就像是医学界的“天书”。那么体检中发现的这些“结节”“囊肿”“增生”到底是不是洪水猛兽，哪些情况才需要我们提高警惕?

### 肺结节：别慌！90%以上都是良性的

当医生提到肺部有结节时，很多人的第一反应就是肺癌。其实，大可不必如此紧张，大多数肺结节(超过90%)都不是癌。它们可能是以前感染过肺炎或肺结核留下的痕迹，也有可能是吸入空气中的异物所造成的。

对于5mm以下的肺结节，通常不需要手术，而是建议每年进行一次胸部高分辨薄层CT检查，以观察结节是否有变化。

### 甲状腺结节：恶性率仅5%~10%

近年来，随着检查手段的进步，越来越多的人发现自己有甲状腺结节。不过好消息是，在众多甲状腺结节中，恶性的比例只有5%~10%。

因此，对于已经确认良性的结节，除非它严重影响外观或者引起喉部压迫感等不适症状，否则一般不需要手术治疗。但如果检查报告中出现诸如边界不清、钙化、囊实性结节、低回声等情况，则应尽快咨询专科医生。

### 乳腺结节：读懂BI-RADS分级

说到乳腺问题，许多女性朋友会感到非常担忧。实际上，“乳腺结节”并不是一个具体的疾病名称，而是在影像学检查下观察到的一种形态学改变。它可能是良性的乳腺增生、囊肿、纤维腺瘤，也可能是乳腺癌。

为了帮助大家更好地理解报告内容，这里简单介绍一下常用的BI-RADS分级系统：

BI-RADS 1类：正常。

BI-RADS 2类：良性发现，无需担心。

BI-RADS 3类：多半为良性，恶性几率低于2%，定期随访即可。

BI-RADS 4类及以上：存在不同程度的可疑性，可能需要做进一步检查甚至活检。

最后再提一下乳腺增生，这是女性常见的良性病变，通常不需要特别处理，只需保持心情愉悦，定期自我检查并按医嘱复查就足够了。

### 肝囊肿与肾囊肿：多为无害

其实，囊肿就是一种水泡儿。无论是肝囊肿还是肾囊肿，大部分情况下都是良性的，并且不会对身体造成太大影响。

特别是直径小于5厘米的小囊肿，往往只需要每半年到一年定期复查即可。但是，如果囊肿迅速增大或伴有疼痛等症状时，则应及时就医。

### 前列腺增生：老年男性的常见问题

对于男性而言，前列腺增生则是随着年龄增长而逐渐显现出来的问题。60岁以上男性中有高达60%的比例患有此病。及时干预可以有效控制病情发展，防止其引发更严重的并发症。

总的来说，体检报告上的结节、囊肿、增生，并不都是坏消息。大多数情况下，它们是良性的，只需要定期随访和观察。当然，如果报告中出现了一些需要警惕的词汇，那么及时咨询专科医生，进行进一步的检查和治疗，是非常必要的。

(央广网 10.18)

10月20日上午，随着清脆的发令枪响，2024长沙马拉松暨全国半程马拉松锦标赛(第四站)在贺龙体育中心东广场正式起跑，三万余名跑友汇聚成红色的海洋，欢呼着奔赴这场长马十年之旅。图为马拉松选手们在长沙贺龙体育中心东广场起跑。

通讯员 肖瑜凡 摄



■健康新知

## 原来吃石榴可以不吐籽

秋天是石榴收获的季节，石榴自古就有“水晶珠玉”之称，被列为果中珍品，更因为味道酸甜及丰富的营养成分，深受人们喜爱。而且，因为其色彩鲜艳、籽多饱满，在我国传统文化中常常被用作喜庆水果，象征多子多福、子孙满堂，是馈赠好友的喜庆吉祥佳品。

味道好、寓意也好的石榴，在营养价值方面有什么独特之处呢?

### 营养丰富 含多种功能性成分

石榴营养丰富，含有多人体所需的营养成分，主要包括碳水化合物、少量蛋白质、多种维生素和矿物质，还有有益健康的生物活性物质等。

石榴中含有多功能性成分，如黄酮、生物碱、花色苷、槲皮素等，有助于抗癌、抗炎。

《中国食物成分表(2009)》显示，每100克石榴可提供74千卡能量，含碳水化合物18.7克、蛋白质1.4克、脂肪0.20克、不溶性膳食纤维4.8克、维生素C 9.0毫克、维生素E 4.91毫克、硫胺素0.05毫克、核黄素0.03毫克、钠1毫克、镁16毫克、钾231毫克、钙9.0毫克、铁0.3毫克、锌0.19毫克、铜0.14毫克、磷71毫克、锰0.17毫克。

### “低钠高钾” 有助改善心血管

石榴中的维生素含量丰富，如维生素C和B族维生素，其中前者的含量约是苹果、梨的2倍，它有助于预防牙龈出血、抗氧化、增强免疫力等。

石榴中钾的含量丰富，

是“低钠高钾”的水果，每100克石榴含231毫克钾；钾有改善心血管系统的健康、预防动脉硬化等作用。

石榴籽中含石榴脂肪酸，95.67%均为不饱和脂肪酸。

### 石榴籽营养成分也不少

很多人不愿意吃石榴的主要原因是，吃起来太麻烦。首先皮不好剥，好不容易剥好把里面的一颗颗“宝石”都挖出来了，可吃后将石榴籽吐出来又是一大工程。

石榴籽能不能吃呢?其实，不光是石榴果肉，石榴籽也一样有丰富的营养物质，是可以吃的。

建议对此口感不介意的，可以直接食用石榴籽。介意口感的也可以选择近两年市场上比较火爆的软籽石榴——就像无籽西瓜一样，口感大部分民众均能接受。

(北京青年报 10.17)