医保药品目录调整，抗癌药优先调入

新华社北京3月14日电（记者张泉）国家医保局13日发布《2019年国家医保药品目录调整工作方案（征求意见稿）》，将根据基金支付能力适当扩大目录范围，优化药品结构，进一步提升基本医保药品保障水平，缓解用药难用药贵问题。

本次调整以国家药监局批准上市的药品信息为基础，由专家按程序科学规范评审确定，并广泛听取各方面意见建议。目录调整将充分发挥西药和中医药各自优势，统筹考虑西药和中成药数量结构和增幅。

根据征求意见稿，调入的西药和中成药应当是2018年12月31日（含）以前经国家药品监督管理局注册上市的药品。**优先考虑国家基本药物、癌症及罕见病等重大疾病治疗用药、慢性病用药、儿童用药、急救抢救用药等**。

根据药品治疗领域、药理作用、功能主治等进行分类，组织专家按类别评审。对同类药品按照药物经济学原则进行比较，**优先选择有充分证据证明其临床必需、安全有效、价格合理的品种**。

> ●优先考虑国家基本药物、癌症及罕见病等重大疾病治疗用药、慢性病用药、儿童用药、急救抢救用药等
>
> ●中药饮片采用准入法管理，国家层面调整的对象仅限按国家药品标准炮制的中药饮片

新华社发 徐骏作

调入分为常规准入和谈判准入两种方式，在满足有效性、安全性等前提下，价格（费用）与药品目录内现有品种相当或较低的，可以通过常规方式纳入目录，价格较高或对医保基金影响较大的专利独家药品应当通过谈判方式准入。

中药饮片采用准入法管理，国家层面调整的对象仅限按国家药品标准炮制的中药饮片。

药品目录内原有的药品，如已被国家药品监管部门禁止生产、销售和使用的，应予调出；存在其他不符合医保用药要求和条件的，经相应评审程序后可以被调出。

此次目录调整还将同步调整完善药品目录凡例、使用管理办法，规范药品名称剂型，适当调整药品甲乙类别、目录分类结构等内容。在甲乙类别调整过程中，优先考虑基本药物。

征求意见稿提出，将于2019年6月印发新版药品目录，并公布拟谈判药品名单，8月将谈判成功的药品纳入药品目录，同步明确管理和落实要求。

空气污染致全球880万人早逝

比烟草造成的死亡案例更多

880万人

●新方法更关注因空气污染导致的心血管疾病。研究人员估计，空气污染目前在全球造成880万人早逝，而不是先前估计的450万人

新华社北京3月14日电英媒称，一项研究发现，空气污染在全球造成的死亡人数比吸烟还多，并且目前因空气污染而丧生的人数比过去认为的更多。

据英国《泰晤士报》网站3月12日报道，研究人员估计，**空气污染目前在全球造成880万人早逝**，而不是先前估计的450万人。

报道称，研究人员使用一种新方法来计算空气污染的影响。这种新方法更关注因空气污染导致的心脏病和中风等心血管疾病。暴露在车辆和工农业生产排放的细微颗粒中会造成心血管疾病。

研究人员估计，2015年，空气污染导致欧洲79万人死亡，其中有40%至80%的人死于心血管疾病。

报道称，在英国，每年约有8万人死于吸烟引起的相关疾病。**但这项研究发现，从全球看，空气污染造成的死亡案例比烟草造成的死亡案例更多**。

报道称，在没有空气污染的情况下也会发生死亡，而除这种情况之外的死亡就是科学家所说的“额外死亡”。很多时候，空气污染会导致已经患病的人比预计早数周或数月死亡。

研究人员使用一种计算机模型来计算死亡人数。该模型会模拟各种大气过程，以及它们同自然界和能源生产、车辆、工农业生产等人造来源排放的化学物质之间相互作用的方式。

他们发现，在世界范围内，**空气污染每年会导致每10万人中出现120例额外死亡**。在欧洲，这个水平甚至更高。较稠密的人口和不良的空气质量每年分别导致每10万人中出现133例和129例额外死亡。

新华社发（边纪红制图）

心血管疾病成人类“头号杀手”

每3个死亡的人中就有1人死于心血管疾病

70%以上

●2017年，全球共有5600万人死亡，70%以上的人死于非传染性慢性病。其中，最大的单一杀手是心血管疾病

新华社北京电英媒称，随着医疗卫生的进步和改善，全球人口预期寿命持续提高。尽管如此，在世界范围内仍有许多人过早夭折，或是死于本来可以预防的疾病。那么，到底是什么才是造成人类死亡的头号杀手呢？

据英国广播公司网站3月6日报道，2017年，全球共有5600万人死亡，70%以上的人死于非传染性慢性病。**其中，最大的单一杀手是心血管疾病，即跟心脏和动脉有关的疾病**。**每3个人当中就有1人死于与心血管有关的疾病**。

排在前10名的死亡原因分别是：心血管疾病，癌症，呼吸系统疾病，糖尿病，下呼吸道感染，失智症（俗称老年痴呆症），新生儿死亡，腹泻病，交通事故，肝病。

报道称，在世界人口死亡原因方面，可能最让人感到震惊的是一些很容易预防的死亡。

例如，2017**年全世界大约有160万人死于腹泻。在有些国家，它甚至是头号杀手**。

另外一个可预防死亡的领域与新生儿有关。2017年，全世界大约180万新生儿在出生后的28天内夭折。

交通事故死亡率也居高不下。2017年大约有120万人死于车祸。

此外，自杀也是导致非正常死亡的主要原因之一。全球范围内，由于自杀而导致的死亡比他杀高出两倍。

报道称，人类在抗击疾病、减少整体人口死亡率，以及提高预期寿命方面仍有很长一段路要走。

报道称，除了继续提高和改善卫生、营养和疫苗等基本医疗保健外，加强安全措施和改善心理及精神健康也至关重要。

45岁起肺癌发病率“爬坡”

我国新版肺癌临床诊疗指南出炉

45岁

●我国无论男女，从45岁起肺癌的发病率就开始“爬坡”；而且不同于欧美，我国没有吸烟史的女性肺腺癌的发病率偏高

据新华社上海3月14日电（记者仇逸）和欧美肺癌高危人群筛查普遍将吸烟史作为首要条件、起始年龄定位为55岁不同，上海交通大学医学院附属胸科医院呼吸内科主任韩宝惠教授向记者解读新鲜出版的我国肺癌临床诊疗指南时表示：**我国肺癌高危人群为年龄45岁至70岁**，有吸烟史、有毒有害物质接触史（相关职业史）、恶性肿瘤家族遗传史的群体，需定期筛查。

肺癌是我国发病率和死亡率都位列第一的恶性肿瘤，为进一步提升我国肺癌诊疗规范化水平，由中华医学会、中华医学会肿瘤学分会、中华医学会杂志社共同牵头，韩宝惠教授为首的全国50余位肺癌权威专家，历时一年多，修订完成了《中华医学会肺癌临床诊疗指南（2018版）》。

韩宝惠教授告诉记者：**我国无论男女，从45岁起肺癌的发病率就开始“爬坡”；而且不同于欧美，我国没有吸烟史的女性肺腺癌的发病率偏高**。“因此，我们首次在指南中将高危人群筛查作为章节介绍，提出了更适合中国人群的高危人群筛查标准。”

专家表示，全国流行病学调查显示**我国每年新发肺癌患者约78万人**；随着肺癌诊疗水平提升和靶向治疗、免疫疗法在内的综合治疗手段开展，肺癌患者的生存期不断延长，**全国需要治疗的肺癌患者估算已达约200万人**。和传统印象中肺癌会咳嗽气喘、痰中带血不同，早期肺癌是没有明显症状的，因此高危人群筛查十分重要。

饮食质量影响痴呆症？你可能想错了

饮食质量与痴呆症不相关，但调整饮食结构有助预防痴呆症

新华社伦敦3月13日电（记者张家伟）一项国际研究发现，**成年人到中年后的饮食质量与痴呆症的发病风险不存在必然关系**，不过研究人员也表示未来还需更深入分析来验证相关结论。

英国伦敦大学学院13日发表新闻公报说，该校与法国卫生和医学研究所领衔的团队对超过8000名成年人的长期健康数据进行了深入分析，这些成年人平均年龄50岁，其中有300多人在数据收集期内患上痴呆症。在这期间，研究人员通过定期的饮食调查问卷来收集相关数据，健康的饮食主要指每餐包括更多蔬菜、水果、全谷物等。

这一团队发表在新一期《美国医学会杂志》上的论文说，他们没有观察到这些人的饮食质量与痴呆症风险有明显关联。不过，研究人员表示，他们还是发现饮食质量与死亡率存在一定关系。

报告作者之一、伦敦大学学院的塞韦里娜·萨比亚说，未来还需更多研究来探讨饮食与其他生活方式结合能否预防痴呆症，或者饮食质量对痴呆症风险较高人群是否会产生影响。

饮食与痴呆症风险之间的关联是近年来医学研究热点之一。此前有研究发现，以蔬果、鱼类、谷物和坚果等为主的“地中海饮食”，有助将痴呆症发病年龄推迟数年。

新华社北京3月14日电新加坡媒体称，美国南加州大学等机构研究人员最新研究发现，实验小鼠在联合摄入**绿茶中的多酚类活性成分EGCG和存在于糙米等食物中的阿魏酸，成功逆转了阿尔茨海默病症状**。

据新加坡《联合早报》网站3月8日报道，**阿尔茨海默病是一种常见的痴呆症**。研究员表示，许多小鼠实验的新发现未必适用于人体。尽管如此，这一发现表明，**某些现有的植物补充剂或者改变饮食结构有助于预防阿尔茨海默病**。

报道称，研究团队在美国《生物化学杂志》上介绍，他们将32只患阿尔茨海默病的实验鼠分成四组，每组再分别混入相同数量健康小鼠作为对比。在3个月时间里，研究员根据小鼠体重给第一组小鼠摄入相应剂量的EGCG和阿魏酸作为饮食补充，第二和第三组小鼠各摄入其中一种成分，第四组作为对照组，饮食不添加任何一种成分。

在实验前后，研究人员对小鼠进行了一系列神经心理学测试，发现经过“EGCG+阿魏酸”组合疗法的阿尔茨海默病小鼠改善了空间感和记忆力，在测试中的表现与健康小鼠相当。

论文作者之一、美国南加州大学生理学和神经科学教授特伦斯·汤说，这一发现“让我们很受鼓舞”，人们不需要花时间来等待阿尔茨海默病药物推向市场，而是可以从今天开始调整饮食结构。

健康前“言”

“亏欠”合作伙伴 让人更愿做牺牲

据新华社北京电美媒称，美国西北大学的一项最新研究显示，人们更愿意为合作伙伴做出牺牲，而不是为同样努力却与之毫无关联的人。

据美国每日科学网站3月5日报道，研究报告第一作者、西北大学温伯格艺术与科学学院政治学助理教授、西北大学政策研究所研究员玛丽·麦格拉思说：“这表明，在我们感到自己的工作和生活与他人的工作和生活相互依存时，**我们更有可能与他人分享自己的资源**。”**不论合作伙伴付出多大努力，这种影响似乎始终存在**。

报道称，麦格拉思和来自耶鲁大学的研究报告共同作者艾伦·格伯发现，有证据表明，这种合作的影响是通过对合作伙伴产生亏欠感实现的。

麦格拉思说：“在思考这种影响背后的驱动因素时，我的直觉认为这是出于人们对合作伙伴的义务，而不是一般的善意——人们觉得自己对合作伙伴有所亏欠。当我对此展开调查时，我为它得到的有力支持感到震惊：亏欠感确实大大超过了其他可能因素。”

报道称，虽然在许多情况下，报答合作伙伴的冲动可能是有利于社会的，但麦格拉思指出，优待那些曾为你的事业作出贡献的人可能会对道德行为带来问题。

有意遗忘某件事 比记住它更费脑

新华社北京3月14日电美国研究人员通过神经影像技术发现，遗忘某件事可能比记住它耗费更多脑力。

得克萨斯大学奥斯汀分校研究人员在新一期美国《神经科学学报》上说，他们向一组健康成年人展示了一系列场景和人脸的图片，指导他们记住或忘记每一张图片，并通过神经影像技术跟踪这些人的大脑活动模式。

此前对于“有意遗忘”的研究主要集中在定位前额皮层等大脑控制区域和海马体等长期记忆区域的“热区”活动。最新研究集中在大脑的感觉和知觉区域尤其是腹颞皮层上，重点分析这些区域与复杂视觉刺激记忆表征相对应的脑活动模式。

研究发现，**忘记一次不愉快的经历比记住它需要集中更多的注意力**。研究结果不仅证实了人类有能力选择要遗忘的内容，也表明有意遗忘某件事需要大脑感官和知觉区域的“适度”活动，这一活动的水平比记住同一件事要高。

研究人员指出，“适度”的大脑活动对“有意遗忘”至关重要。大脑活动太强会增强记忆，太弱则无法改变记忆。具体而言，想要遗忘这一主观意图首先增加了大脑记忆活动，当这种记忆活动达到“适度”水平时，随后发生的就是遗忘。

“我们可能想要抛弃会引发不良反应的记忆，比如创伤性记忆，以便我们能更好地面对新体验，”负责研究的得克萨斯大学奥斯汀分校心理学助理教授贾罗德·刘易斯-皮科克说，“一旦弄清楚如何削弱记忆并找到控制这一过程的方法，我们就能设计出治疗方案，帮助人们摆脱不想要的记忆。”

老人与孩子玩耍 或有助减缓抑郁

新华社北京电（记者袁原）英国伦敦一家养老院的委托研究显示，有小孩每日来访并一起活动有助于缓解老人抑郁情绪，令老人们感觉更幸福。

研究期间，有幼儿每天到访位于伦敦南部的夜莺养老院，与居住在那里的老人一起从事烘焙、唱歌、园艺、讲故事和早教识数等活动。研究人员观察为期5个月活动对养老院里40名老人的影响，并计入老人家属及看护人员觉察到的变化后发现，与幼儿相处对老人益处颇多，包括缓解他们的孤独感和抑郁症状、锻炼他们的大脑、提升他们的幸福感。

参与研究的老人年龄介于80岁到100多岁之间，阿尔茨海默病（又称早老性痴呆）患者优先参加。研究期间，除有孩童来访，儿童的看护人员、早教老师和一些志愿者等年轻人也来到养老院。据英国《泰晤士报》11日报道，夜莺养老院计划试行与孩童共处的疗法，用以缓解居住在那里老人的抑郁症状。

免疫“年龄”越大 死亡风险越高

新华社耶路撒冷电（记者陈文仙、吕迎旭）以色列理工学院10日表示，以色列和美国研究人员联合研发出一种用于评估免疫系统“年龄”的方法，从而有助预测老年人的死亡风险。

该学院说，在生命周期中，随着体内炎症不断增加，每个人都会经历免疫系统衰减和功能持续减弱的过程。免疫系统老化会导致破坏性后果，包括感染抵抗能力受损，患上癌症和心脏病等慢性疾病的风险增加。

量化免疫系统老化过程是一项复杂的挑战，需要随着时间的推移进行多维监测，这主要是因为免疫系统老化的速度因人而异，且受遗传因素、健康状况和外部因素等影响。

据介绍，以色列理工学院和美国斯坦福大学的研究人员对135名不同年龄段健康人群的免疫系统进行了为期9年、每年一次的监测和特征描述，并建立了一个模型。在所得数据的基础上，研究人员通过指数的形式，来量化每个人的免疫系统变化。

借助这一新方法，研究人员又对2000多名老年人的免疫系统“年龄”进行了量化。结果表明，**免疫系统“年龄”越大就预示着老年人死亡的风险越高**。在同一年龄段人群中，免疫系统“年龄”大的人，他们的死亡风险也相对高。

研究人员认为，免疫系统的“年龄”犹如生物钟，有助判断免疫系统的早期衰弱，从而有利尽早采取降低老年人患病和死亡风险的预防措施。同时研究人员还相信，这种新方法还可帮助他们识别影响免疫系统“年龄”的基因，甚至可以发现影响这一“年龄”的生活方式、习惯和药物。