

## 健康中国·委员说

## 我在患者中听民意，通过提案解民忧

安阿玥



第十一、十二、十三届全国政协委员安阿玥在15年的委员履职实践中，为异地就医报销和加强公立医院在卫生健康领域的主导作用等鼓与呼。图为2022年3月8日，全国政协第十三届五次会议举行小组会议，全国政协委员安阿玥（右二）在小组讨论会上。

姜东 摄

## 健康提示

记者从10月10日在北京发布的《2024中老年人群癌症认知及早筛意识调查报告》（以下简称“报告”）中了解到，为深入了解我国中老年人群的癌症认知和早期筛查意识，科普行动联合主办方南方财经全媒体集团携手21世纪新健康研究院聚焦全国七大区域发起2024中老年人群癌症认知及早筛意识调研，以期制定更有效的健康政策和干预措施提供科学依据。

调研结果显示，高达76.3%的受访者表示身边的亲友中有人曾经身患癌症，85.8%的受访者表示会担心自身患癌，癌症威胁近在咫尺。面对癌症威胁，受访者选择积极筛查，主动应对，超八成受访者表示曾主动进行过癌症筛查。但是，即使癌症认知与筛查意愿双高，仍有部分癌症并未受到重视。

本次报告数据显示：我国男性群体对前列腺癌早期筛查的意识较弱，超六成男性从未进行过前列腺特异性抗原（PSA）筛查，定期进行PSA筛查的比例更低，这表明在前列腺癌的早期发现方面存在较大提升空间。

中国医学科学院肿瘤医院（国家癌症中心）副院长李念增指出，前列腺癌发病隐匿，早期没有任何症状，易被忽视；其次，认知度低还可能与男性羞于启齿，不愿意主动寻求医疗帮助相关。现在前列腺癌筛查非常简单，PSA通过抽血就可以筛查。二三十年前前列腺癌是很罕见的肿瘤，现在已经成为男性肿瘤发病率第六，提升速度很快，所以认知程度应该需要增强，大规模进行前列腺癌筛查势在必行，另一方面也建议中老年男性朋友在体检过程中，将前列腺癌纳入体检项目，谈癌不色变，早筛早诊是关键。

(杨岚)

## 男性群体对前列腺癌的早期筛查意识较弱

《2024中老年人群癌症认知及早筛意识调查报告》提示：

## 要成为合格的“中间桥梁”

作为中国人民政治协商会议第十一届、十二届、十三届委员，在15年的履职经历中，我的最大体会是，政协委员要结合自己的本职工作，将参政议政融入日常工作中，做到参政不添乱，从小处着手，切实解决老百姓急难愁盼问题，将着眼点从病患辐射到社会，从本职工作延伸到反映人民群众急难愁盼的社情民意问题。

首先要成为合格的“中间桥梁”，在本职工作中发现问题、反映问题，积极建言献策。同时将参政议政领会到的党的精神和正能量传递给群众，让党的“好声音”传递到广大群众的耳中和心中。

2016年，我撰写的《关于解决异地医疗费用报销困难的提案》被评为全国政协优秀提案。2017年4月，国家卫计委出台了《城乡居民基本医疗保险（新型农村合作医疗）跨省就医联网结算定点医疗机构操作规范》。异地就医报销难问题由此逐步得到解决，外地就医患者享受到了异地医保结算的便利。回想该提案的产生，就来源于我的临床工作，来源于我与患者的沟通中。我在门诊看病的时候发现很多外地患者，因为无法支付医疗费用而归或延误治疗。此后，我常常询问每一位来看诊的患者的缴费方式和报销途径。时间久了，我发现这些外地患者跨省就医不能报销医疗费用，例如有些老同志年轻时支援三线建设，退休后回到原籍，即使可以报销，也只能花费高昂的交通费和比较长的时间回原参保地进行报

销。这一实际问题困扰着许多异地就医患者。发现这一问题后，我进行了多方调研，在彻底了解了异地报销存在问题的根源和解决的难点后，撰写了该提案。现在，每当我看到异地就医患者顺利享受医保政策时，由衷感到高兴。

## 要做“务实的建言者”

其次要做“务实的建言者”，发现问题后要深入调研，梳理问题，直击痛点，解决人民群众最关心的问题，为政府决策提供“接地气”的可行方案。

2017年到2020年，我曾多次到山东冠县、河南平舆、河北衡水等地进行医疗扶贫，在扶贫过程中，我发现当地医生在解决肛肠疑难复杂疾病过程中面露难色，仔细了解后发现，他们认为肛肠疑难复杂疾病如肛门直肠狭窄、肛门不全失禁等后遗症，与不规范的诊疗技术密切相关，并且近几年这个比例有增加趋势。

在明确这一系列问题后，我又回到北京继续调研，结果发现当时我国公立医院的数量、规模受到限制，已经影响其基础地位、

主导作用和未来发展，在一些地方甚至影响到了公共卫生应急能力。2020年，我撰写了《亟待加强公立医院在卫生健康领域的主导作用》，提出了保证公立医院的编制、调整公立医院医护人员的薪资结构、提高基层公立医院医疗队伍数量和质量等建议。该提案获得大会提案组的高度重视，后被政府采纳实施，并受到多家媒体的关注报道。

## 要做时代的“把脉者”

最后，政协委员还要做时代的“把脉者”，与人民群众保持密切联系，深入群众，倾听群众的呼声，了解他们的所思所想。只有真正了解民情民意，才能准确把握社会脉搏，提出切实可行的建议。

随着我国老龄化加重，空巢老人、失能失智、失独及患有慢性病的老年人与日俱增，老年人对于未病先防、缓解或延缓老年病进展、康复护理等服务成为刚需。因此，我提出关于在国家职业分类大典中增加《中医健康养老护理员》新工种的建议，这一建议有助于发挥中医药“简、便、验、廉”特色优势，更好地满足老年人医疗健康服务需

求，同时也有助于缓解老年人医疗照护人才短缺难题，符合中国国情。

党的二十届三中全会擘画了进一步全面深化改革的时代蓝图，具有继往开来的里程碑意义，对深化医药卫生体制改革提出新要求、作出新部署。习近平总书记指出：“人民健康是社会主义现代化的重要标志”。提高人民群众对健康的满足感和获得感，要从医疗骨干和人才入手。作为全国及北京市名老医药专家学术经验传承指导老师，我将依托全国名老中医专家传承工作室，紧扣国家医药卫生改革主题，更好地为患者提供医疗服务，加强学科科普，同时做好中医药专科人才培养，为促进我国医疗卫生事业发展多作贡献。

“全国政协委员”不仅仅是荣誉，更是责任和担当，作为一名“老”政协委员，我认为，干好政协委员这一终身事业，还需要懂政协、会协商、善议政，守纪律、讲规矩、重品行，要切实提高自身水平，要为群众发声，服务大局，凝聚共识，广泛凝聚实现中华民族伟大复兴的正能量，为实现中国梦起到推动作用！

(作者系第十一、十二、十三届全国政协委员，中国人民解放军第305医院特聘专家)

## 中医康养

## 霜降至，身体五处不能冻

张其成

霜降至，天气变化明显。突然而至的寒冷，除了会带来比较明显的体感不适，对于我们的健康而言，也是一种挑战，此时，身体五处不能冻。

血管。低温刺激会使血管收缩、血压升高、心率加快、心肌缺血、血液黏稠度增高促使血栓形成，容易诱发或加重心脑血管疾病。对策是穿好暖身衣，即内衣贴身、中层宽松、外套防风，这样穿能避免臃肿还能良好蓄热。呼吸道。呼吸道表面黏膜有一种防御能力，但在寒冷季节，由于气温降低，受到冷空气的刺激，它的防御功能也会降低。尤其是在秋末之际，早晚、午间的温度变化较大，室内外温差也较显著，空气中的病菌就更容易从呼吸道侵入。体质较为虚弱者，寒冷天气出门时可佩戴口罩。日常生活中要做到勤洗手，家中居室每天应定时开窗通风，避免病菌趁虚而入。

膝关节。对于关节炎患者而言，天气变化、潮湿受凉会导致疼痛加重，要穿好护膝泡脚，做好下肢保暖。穿衣可上薄下厚。此外，还可以经常进行热水泡脚，一般40摄氏度左右的水温（不烫手）泡15分钟即可。对于气血较弱的人，睡前泡脚时可加点米酒，这更加有利于活血暖身，改善身体怕冷的症状，同时还会有帮助睡眠的作用。

胃部。胃是一个对外界气候和温度很敏感的器官，人体受到冷空气刺激后，胃部容易发生痉挛性收缩，从而引发胃痛、消化不良、呕吐、腹泻等症状。冷空气活动频繁，很容易影响胃肠道功能。这时可以来杯暖胃茶，生姜5片，高良姜5克，紫苏叶3克，将生姜洗净切片，与高良姜、紫苏叶同放入杯中，以滚开水冲泡，用杯盖焖约5分钟，待温度适宜后即可饮用，温中散寒，降逆和胃，适用于脾胃虚弱受寒之人，用于外寒寒饮所致的胃寒不适、腹胀、呃逆。脾胃虚弱患者可长期饮用，每日2~3次，餐后服用，出现任何怀疑与饮用该茶方所致的不适应立即停用。此外，受寒者应在受寒后尽快服用，频频进服，待症状缓解后停服，但应注意，饮用过程中出现口舌干燥、口腔溃疡、咽干燥痛及大便秘结者停服。

头部。头为诸阳之会，如果保护不好，阳气会丧失，头部部位受凉，向下容易引起有肺部症状的感冒，向上则会导致颈部血管收缩，不利于脑部供血。此外，颈部受凉会使颈部肌肉紧张僵硬，是颈椎病发病重要因素。天气寒冷时，外出需戴好帽子和围巾。如需外出锻炼，最好选择下午气温回暖后，避免清晨过早出门受到寒冷刺激。

(作者系全国政协委员、北京中医药大学教授)

## 健康资讯

## 国家药监局就《关于对药品、医疗器械质量安全的公告(征求意见稿)》公开征求意见

本报讯(记者 陈晶)国家药监局日前发布《关于对药品、医疗器械质量安全内部举报人举报实施奖励的公告(征求意见稿)》(以下简称《征求意见稿》)。《征求意见稿》的推出，标志着我国医疗器械行业从研发、注册、监管、使用到上市后监测的重大变革。

国家药监局表示，制定该公告，是为进一步发挥药品、医疗器械产业链质量安全内部监督作用，及时发现和控制药品、医疗器械安全风险。《征求意见稿》显示，公告共20条。药品、医疗器械研制、生产、经营企业和使用单位、网络药品、医疗器械交易第三方平台提供者以及其他组织的内部员工、相关知情人，向药品监督管理部门举报药品、医疗器械质量安全重大违法行为的，适用本公告。对媒体记者等相关知情人举报实施奖励可参照执行。

《征求意见稿》提出内部举报人的定义范畴，对公开举报渠道、药品监督管理部门收到举报后的处置、内部举报人获得举报奖励应当符合的条件、奖励标准、奖励程序等进行规定。按照《征求意见稿》内容，负责调查处理的药品监督管理部门经审查属实，作出最终处理决定后，对符合奖励条件的内部举报人予以奖励。每起案件的举报奖励金额上限按《市场监管领域重大违法行为举报奖励暂行办法》规定为100万元。负责举报调查办理、作出最终处理决定的药品监督管理部门应当在案件查处结束后15个工作日内告知举报人。举报奖励由举报人申请启动奖励程序。

## 委员声音

## 肺癌筛查年龄降至50岁方案解读

顾建文

近日，国家卫生健康委发布《肺癌筛查与早诊早治方案（2024年版）》，将肺癌筛查年龄从55岁降至50岁。这一调整既契合肺癌年轻化趋势，又有卫生经济学考量。方案明确肺结节处理标准，有助于遏制过度诊疗。肺癌筛查主要采用低剂量螺旋CT，流程包括风险评估、LDCT检查、结节评估及随访或治疗。肺癌早诊早治可提高生存率、改善生活质量。此方案对医疗行业影响深远，促进医学影像技术发展，推动多学科协作，提高公众健康意识。未来有望提升肺癌防治水平，为民众健康带来更多福祉。

## 肺癌呈年轻化趋势，降低肺癌筛查年龄可以带来多方面好处

近年来，肺癌的发病呈现出年轻化的趋势。随着生活方式的改变、环境的影响以及人们压力的增大等因素，越来越多的年轻人被诊断出患有肺癌。以往将肺癌筛查年龄设定为55岁，可能会错过一些早期肺癌患者的诊断和治疗时机。因此，将筛查年龄降至50岁，可以更早地发现肺癌的潜在风险，提高患者的生存率。

从卫生经济学的角度来看，降低肺癌筛查年龄可以带来多方面的好处。一方面，早期发现肺癌可以降低治疗成本。早期肺癌的治疗通常以手术为主，手术成功率高，患者的预后较好，治疗费用相对较低。而如果肺癌发展到晚期，治疗难度加大，需要采用综合治疗手段，如化疗、放疗、靶向治疗等，治疗费用高昂，且患者的生存率较低。另一方面，早期发现肺癌可以提高患者的生活质量。早期肺癌患者经过治疗后，身体恢复较快，可以继续正常的工作和生活。而晚期肺癌患者往往身体状况较差，生活质量受到严重影响。

## 可以改善患者过度诊疗现状

目前，肺小结节的检出率越来越高，这主要得益于医学影像技术的不断进步。然而，肺小结节的过度诊疗问题也日益突出。很多患者在发现肺小结节后，往往会感到恐慌，担心自己患有肺癌，于是四处求医，进行各种不必要的检查和治疗。这种过度诊疗不仅给患者带来了经济负担和心理压力，也浪费了医疗资源。

《肺癌筛查与早诊早治方案（2024年版）》明确了哪些肺结节不需要外科手术干预，这对于遏制肺小结节的过度诊疗趋势具有重要意义。一方面，患者可以根据明确的标准，了解自己肺结节的危险程度，避免不必要的恐慌和过度诊疗。另一方面，医生也可以根据标准，更加科学地评估肺结节的性质，制定合理的治疗方案，提高医疗资源的利用效率。

肺癌筛查主要采用低剂量螺旋CT(LDCT)检查。LDCT具有辐射剂量低、图像质量高、检出率高等优点，可以有效地发现早期肺癌。此外，还可以结合其他检查方法，如肿瘤标志物检测、痰液细胞学检查等，提高筛查的准确性。

肺癌筛查的流程一般包括以下几个步骤：风险评估：对筛查对象进行风险评估，确定是否属于肺癌高危人群。肺癌高危人群主要包括年龄在50岁以上、吸烟史、家族史、职业暴露史等。LDCT检查：对肺癌高危人群进行LDCT检查，发现肺部结节或异常病变。结节评估：对发现的肺部结节进行评估，确定结节的性质和风险程度。评估方法包括影像学评估、病理学评估等。随访或治疗：根据结节的评估结果，确定是否需要随访或治疗。对于低风险结节，可以进行定期随访；对于高风险结节，需要

进一步检查和治疗。

## 肺癌早诊早治对提高患者生存率至关重要

肺癌的早期诊断和治疗对于提高患者的生存率至关重要。早期肺癌患者经过手术治疗后，5年生存率可以达到90%以上。而晚期肺癌患者的5年生存率则很低，只有10%左右。因此，通过肺癌筛查，早期发现肺癌，及时进行治疗，可以大大提高患者的生存率。

肺癌筛查年龄的调整和肺结节处理标准的明确，也将提高公众的健康意识。公众将更加关注肺癌的预防和筛查，主动进行肺癌筛查，提高早期肺癌的发现率。同时，公众也将更加了解肺结节的性质和处理方法，避免不必要的恐慌和过度诊疗。早期肺癌患者经过治疗后，身体恢复较快，可以继续正常的工作和生活。而晚期肺癌患者往往身体状况较差，生活质量受到严重影响。因此，肺癌早诊早治不仅可以延长患者的生命，还可以提高患者的生活质量。

总之，国家卫生健康委发布的《肺癌筛查与早诊早治方案（2024年版）》将肺癌筛查年龄降至50岁，并明确了肺结节的处理标准，这一举措具有重要的现实意义。它不仅契合了肺癌年轻化的趋势，体现了卫生经济学的考量，还有助于遏制肺小结节的过度诊疗趋势。通过肺癌筛查和早诊早治，可以提高患者的生存率和生活质量，促进医学影像技术的发展，推动多学科协作，提高公众健康意识。相信在未来，随着肺癌筛查和早诊早治工作的不断推进，肺癌的防治水平将得到进一步提高，为人民群众的健康带来更多的福祉。

(作者系第十三届全国政协委员、解放军总医院第九医学中心主任)