



# 第三批国家组织高值医用耗材集采拟中选结果产生 骨科脊柱类耗材平均降价84%

据新华社电(记者 彭韵佳 龚雯) 聚焦骨科脊柱类耗材,第三批国家组织高值医用耗材集采9月27日产生拟中选结果。本次集采拟中选企业152家,拟中选产品平均降价84%,预计每年可节约费用260亿元。

此次集采根据颈椎、胸腰椎手术的需要,覆盖颈椎固定融合术、胸腰椎固定融合术、椎体成形术、内窥镜下髓核摘除术、人工椎间盘置换术5种骨科脊柱类耗材,形成14个产品系统类别。

国家组织高值医用耗材集中采购办公室集中采购组组长高雪表示,这是继冠脉支架、人工关节后启动的第三批国家组织高值医用耗材集采。

据介绍,占脊柱手术量三分之一的胸腰椎后路固定融合术,其耗材平均每套价格从3.3万元下降至4500元左右;其中,一些知名外资品牌每套平均价格从6万元降至4800元左右。技术最新的胸腰椎微创手术,其使用的耗材平均每套价格从近4万元下降至5600元左右。用于治疗压缩

性骨折的椎体成形手术耗材,每套平均价格从2.7万元下降至1100元左右。

截至目前,国家和地方的集中带量采购,已覆盖骨科耗材的关节、创伤、脊柱三大类。下一步,国家医保局将会同有关部门指导各地及中选企业做好中选结果落地实施工作,确保全国患者于2023年2月份用上降价后的中选产品。

据悉,此次集采拟中选产品公示后将发布正式中选结果,公示时间为2022年9月27日至9月30日。

## T 图说



9月28日,山东曲阜举行壬寅年祭孔大典,纪念孔子诞辰2573年。 新华社记者 李紫恒/摄

## J 经济

### 西气东输四线工程全面开工

据新华社电(记者 戴小河) 国家管网集团西气东输四线工程28日正式开工,工程起于新疆乌恰县,止于宁夏中卫市,管道全长约3340公里。

## H 环球

### 顿涅茨克等四地入俄公投结果公布

当地时间9月27日下午,顿涅茨克、卢甘斯克、扎波罗热、赫尔松四地区入俄公投正式结束。根据当地选举委员会9月27日晚公布的投票结果,四地选民对于加入俄罗斯联邦的赞成率分别为:顿涅茨克99.23%,卢甘斯克98.42%,扎波罗热93.11%,赫尔松87.05%。此外,据当地选举委员会发布的数据,此次公投四个地区的投票率都已经超过法律规定的50%门槛,公投结果可认定为有效。 据央视新闻

## S 数说

### 新版国家职业分类大典增158个新职业

据新华社电(记者 姜琳) 记者从人力资源和社会保障部9月28日举办的网上新闻发布会上获悉,国家职业分类大典已于近日完成修订工作。与2015年版大典相比,新版大典净增了158个新职业,总职业数达到1639个。

## F 发布

### 国庆假期小型客车免收通行费

据新华社电(记者 叶昊鸣) 记者9月28日从交通运输部获悉,今年国庆节假期(从10月1日至10月7日),7座以下(含7座)小型客车免收通行费,具体免费通行时段为10月1日0时至10月7日24时,以车辆驶离出口收费车道的时间为准。

## C 彩票开奖台

中国福利彩票“东方6+1”玩法第2022112期中奖号码:基本号码 281599 生肖码:兔  
中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2022261期中奖号码:07、08、11、12、14  
中国福利彩票“七乐彩”玩法第2022112期中奖号码:基本号码:02、07、08、13、20、21、28 特别号码12  
中国福利彩票3D玩法第2022261期中奖号码:838  
全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告第2022261期中奖号码:026  
全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告第2022261期中奖号码:02627  
全国联网电脑体彩“超级大乐透”第22112期中奖号码:04、11、18、20、26+06、12

# 关爱老人,从预防老年脆性骨折开始

脆性骨折是指受到轻微创伤或日常活动中发生的骨折,经常发生于腰椎、髋部、肩部及腕部,又称骨质疏松性骨折。其也是骨质疏松最严重的后果,对于50岁以上的人群,预计有50%的女性和20%的男性在其余生中会发生一次骨折。其中髋部骨折的老年人,据统计其一年内的死亡率可达20%~24%,因此其也被称为“人生最后一次骨折”或者“死亡骨折”。目前骨质疏松是一个全球性公共健康问题,已引起大家的广泛关注。

预防脆性骨折主要从骨质疏松和跌倒两方面进行。骨质疏松可防不好控,而跌倒则可防可控。下面我们就来详细谈一谈。

**骨头怎么就变“酥脆”了?**  
骨质疏松症,字面意思是“多孔骨”,是骨流失,导致骨骼疏松多孔、脆弱不堪。骨骼脆性增加和易发生骨折是骨质疏松症的特点,故骨质疏松性骨折又称为脆性骨折。

骨质疏松症的发生与基础骨量积累和增龄后骨量流失密切相关。老年人容易出现骨质疏松有以下原因:①最主要原因是女性绝经后雌激素水平下降,导致骨量丢失,男性随年龄增加雄激素水平下降,也会引起骨质疏松;②老年人活动能力下降,对骨头牵拉、负重等功能刺激减少,致骨流失增加、骨形成减少;③老年人外出活动少、日照时间短;④消化功能下降,进食量少,钙、维生素D的摄入减少,均易导致骨质疏松;④老年人多患有基础疾病及药物使用也会引起骨质疏松。

人的身体就像是一栋房子,靠206块骨头的连接组成。一旦发生骨质疏松,整个身体就会像豆腐渣工程一样,无法承受相应的重量,容易出现骨折等种种问题。由于骨质疏松的发展是长期的、隐蔽的,因为它的发生不知不觉,大多数人无法感觉到骨量的慢慢流失,不经意间脆性骨折猝然而至,打乱生活节奏。因此骨质疏松症又被称为人体“寂静的杀手”。据推测,全球1/2的老年女性及1/3的老年男性将发生脆性骨折。

所以,最好是在出现任何骨质疏松症状之前就进行早期评估,开始预防或治疗,防患于未然,避免发生骨折。

**骨质疏松常见典型症状为:**  
疼痛:多为腰背痛,也有人全身多处疼痛,拿重物时加重,严重时翻身、起坐、行走都很困难,但又难以明确指出何处疼痛,疼痛程度不等。

驼背、身高短缩:多在疼痛后出现,由于脊椎负重增大,导致脊椎前倾,形成驼背;骨质疏松时椎体压缩,导致身高短缩。

骨折:常见的有脊椎压缩性骨折、髋部、前臂远端、上臂近端、股骨近端骨折等。

关于老年人脆性骨折的治疗,以下几问题很重要,需关注,避免入“坑”。

那么骨质疏松该如何预防呢?  
1. 进食富含钙和维生素D的平衡饮食  
钙很重要,维生素D有助于钙的吸收利用,所以两者都要有。

一般来讲,绝经前的妇女和70岁前的男性每天需要1000~1200毫克的钙,绝经后的妇女和70岁以上的男性每天需要1200~1500毫克的钙。食物中最好的钙的来源有奶制品,包括牛奶、奶酪、酸奶、布丁;绿色蔬菜,比如西兰花、菠菜;海产品;豆类等。美国国家骨质疏松症基金会建议每天摄入800至1000IU的维生素D。食物中最好的维生素D的来源有鸡蛋、鱼类和强化奶等。我们的身体自己会生产维生素D,但是需要阳光和皮肤的参与。所以,我们可以经常多晒太阳。在北方的冬天,日照少,很多女性维生素D偏低。可以测测血液中维生素D的水平,需要时及时补充。

**2. 根据医嘱服用抗骨质疏松药物**  
如果把人体的骨骼当做一幢“骨骼大厦”,那么钙剂就像是主要的原材料——砖头,虽然至关重要,但光有砖头,没有水泥、钢筋还形不成人体坚固的“骨骼大厦”。要治疗骨质疏松,每天补钙、维生素D还不够,还需要服用减少骨吸收、促进骨形成的抗骨质疏松药物,如双膦酸盐、特立帕肽等“水泥、钢筋”加固“骨骼大厦”。那么,对不同的人来,到底是造房子的原料不足,还是“年久失修”需要加固,每个人具体需要什么药物、如何治疗,还得根据化验、检查,与医生沟通交流后判断、决定。也就是说,补钙这件事也要因人而异。

**3. 健康的生活方式**  
吸烟和过量饮酒都会降低你的骨密度。“戒烟,控制饮酒”,这两点怎么强调都不过分,很多的疾病,如心脏病、各种癌症、骨质疏松等都跟吸烟和过度饮酒有关。

骨质疏松症已成为影响中老年人健康的常见慢性病,因此,提请广大老年朋友生活中重视骨质疏松症及其骨折的防治,养成维护骨骼的健康生活方式,发生骨折尽早进行规范抗骨质疏松治疗,治疗中应定期随诊,避免再次陷入失能的痛苦,拥有良好的骨骼,让生活静好。

**如何预防老年人跌倒?**  
根据美国疾控中心的数据,在65岁以上的人群中,摔跤是引起各种致命和非致命损伤的主要原因。意外跌倒常常导致骨折,不仅会限制活动,甚至会导致丧失独立生活能力。如果已经患有骨质疏松症,那么避免摔跤就极为重要,特别是你有站立不稳的感觉或者有过摔跤的历史。

在我国每年有4000万左右老人出现跌倒,跌倒已成为65岁以上老人伤亡的头号因素。作为子女,老人健康、平安活着,就是我们最大的心愿、最大的幸福;作为一个老人,你们的安全问题也已经成为国家和社会以及子女最关注的问题,所以请老人们一定要小心谨慎、预防摔伤。因为对于年轻人来说,在哪里摔倒就在哪里站起来,而对于很大一部分老年人来说,在哪里摔倒,就在哪里继续躺着。

老年人跌倒完全是可以预防和控制的。积极开展老年人跌倒的干预,将有助于降低老年人跌倒的发生,减轻老年人跌倒所造成伤害的严重程度。下面我们聊聊该从哪些方面预防跌倒:  
环境方面  
老年人跌倒大多发生在室内。室内作为老年人活动的

主要场所,室内环境的安全性显得尤为重要。

(1) 房间内地面应保持平整、干燥。家居环境应坚持无障碍观念,移走可能影响老人活动的障碍物,将常用物品放在易于取放的位置。

(2) 卫生间作为跌倒的高发地,地面应使用防滑垫,保持干燥,卫生间内多安装扶手。

(3) 保持良好的照明,使家中光线充足,避免有太暗的角落,晚上容易引起磕碰和摔倒问题。过道、卫生间、厨房等地可安装感应灯。

(4) 老人平衡能力差,爬上爬下找东西拿东西的时候,很容易跌倒或砸伤,所以储物空间要合理安排,东西不要放太高。如果放在高处,最好是那种比较轻的东西,而且便于取出的。

(5) 老人换鞋时需要一只脚站立,显然会非常吃力,所以门口换鞋的地方要有个高度舒适的换鞋凳,最好门边还有扶手,站起来的时候可以搭把手。起床的时候也有类似问题,所以床边也可以加一个帮助下床的扶手。

**适量运动**  
适量的运动锻炼不仅可以改善心肺功能,还可以增加肌肉力量,从而避免跌倒的发生。建议老年人尽量保持身体活动,尽可能增加力所能及的日常活动,减少久坐等静态行为。坚持参加规律的体育锻炼,以增强肌肉力量、柔韧性、协调性、平衡能力、步态稳定性和灵活性。研究发现,太极拳可以将跌倒几率减少一半,是老年人保持平衡能力最有效的锻炼方式之一。

锻炼的量要适宜,过少的运动无法起到保护作用,而过量的运动反而会造成疲劳,起到相反的作用。如果老人感觉走路都很疲劳,可以使用拐杖、助行器等辅助器具。

**合体的衣物**  
老年人也要从自身入手,减少跌倒风险,比如穿着大小合适的衣裤,太长太宽容易绊倒,下肢乏力、步态不稳的老年人外出时应使用拐杖,可以选择带个折叠小凳子以便休息等等。穿鞋方面,建议老人避免穿不跟脚的拖鞋,应穿防滑鞋,大小合适,穿着舒适,以防跌倒。

**合理用药,用药后需观察**  
如果老年人正在服用会增加跌倒风险的药物,如安眠药、止痛药、降压降糖药物等,在日常生活中感到眩晕、困倦的时候需注意休息。如果眩晕发生频繁,可以到医院询问是否可以调整药物。

**极端天气减少出门**  
老人冬季尽量减少户外活动,尤其是冰雪天气不宜出门。如果确实要出门,不宜单独出门,有人搀扶,以拐杖辅助行走;要注意采取相应的防滑、防冻措施,如穿厚棉衣,鞋底较为粗糙、有防滑花纹的鞋,尽量避免走高低不平或铺装着大理石的路面;行走时尽量缓慢,可稍稍弯腰屈膝15~30°以降低重心,并保持身体平衡,注意力应集中在前方及脚下路面。

冯晓静(临泉县人民医院)  
本文不代表本报观点