

国家医保局发布三年住院数据,心脑血管慢性病已成首要疾病负担

河南版“护心攻略”发布

本报综合消息 日前,国家医保局发布2023年至2025年医保结算住院人次前10位疾病数据。三年间全国出院人次累计超4500万,脑梗死位居住院人次首位,冠状动脉粥样硬化性心脏病次均住院费用最高,达10326元。

国家医保信息平台结算数据显示,住院人次前10位疾病依次为:脑梗死、肺部感染、冠状动脉粥样硬化性心脏病、支气管炎、2型糖尿病、腰椎间盘突出、高血压、急性支气管炎、腹痛、急性上呼吸道感染。

分析指出,心脑血管慢性病已成为当前首要疾病负担。脑梗死、冠心病、高血压、2型糖尿病四类病症稳居前列,且互为诱因,多病共存情况普遍。高血压、血糖控制不佳,会直接增加脑梗死、冠心病急性发作风险。这类病症单次住院开支高,致残、致死风险大,多数患者需长期服药,给医保基金带来持续压力。

与此同时,由阜外华中心血管病医院牵头完成的《河南省心血管健康与疾病报告2026》正式发布。

报告显示,2021年河南省心血管疾病标化发生率达915.7/10万,远高于全国平均水平。心脑血管疾病长期位居我省居民致死病因首位,每5例死亡中约有3例因心脑血管疾病所致。

报告发布人、阜外华中心血管病医院执行院长党爱民介绍,河南心血管疾病呈现四大特征:发病总量高,疾病负担沉重;多重风险因素叠加致病,多数患者合并两项以上危险因素;发病年轻化趋势持续加剧,近20%冠心病患者初发年龄不足55岁;城乡患病率差距明显,农村防控短板突出。

四大“血管杀手”需警惕

报告明确指出,高血压是首要危险因素,可使心血管疾病发病风险增加76%;糖尿病、肥胖、吸烟分别使发病风险增加32%、29%、27%。

党爱民介绍,高血压长期冲击血管壁,损伤血管内皮,加速动脉粥样硬化;高血糖造成全身血

管弥漫性损伤;腹型肥胖易诱发代谢综合征;烟草中的尼古丁引起血管收缩,仅吸烟一项即可使急性心肌梗死风险升高2至3倍。多重风险叠加会成倍加速血管老化,让心血管急症发病年龄大幅提前。

河南人专属“护心经”

针对河南居民饮食与生活特点,党爱民给出本土化心血管养护方案:

管住盐,调主食。每日食盐不超过5克,减少腌制食品摄入。

动起来,拒久坐。成年人每周累计完成150分钟中等强度运动,如快走、游泳、跳广场舞。

勤监测,控风险。18岁以上每年至少测一次血压,40岁以上同步筛查血糖、血脂。彻底戒烟,尽量不饮酒。男性腰围控制在90厘米以内,女性85厘米以内。

早筛查,早干预。40岁以上无基础病人群每年完成一次心血管基础筛查;有家族史、肥胖、长期吸烟等高危人群,可提前至30岁启

动年度检查。

五大“心”误区勿踩

党爱民梳理出五个最常见的心血管健康认知误区:

误区一:冠心病、心梗属于老年病。近20%冠心病患者发病年龄低于55岁,中青年同样面临风险。

误区二:高血压无症状就无需干预。半数患者无不适,但血管损伤持续存在。

误区三:指标正常即可停药。高血压、糖尿病需终身管理,擅自停药会导致指标剧烈反弹,增加急性心梗、脑卒中风险。

误区四:体重达标,心脏一定健康。偏瘦人群若高油高盐饮食、缺乏运动,同样可能患病。

误区五:存在安全吸烟量、安全饮酒量。任何程度的吸烟、饮酒都会损害健康,不存在“护心”效果。

党爱民呼吁,心血管疾病可防可控,关键在于早识别、早干预、长期坚持健康生活方式。希望每位居民都能掌握这份“护心攻略”,守护心脏健康。 (记者 李鹤 整理)



3岁患儿左肾重度积水

微创手术解病痛

本报讯 (记者 普淑娟) 近日,周口市中心医院人民路院区泌尿外科彭浩主任医师上尿路修复团队精准施治,成功为一名3岁先天性重度肾盂积水患儿实施小儿腹腔镜下肾盂输尿管成形术,以高精尖微创技术为患儿解除病痛,护航儿童泌尿系统健康。

据了解,先天性肾盂积水是儿童高发泌尿系畸形,低龄患儿脏器稚嫩、手术操作空间极小,对医生精细化操作、术中判断力要求极高,是泌尿外科难度较高的精细手术。该3岁患儿检查确诊左肾重度积水,如长期拖延,肾功能将持续受损,严重影响孩子生长发育,亟须手术矫正治疗。

为最大程度减少创伤、保障手术安全,彭浩团队结合患儿年龄小、病情复杂的特点,量身定制个性化微创治疗方案。术中彭

浩精准探查病灶,细致裁剪扩张肾盂组织,精准完成肾盂输尿管精密吻合,手术过程流畅顺利,圆满完成尿路重建修复。相较于传统开放手术,此次腹腔镜微创手术创伤微小、术后恢复快、愈后美观,最大程度减轻了孩子的治疗痛苦。

“孩子年纪太小,我们之前一直特别担心,辗转咨询十分焦虑。多亏了医院彭浩专家团队技术精湛、耐心细致,手术做得又快又好,让我们悬着的心彻底放下了。医护人员全程贴心照料,真的特别感谢!”患儿家属由衷说道。

近年来,周口市中心医院人民路院区泌尿外科深耕微创外科领域,专注攻克小儿尿路修复、复杂泌尿系重建等疑难手术,不断精进技术、打磨医术,以精益求精的医者匠心为广大患者提供优质诊疗服务。

甩掉超重包袱 与花相伴 以画为友

□记者 史书杰

在西华县逍遥镇刘湾行政村张庄,村民张画历经蜕变,成功摆脱肥胖困扰,从饱受病痛折磨的自卑状态,蜕变为热爱生活的阳光姑娘。

2021年7月以前,她的体重高达230斤,超标体重给她带来了许多不便。长期肥胖引发严重腰椎间盘突出,让她常年弯腰困难、行动受限,只能依靠长期服药缓解病痛。持续的病痛折磨让她的免疫力大幅下降,无法正常工作,不得不频繁请假休养,身心的双重压力让她一度陷入自卑。

困境之中,转机悄然降临。一次,张画的哥哥前往周口港区医院就医,偶然看到医院的减重治疗宣传海报,便将消息告知了她。看到希望的张画,第二天便

专程到医院咨询。

起初,家人出于顾虑并不支持她接受微创减重治疗。为了摆脱病痛、重获健康,她顶住家人的不解,毅然决定接受专业治疗。治疗期间,医院医护人员悉心照料、科学调理。凭借顽强的毅力和科学的治疗方案,张画的体重稳步下降,成效十分显著,术后一个月成功减重30斤,半年累计减重70斤。如今的她体态轻盈、身体健康,彻底摆脱了药物依赖,重拾对生活的信心。

重获健康的张画,把日子过得温柔又热烈。她热爱园艺,精心培育了百余盆鲜花;她潜心绘画,专门布置了专属自己的画室。平日里遇到流浪猫、流浪狗,她都会心生怜悯,主动带回家悉心照料。目前,她家中常年喂养着十余只流浪动物。

医生提醒:

精神分裂症切勿擅自停药

本报讯 (记者 李鹤) 近日,周口市第六人民医院(周口市精神卫生中心)心理一科成功救治一名病程长达28年的偏执型精神分裂症患者。

据了解,梁先生今年47岁,28年前无明显诱因逐渐出现精神异常。多年来,他先后多次就医,被确诊为精神分裂症。每次服药后病情有所好转,但常因担心药物副作用而自行中断用药,导致症状反复发作。

3个月前,梁先生病情再次加重。他情绪持续低落,不愿出门,回避与人交流,独处时总出现幻听,甚至产生消极念头。家属发现后担心发生意外,紧急将其送入市第六人民医院心理一科就诊。

入院后,心理一科医疗团队为梁先生进行了血常规、头颅CT、脑电图等检查,结合详细的精神检查结果,最终确诊

为偏执型精神分裂症。针对他的具体情况,团队制定了个体化综合治疗方案,采用药物治疗、无抽搐电休克治疗和康复理疗相结合的方式。

经过一段时间的系统治疗,梁先生的幻觉、妄想症状逐步减轻,情绪趋于平稳,睡眠质量改善,社会功能也在慢慢恢复。医生特别强调,持续规范的治疗是防止复发的关键,患者和家属切不可擅自停药。

医生同时提醒,偏执型精神分裂症多发于青壮年及中年人群,核心症状包括凭空闻声、被害妄想、关系妄想等。若身边人出现凭空自语、多疑敏感、孤僻懒散、情绪持续低落等表现,应尽早前往正规精神心理专科就诊。只要做到早识别、规范治疗、长期维持,多数患者的症状能够得到有效控制,回归正常生活。



健康服务热线

健康热线:13949993566 13592285505
18222960521 15538663780
电子信箱:zkrbwsb@126.com



近日,周口市眼科医院举办近视防控公益科普义诊活动,眼科医生为现场家庭讲解近视成因与科学防控知识,随后为儿童进行眼部健康检查并制定个性化防控方案,吸引了众多小朋友及家长的热情参与。

记者 刘伟 摄



健康周口

大风暴雨天,健康防护这样做

夏秋换季,强对流天气频发,大风暴雨不仅带来安全隐患,还易诱发感冒、呼吸道感染、皮肤病、肠道疾病等健康问题。掌握科学防护方法,才能平安度过恶劣天气。

户外避险:安全第一

大风天远离大树、广告牌、路灯、围墙和老旧危房,防范高空坠物。尽量不骑自行车、电动自行车,防止侧翻。暴雨时避开低洼路段、地下车库、涵洞和河道,切勿盲目蹚水,以防漏电、深坑和井盖塌陷。遇雷电迅速离开水域、金属栏

杆和电线杆,进入室内躲避。

居家防护:堵漏防病

风雨来临前关紧门窗,清理阳台花盆、杂物,防止高空坠物。低层住户检查排水口,防止积水倒灌。若雨水漫入室内,先关闭总电源,不用湿手碰电器。雷雨时不使用太阳能热水器,燃气用后及时关闭。

暴雨天室内潮湿易滋生霉菌,诱发鼻炎、哮喘和皮肤病。风雨间歇可开窗通风,开启除湿机或空调除湿。气温骤降时及时添衣,避免

感冒。

出行要点:非必要不外出

确需出行,穿防水防滑鞋,确保视线清晰。步行远离电力设施和树木,不横穿积水路段。驾车减速慢行,开启雾灯,遇积水路段判断深度后再通过,若熄火切勿二次点火,立即撤离。

雨后养护:防病于未然

雨后不喝生水,不吃被雨水浸泡的食物,饭前洗手,预防肠道传

染病。蹚水后立即用清水冲洗皮肤并擦干,防止脚气和真菌感染。体质弱者注意保暖,过敏人群外出戴口罩。及时清理家中积水,防止蚊虫滋生。

温馨提醒

不在大树、电线杆下避雨;不盲目蹚深水;不靠近老旧墙体;雨后适度通风防霉;淋雨后及时清洁保暖。

牢记这些防护要点,恶劣天气也能守护好自己和家人的健康。
(周口市疾控中心 徐永光)

婚育健康

预防近视 户外活动性价比高

3~6岁是儿童视力发育的黄金关键期,也是近视防控的黄金窗口期。这个阶段孩子的眼球尚未发育成熟,拥有专属的远视储备,是抵御近视的“天然屏障”,一旦护眼不当、储备透支,极易造成不可逆的视力损伤。

多数幼儿视力问题源于后天用眼习惯不佳,只要及时干预、科学养护,就能有效规避近视风险,守住视力健康底线。

户外活动,是性价比最高的护眼方式。3~6岁幼儿每天需保证2小时以上户外活动。阳光可以刺激视网膜分泌多巴胺,有效抑制眼轴过快增长,延缓视力发育过快,保护珍贵的远视储备。

严控电子产品使用,杜绝近距离用眼透支远视储备。幼儿眼球调节能力较弱,长时间近距离用眼会快速消耗远视储备。建议3岁以下幼儿尽量不接触电子产品,3~6岁

孩子近距离用眼单次不超过20分钟,每日累计时长不超过1小时。

端正用眼姿势,养成良好习惯。孩子看书、画画、做手工时,必须严格遵守一拳、一尺、一寸原则:胸口离桌沿一拳,眼睛离书本一尺,握笔手指离笔尖一寸。同时保证读写环境光线充足柔和,避免强光直射或昏暗环境用眼,夜间读写可搭配柔和护眼台灯,减少眼部刺激。

均衡膳食+规律作息,筑牢视

力基础。视力养护离不开营养支撑,日常饮食无须刻意进补,做到不挑食、不偏食即可。多给孩子吃富含叶黄素、维生素A、花青素的食物,同时保证孩子每晚充足睡眠,早睡早起不熬夜。

定期筛查早干预,规避护眼误区。建议4岁以上幼儿每年至少完成1次专业视力检查,对比眼轴、远视储备变化,建立视力发育档案。

(据《大河健康报》)