

病理类医疗服务价格立项指南发布 AI辅助诊断“有价可循”

新华社北京12月19日电 (记者 彭韵佳)国家医保局12月19日发布《病理类医疗服务价格项目立项指南(试行)》，明确将“人工智能辅助诊断”列为病理诊断的扩展项，将人工智能辅助诊断纳入病理诊断价格项目的价格构成。

聚焦活检取样、样本处理、切片复制、病理染色、病理诊断等环节，立项指

南将已有价格项目规范整合为28项、加收项3项、扩展项2项。

为推动人工智能在病理领域的应用，立项指南指导各地在定价时关注人工智能辅助诊断的相关资源投入成本，在价格水平上进行整体调节和引导，为人工智能辅助诊断技术应用理顺收费路径。医疗机构可自行决定是否选用

人工智能辅助诊断技术、自行决定选用哪家企业的产品，具体收益分配由医疗机构与企业自行协商确定。

临床检查中，影像、检验、病理是患者最常接触的三类检查方式。其中，病理被认为是医学诊断的“金标准”，依托细胞病理、组织病理及分子病理等技术平台，通过对病变组织与细胞的精准分

析，明确疾病类型、肿瘤分型及关键基因突变，为临床诊疗方案的制定提供关键依据。

下一步，国家医保局将指导各省医保局参考此次立项指南，制定全省统一的价格基准，由具有价格管理权限的统筹地区对照全省价格基准，上下浮动确定实际执行的价格水平。

冬天一躺下就“烧心”？快自查你的睡姿和枕头

最近天气一冷，消化科门诊的“熟面孔”就变多了。很多朋友都有类似的苦恼：白天还好好的，一到晚上躺下，胸口就火辣辣的疼；半夜睡得正香，突然被一口酸水呛醒；早上起来嘴里发苦，嗓子还哑了。这些看似不起眼的小毛病，背后往往是反流性食管炎(GERD)在作祟。

为什么一到冬天，这个病就容易“抬头”？到底该怎么吃、怎么睡？传说中的“垫高枕头”真的有用吗？今天，消化内科的医生就来聊聊这其中的门道，帮大家舒舒服服过个冬。

为啥天一冷胃就“闹情绪”

很多患者纳闷：这胃病怎么还分季节？其实，冬季确实是反流性食管炎的“高发期”，主要有三个原因。

身体“零件”受冻收缩。寒冷的空气是一种刺激，会让身体的交感神经兴奋起来。这时候，外周血管收缩，血液会更多地流向胃部等内脏器官。这种变化不仅可能让胃酸分泌增加，还会让食管下括约肌(也就是防止胃酸倒流的那个“阀门”)变得松弛。阀门关不紧，胃酸自然容易往上跑。

饮食口味变重了。天冷了，大家都想吃点热乎的、高热量的。火锅、浓汤、热咖啡、热茶，甚至喝点小酒暖暖身。这些高脂肪食物和热饮，虽然嘴上过瘾，但会延缓胃的排空速度，刺激胃酸分泌，同时进一步降低那个“阀门”的压力，反流风险直线飙升。

活动减少了。天气寒冷，大家都不爱动。吃完晚饭往沙发上一窝，追剧、刷手机，或者穿着紧身的保暖衣物蜷缩着。这些习惯都会增加腹部压力，挤压胃部，迫使胃里的东西向食管反流。

晚餐讲究个“时间管理”

既然知道这个病跟“吃”有关，那咱们就先从晚餐下手。想要晚上不“烧心”，得守好以下这几条规矩。

掐好“躺平”时间点。记住一个原则：吃完饭至少过3小时再躺下。如果你习惯晚上10点30分睡觉，那最晚19点30分就得放下筷子。给胃留出足够

的消化时间，别带着一肚子食物上床。

饭量要把控。晚餐别吃太撑，七分饱最合适。胃里东西太多，压力大，更容易反流。

关注食物“红绿灯”。所谓“绿灯”就是推荐吃的食品，如低脂高蛋白食物(蒸鱼、鸡胸肉、嫩豆腐等)、碱性蔬果(南瓜、菠菜、香蕉等)。“黄灯”是适量吃的食物，如温热的杂粮粥、无糖酸奶。“红灯”则是尽量不吃的食物，如辛辣食物、高脂肪食物(肥肉、油炸)、浓咖啡、巧克力、薄荷、柑橘、番茄、碳酸饮料、烈酒等。

看似“养生”实则伤胃

误区一：睡前喝杯热牛奶助眠。全脂牛奶脂肪含量高，蛋白质还会促进胃酸分泌。喝完牛奶2小时左右，胃酸分泌达到高峰，这时候你刚睡着，烧心反而更严重。

误区二：喝酒暖身。酒精会直接刺激食管黏膜，造成损伤和炎症。喝酒暖的只是皮肤表面，伤的却是食管内部，得不偿失。

睡姿不对睡觉遭罪

吃对了，还得睡对。对于反流性食管炎患者来说，睡姿直接决定了你这一夜是安稳还是受罪。我们给常见的睡姿进行排名，总结一下就是：能左侧就不右侧，能侧卧就不仰卧，千万别趴着睡。

第一名左侧卧。强烈推荐的睡姿，这是由胃的解剖位置决定的。胃大弯在左侧，贲门(胃的入口)开口朝上。左侧卧时，胃酸想要“爬坡”反流到食管是非常困难的，食管接触酸的时间最短。

第二名仰卧。中规中矩的睡姿，反流风险中等。但要注意，如果你平时打呼噜或者比较胖，仰卧容易导致呼吸暂停，引发“窒息—反流”的恶性循环。

第三名右侧卧。不推荐的睡姿。因为右侧卧时，胃酸更容易流向食管，受酸腐蚀的时间明显比左侧卧长。

最后一名俯卧。绝对禁止的睡姿。趴着睡最糟糕。这会直接增加腹

部压力，压迫胸腔，不仅容易反流，还可能导致夜间咳嗽和窒息。

枕头垫多高才管用

很多朋友听说“睡觉垫高点能防反流”，于是回家就把枕头垫得老高，结果第二天脖子酸痛，烧心问题还没解决。

错误做法：只垫高脑袋。如果你只是把枕头加高，让脑袋高出15厘米，脖子弯得像个“大虾米”，但胸部和腹部还是平的。这样不仅挡不住胃酸，颈椎也受不了。

正确做法：把“床”抬高。我们要的是从胃到食管形成一个“上坡”的趋势，利用重力把胃酸“压”下去。

怎么抬？垫高床头！可以用15至20厘米的实木块、专用的床脚垫，或者使用电动床，让床头整体抬高10到15度(约15至20厘米)。

枕头怎么选？枕头的高度只要适应侧卧时的单侧肩宽(8至12厘米)就行，重点是保持“头—颈—胸”在一条直线上，不要折叠压迫。

一句话记重点：抬高的是“床头”，不是“人头”；要全身像滑梯一样倾斜才靠谱。

冬季护胃“四件套”

冬季的反流性食管炎，说到底是一门关于“吃”和“躺”的艺术。管住嘴，调整好床的角度，让胃酸“逆流”不上来。最后，为了帮大家安稳过冬，我们总结了一套“防反流四件套”，请查收：

晚餐七分饱，少油少辣，争取在19点30分前吃完。

餐后动一动，散步半小时以上，别吃完就窝在沙发里。

睡前管住嘴，睡前3小时内别吃东西，夜宵更是大忌。

睡觉有讲究，床头整体抬高15厘米，尽量保持左侧卧。

当然，如果调整了生活方式，症状还是不见好转，千万别硬扛，请及时到消化科就诊。医生会帮您把胃的“阀门”修好，让健康伴您过冬。

据人民网

儿童经常使用社交媒体 注意力会逐渐下降

瑞典卡罗琳医学院参与的一项国际研究显示：经常使用社交媒体的儿童，其注意力会随时间推移出现下降趋势。

卡罗琳医学院日前发布的新闻公报介绍，过去15年间，随着电子屏幕和数字媒体使用大幅增加，在许多国家，注意缺陷与多动障碍(俗称“多动症”)诊断量也明显上升。

这项由卡罗琳医学院和美国俄勒冈健康与科学大学合作开展的研究，纳入了8324名居住在美国、起始年龄为9至10岁的儿童，并对他们进行了为期4年的追踪随访。

研究发现，儿童使用社交媒体的时间随年龄增长显著增加：9岁时平均每天使用约30分钟，13岁时则增至约2.5小时。分析结果显示，使用社交媒体与儿童注意力之间存在显著关联，儿童经常使用社交媒体，其注意力会随着时间推移而逐渐下降。而看电视、玩电脑游戏则未发现类似关联。据《人民日报》

流感扛一周就好？ 专家：重症流感可致命

随着流感高发季的到来，身边咳嗽、发烧的人明显增多。一种认为“流感是自限性疾病，扛一周就能好”的说法再次流传。对此，广州市第一人民医院感染科副主任医师王轶提醒，这是一个极其危险的认知误区。

王轶解释，“自限性”是指疾病在发展到一定程度后能自动停止，依靠自身免疫力便可逐渐痊愈。然而，这一定义仅适用于大部分普通、轻症流感患者。“一旦流感进展为‘重症’，情况则截然不同。”王轶表示，流感病毒可能长驱直入，直接攻击肺部，引发原发性病毒性肺炎，导致呼吸衰竭。另外，免疫系统会“过度反应”，为清除病毒，可能启动“细胞因子风暴”，这是一种无差别的猛烈攻击，在杀伤病毒的同时，会严重损伤自身健康器官，引发心肌炎、脑炎等，导致多器官功能衰竭。

王轶提醒，在出现流感症状(如发热、咳嗽、咽痛、全身酸痛)后，若出现持续高热不退、呼吸困难、精神萎靡、嗜睡、烦躁、惊厥、意识模糊或昏迷、剧烈呕吐、腹泻、胸痛等症状，都可能提示病情正向重症发展，必须立即就医。据《广州日报》

