

调查遮蔽的事实

健康维权，责无旁贷：在您的健康生活中，有没有遇到过——

烦恼事 困惑事
愤怒事 感动事

①健康时报新闻热线：
400-6106-999
13581600366
②邮箱：jksb03@jksb.com.cn；jksb24@jksb.com.cn
③手机用户（不含小灵通）
发送 8599+ 新闻线索到 106695883

发短信得奖品啦！

发短信把读报意见和建议告诉我们，就有机会获得哦！

手机用户（不含小灵通）发送：8599想说的话到106695883（信息费每条1元，不含通信费）。

一等奖1名：健康时报VIP报卡1张，价值160元。

二等奖2名：健康时报护腰或护膝1条，价值118元。

三等奖3名：奥美康计步器1个，价值62元。

上周中奖名单

上周短信获奖名单公布了，奖品于近期寄出，请注意查收。

一等奖：
131573728**（浙江 嘉兴）

二等奖：
136963837**（山东 烟台）
131332347**（山西 阳泉）

三等奖：
139352110**（山西 大同）
133224453**（辽宁 沈阳）
139315643**（河北 唐山）

此活动解释权归健康时报社。

■短信评报

133040127**（辽宁 沈阳）：我有20多年胃病，胃胀，看了总909期《脾胃要焦养》后，用大麦茶泡水，第二天就不胀了，我想问这茶有副作用吗？

编辑回复：大麦茶是种五谷茶，有健胃消食作用，一般无副作用。但俗话说过犹不及，建议胃不舒服时喝一下，别喝太多，易上火。

健康时报与39健康网联合开展“心脑血管病知识”调查——

患心脑血管病如何吃

健康时报记者 谢婉婉

受访专家：

和渝斌，北京军区总医院心血管中心副主任

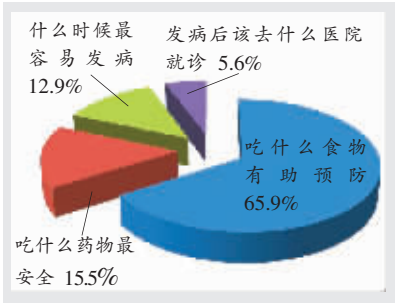
张晔，解放军309医院营养科主任

健康时报、39健康网日前进行了一项共涉及11135人的调查，在“最想知道的心脑血管病防治知识”中，65.6%的人希望获得饮食调理的知识。那么，怎样吃才能更科学呢？

记住两个关键词

北京军区总医院心血管中心副主任和渝斌教授说，疾病有很多因素跟饮食有关，适当的饮食再加上合理的运动能够改善体内的脂代谢，促进脂代谢正常化，使血管内的斑块消退。适当饮食除了不吃什么，还有该吃什么。

不该吃什么？基本方向大家知道，如含脂肪和胆固醇多的食物，吃多了会引起血脂异常；盐吃多了，会高血压；糖吃多了，



容易肥胖。

该吃什么？要记住两个关键词，一是一氧化氮，二是膳食纤维。一氧化氮是预防心脑血管疾病的有效物质，存在于所有蛋白质食物中，如鱼、虾之类的，既能补充蛋白质，增加一氧化氮，又不会带来过多脂肪摄入。

膳食纤维及抗氧化物是标准的优秀护心饮食，因为这样可以降低胆固醇、防止血液凝结，达到保护心血管的效果。最有代表性的是粗粮，如薏米；黏滑的食物，如海带、木耳；一些高纤维的蔬菜，如芹菜。

刻意保持饥饿感

除了吃什么，不吃什么，在吃上面还有别的防病窍门。解放军309医院营养科主任张晔说，“保持饥饿感”对于防心脑血管疾病来说，也是一个特别值得提倡的好习惯。

众所周知，节假日前后是心脑血管疾病高发的一个时间段，因为这个时候最容易摄入高脂肪、高热量的食物，容易使血液黏稠度增加，从而引起心脏病发作、中风等疾病。

“平日里吃十成饱的人，到了这些时候可能会吃到十二成饱，甚至更多。这样带来的突发风险不容小视。”张晔说。

刻意地保持一些饥饿感则对预防心脑血管疾病有积极的作用。张晔建议，好的饮食习惯，除了保证清淡饮食，一日三餐保持规律，还应该一顿饭只吃七、八成饱，保持适当的饥饿感，尤其是在晚餐的时候。

■烦恼事

自费报销太混乱

同一种药，去年在医院还属医保用药，今年就变成了自费。到了社保中心却说可以报销，最终医院不知道何故同意算成医保。北京市东城区的李先生就遇到了这样的烦恼事：

我因患慢性胰腺炎、短肠综合征等多种慢性病，多年来一直用着“安素粉剂/肠内营养粉剂”。最近，我顺路去北京同仁医院挂消化内科，医生在看了我去年在北大医院开的处方后，在他的电脑上竟然查不到这种药。医生说可能这不是医保用药，建议我去急诊药房再查看一下。因为急诊开药仅限3天用量，我就没有挂。

由于这种药在我家就近的一家二甲医院根本就没有，眼看药就要用完了，一周后，我又清晨去了北大医院挂消化内科。接诊我的医生在她的电脑上查完后也说：“安素粉剂是自费药。”因为我需要医保报销，所以她就没有给我开这个药。

我就觉得奇怪，去年开这药的时候，明明都说是医保报销的，怎么今年就变自费的了。为弄清这事，我之后又去北京东城区社

保中心咨询。主管医保的人说，作为短肠综合征的适应症药物，安素粉剂的使用额在超过一年1300元的门诊起付线之后是可以部分报销的。

在得到这一答复之后，我第二天又去了北大医院，找到了那天给我看病的医生，把这个信息告诉她之后，她也没多问，就让我补了5元的门诊费后，开出了安素粉剂的处方。

虽然最后药还是开到了，但我已经是年近80的人了，腰颈椎又有病，得依靠拐杖走路，上下公交也需要别人帮忙。这样多次来回折腾实在受不了。

编后：

小事透出大问题

李先生的烦恼事目前看虽属个案，最终解决得还算圆满，但折射出的问题却不容小视。这里我们要提出三个问题。

一问医院。现在像北京，大到三甲，小到社区，医院的整个一套后台信息管理几乎都已经用上了电子系统。那么，在社保中心能查到的医保药物，为什么在医院的电子目录里就查不到？

二问社保中心。既然一种药物是否划归医保是由社保中心说了算，那么该怎么把这一信息充分、准确地传递给医院和患者。这件事中，如果李先生不是去年曾报销过安素粉剂，当医院告诉他这种药属自费时，他也许就不会想到去找社保中心，每年免不了要多花几千元。

三问医生。药品按自费还是医保报销开，到底凭证是什么？既然之前因为在电脑上查不到，拒绝开成医保药，为什么等患者把社保中心的答复摆出来之后，连核实都不用，就可以直接按医保开药？

对李先生来说，他的问题算是解决了，但问题的根源还远远没有查清。如果不解决，还会有张先生、王先生会烦恼，还会有这样粉、那样片在自费或报销中混乱不清。

（吴润果）

■全国各地邮局均可随时订阅

■全年订阅价 97.8 元

■全国各地报亭(摊)均有零售

■零售价 1.5 元

■广告经营许可证号:1000004000010

■印刷:人民日报印刷厂

■发行部:(010)65369673

jksbfx@jksb.com.cn

■本报法律顾问:展曙光

邮箱:zsg789@163.com