

# 长护险失能等级评估机构定点管理办法出台

近日,国家医保局印发了《长期护理保险失能等级评估机构定点管理办法(试行)》。

长期护理保险失能等级评估是长期护理保险制度机制的重要组成部分,评估结论是待遇享受和基金支付的重要依据。对评估主体的规范确定和管理,是确保评估工作专业化、规范化的关键环节。定点管理办法

主要对定点评估机构的确定、运行管理、监督管理等方面作出规定。一是明确定点评估机构的申请条件 and 确定程序。规定申请成为定点评估机构应具备的基本条件、确定程序,以及不予受理定点申请的情形等。二是提出定点评估机构的运行管理要求。要求定点评估机构应加强内部建设,明确提出

建立健全内部质量控制制度、人员管理制度、评估档案管理制度、信息安全管理等。三是规定对定点评估机构的监督管理要求。明确医疗保障部门对定点评估机构加强监督、考核、日常管理,规定医保行政管理部门和经办机构监管职责和内容等。此外,明确依托其他形式主体实施评估的,对有关机

构的管理,参照本办法执行。

下一步,国家医保局将指导长期护理保险制度试点地区医保部门做好定点管理办法试行,及时总结经验做法,不断健全长期护理保险失能等级评估标准体系和管理办法,更好维护广大参保人合法权益。

(孙秀艳)

## 喜迎母亲节



5月11日,在合肥市宣城路怡景花园小区明谦书院,年轻的妈妈们在练习书法。为提升辖区年轻妈妈们的文化生活品位,当日,合肥市庐阳区大杨镇妇联联合中国银行合肥明发支行党支部开展“母爱如茶暨学习茶文化喜迎母亲节”活动,让她们在轻松欢快的氛围中迎接母亲节的到来。  
葛传红 杨久定 摄

## 泡温泉

## 对肠道有好处

泡温泉对身体有诸多好处,如缓解肌肉疲劳、提高睡眠质量、有益血管健康等。近期,日本九州大学工学部团队在《科学报告》杂志发表的一项研究显示,泡温泉对肠道健康也有促进作用。

研究小组以居住在九州的136名18~65岁无慢性病的健康成年人对象,进行了连续7天的观察试验。参与者分别在几种不同水质的温泉中(如普通泉、氯化物泉、碳酸氢盐泉、硫磺泉等),每天泡足20分钟,并保持正常饮食生活。试验开始前和结束后,研究人员收集了两次粪便样本,并通过特定方法对肠道菌群变化进行分析。结果表明,泡温泉前后,参与者的肠道菌群状况发生了明显变化,且变化情况因温泉水质而异。其中,泡碳酸氢盐泉的参与者变化最大,其体内一种双歧杆菌的数量明显增加;泡普通泉和硫磺泉的参与者,体内也有多个有益菌群显著增加。

泡温泉已被广泛用于缓解疼痛和多种辅助治疗,但本次研究成果为温泉的医疗用途提供了新的发展方向,比如个性化温泉疗法和健康促进计划等。

(据《生命时报》)

## 【健康新知】

# 心脏病患者的日常饮食管理指南

■ 安徽医科大学第一附属医院心脏大血管外科 马寒香

心脏病作为全球范围内的主要死亡原因之一,其管理和预防尤为重要。饮食习惯直接影响心脏健康,因此心脏病患者的日常饮食管理显得尤为重要。本文旨在提供一个基本的饮食管理指南,帮助心脏病患者在生活中做出更健康的饮食选择,以维护和改善他们的心脏健康。

### 一、平衡膳食的重要性

心脏病患者的饮食应该特别注重营养的平衡,这是因为心脏病患者的心脏功能往往不如健康人,他们需要更多的营养来支持心脏功能,并减少心脏负担。平衡膳食包含以下几个方面:①碳水化合物:应选择复合碳水化合物,如糙米、燕麦和全麦制品,这些食物含有丰富的纤维,有助于控制血糖和胆固醇水平。②蛋白质:建议选择低脂肪的蛋白质来源,如鱼类、瘦肉、豆制品和脱脂乳制品。这些食物不仅提供必要的氨基酸,而且含有较低的饱和脂肪。③脂肪:关注脂肪的摄入类型,优先摄入单不饱和和多不饱和脂肪酸,如橄榄油、鳄梨、坚果和深海鱼类,这些食物中的omega-3脂肪酸对心脏有益。④维生素和矿物质:丰富的水果和蔬菜摄入,可

以保证充足的维生素C、维生素E、钾和镁的摄入,这些营养素对保持血管健康和血压稳定至关重要。

### 二、控制总热量的策略

对于心脏病患者而言,控制体重是减少心脏负担、预防并发症的重要策略。热量过剩易导致肥胖,而肥胖是心脏病复发和加重的危险因素。以下是控制总热量的几个策略:①避免高热量食物:如高脂肪和高糖的食物,它们会导致体重增加并增加心脏工作量。②定时定量进餐:规律的饮食习惯有助于控制热量摄入,避免因饥饿感引发的过量进食。③监控食物分量:使用量杯、电子秤等工具来准确量取食物的分量,避免估算分量带来的误差。

### 三、减少盐分摄入的方法

心脏病患者往往伴有高血压问题,高盐饮食会加重高血压,从而增加心脏负担。以下是减少盐分摄入的具体措施:①烹饪时使用替代品:使用柠檬汁、香草、香料等代替盐,增强食物味道。②避免高钠食物:如腌制食品、罐头食品、即食食品等,它们通常含有高量的钠。③仔细阅读食品标签:了解食品中的钠含量,选择低钠食品。

### 四、心脏健康的饮食类型推荐

心脏病患者应该优先选择对心脏健康有益的食物类型:①高纤维食物:纤维有助于降低血液中的低密度脂蛋白(坏胆固醇)和整体胆固醇水平。②鱼类:富含omega-3脂肪酸的鱼类,如三文鱼、鲭鱼、鳕鱼,能够减少心脏病发作的风险。③坚果和种子:它们含有健康的脂肪和纤维,可以作为心脏健康的零食选项。

### 五、应避免的高风险食物

针对心脏病的特点,有些食物需要特别避免:①高饱和脂肪食物:如红肉、全脂乳制品,应限制其摄入。②反式脂肪:在一些烘焙食品和快餐中含量较高,应避免食用。

### 六、饮食计划与监控的实践

个性化饮食计划:个性化饮食计划应考虑患者的年龄、性别、活动水平、个人偏好以及特定的营养需求。例如,对于那些有糖尿病并发症的心脏病患者,其饮食计划应当更加严格地控制血糖。与营养师合作可以帮助制定符合个人需求的饮食计划,并确保所有必要的营养素得到充分的摄入。

使用工具监控饮食:通过食物日记、智能手机应用程序或穿戴式设备,可以帮助跟

踪和监控食物摄入、分量大小以及营养素摄入情况。这些工具可以促进患者对自己饮食习惯的了解,并帮助营养师为患者提供个性化反馈。

定期评估与调整:饮食计划不是一成不变的,需要根据患者的健康状态、生活方式的改变以及治疗的进展进行定期评估和相应调整。心脏病患者应定期咨询医生和营养师,根据身体反应和检测结果重新评估饮食计划。

总的来说,心脏病患者的饮食管理不仅需要考虑到营养平衡,还要特别重视食物的选择和摄入量,以及定期的监测和调整。通过这些细致入微的管理,心脏病患者可以在日常生活中实现对疾病的有效控制,同时享受美食带来的乐趣。通过合理的日常饮食管理,心脏病患者不仅能够减轻病情,还能提高生活质量。每位患者的情况都是独一无二的,因此饮食计划应当个性化,并且需要在医生和营养师的指导下进行调整。最后,坚持健康饮食习惯是一场持久战,需要患者的意志力和持之以恒的努力。让我们一起为了心脏的健康,迈出每一个坚实的步伐。