

2024年国家医保药品目录公布

新增 91 种药品,平均降价 63%,预计 2025 年将为患者减负超 500 亿元

晨报讯 11月28日,国家医保局公布2024年国家基本医疗保险、工伤保险和生育保险药品目录,目录新增91种药品,平均降价63%,预计2025年将为患者减负超500亿元,目录内药品总数增至3159种。

经调整,2024年国家医保药品目录共新增91种药品,其中肿瘤用药26个(含4个罕见病)、糖尿病等慢性病用药15个(含2个罕见病)、罕见病用药13个、抗感染用药7个、中成药11个、精神病用药4个,以及其他领域用药21个。同时,调出了43种药品。本次调整后,目录内药品总数将增至3159种,其中西药1765

种、中成药1394种,肿瘤、慢性病、罕见病、儿童用药等领域的保障水平得到进一步提升。新版药品目录将于2025年1月1日在全国范围内正式实施。

国家医保局介绍,在谈判竞价环节,共有117个目录外药品参加,其中89个谈判竞价成功,成功率为76%,平均降价63%,成功率和价格降幅与2023年基本相当。叠加谈判降价和医保报销,预计2025年将为患者减负超500亿元。

今年目录调整范围以新药为主,新增的91种药品中有90个为5年内新上市品种。国家医保局将包括1类化药、1类治疗用生

物制品、1类和3类中成药在内的“全球新”作为重点支持对象,确保“好钢用在刀刃上”。新增91个药品中38个是“全球新”的创新药,无论是比例还是绝对数量都创历年新高。在谈判阶段,创新药的谈判成功率超过了90%,较总体成功率高16个百分点。

国家医保局表示,总体来看,在基金可承受的前提下,今年目录保障水平稳步提升,将取得良好的社会效益。下一步,该局还将要求企业进一步强化配备和供应情况监测,确保药品可及性得到提升;并要求企业在目录落地前全部落实药品追溯码,实现全程“可追溯”,为加强监管、维护基金安全打好基础。



2024上海马拉松本周日就要举行了!马拉松可是一段“超长旅途”,参加比赛一定要做好充分的健康准备。跑者应该做好哪些准备,比赛过程中又该注意什么呢?一起来看市健康促进中心给出的建议。

■哪些人群适合跑马拉松?

马拉松是一项非常考验心肺能力和整体体能的长跑运动,适合年龄在20岁以上、心血管健康、无慢性疾病,并且具备充分训练经验的跑者。有心脑血管疾病或肌肉骨骼疾病的人群不建议参与马拉松,缺乏训练的新人跑者也应谨

慎参赛。

建议所有潜在参赛者在报名前进行全面体检,尤其是心血管方面,并根据医生的建议决定是否参赛。

■如何准备马拉松?

准备马拉松不仅需要科学且循序渐进的训练计划,以增强体能、提升耐力,减少受伤风险。同时,要保证均衡饮食和充足睡眠,保持积极心态。在训练过程中要关注身体状态,避免过度训练,适当调整训练量。

■参加马拉松时应注意什么?

参加马拉松不仅考验体能,更需做好细节的准备。在赛前,熟悉比赛路线、检查装备、准备能量补给,并进行充分的热身,是顺利完赛和预防受伤的基础。

在漫长的马拉松赛程中,运动员需要控制配速,及时补充水分和能量,注意身体信号。当感到胸闷、胸痛等胸部不适,或是极度疲劳或虚弱,伴随冷汗、晕厥感,甚至呼吸困难、视力模糊等,应当引起重视,这可能是心脏和血压异常的表

现;赛中出现身体协调障碍或持续疼痛时,应适当减速或停赛,避免跌倒或其他运动疾病。

■马拉松赛后应如何恢复?

完成马拉松正确的恢复策略,对于缓解肌肉酸痛、加速身体恢复至关重要。

比赛结束后,不应立即停止活动,而是进行慢跑或走动等轻量活动,配合轻柔拉伸,补充水分和营养,逐步恢复体力。

恢复运动的时间,需根据个人的状态和身体反应综合判断,从低强度和短距离的跑步训练开始,让身体逐步适应。

■马拉松造成不适怎么办?

训练和参加马拉松时的身体不适需要正确处理。由于长时间跑步造成身体的过度使用,常导致肌肉、关节受到损伤。轻度肌肉或关节的酸痛,可通过冰敷、按摩或活动来缓解。若疼痛无法缓解,需考虑韧带、肌腱或软骨的炎症和损害,应立即就医,及时治疗用药。