

养成好习惯省下看病钱

冬季养生就这么干



医学界已经形成共识,重视保持健康的生活方式,不少慢性病都可以预防,除了提高生活质量,还能省不少治疗开支。专家们总结了3个最关键的防病习惯。

规律运动

《中国心血管病报告2018》显示,2017年大陆地区冠心病冠脉介入治疗平均置入支架1.47枚。北京大学人民医院心脏中心主任医师张海澄表示,目前临床所用的心脏支架有国产和进口两类,国产支架约0.8万至1.7万元,进口支架约1.2万至2.1万元。一台心脏介入手术不仅包括支架费用,还有运送支架的导管、导丝和球囊等的花销。总体来说,冠心病患者的一场手术至少3万元,且支架不是一劳永逸。如果术后放置支架的地方再次狭窄或其他部位发现狭窄,需再次进行介入手术,又是一笔

不小的花费。

规律运动对心脏健康的益处不容小觑。运动过程中,心跳力度、次数增加,心肌可获得更充足氧气和营养,心肌纤维增粗,毛细血管增加,心脏功能随之增强,可有效预防心脑血管疾病。但张海澄表示,一次运动带来的生理变化只是暂时的;长时间运动,比如几周甚至几年,身体才能得到持久性的良好变化。建议大家从小就开始运动,并尝试不同运动,这样能尽早找出自己最感兴趣的并长期坚持。建议每周至少运动5次,每次持续半小时以上,运动时心率最好不要超过“170-年龄”,感受上以微微出汗、次日肌肉

不酸痛为宜。

早期筛查

有统计显示,早期病例诊疗费用较中晚期节省近70%。现实中,一位晚期胃癌患者花费20多万元治疗,可能依然无法延长寿命;但如果花1万元早期筛查,癌症尽早得到控制,则可省出14万元,寿命得以延长,生活质量也不会受太大影响。

南方医科大学南方医院肿瘤科主任医师尤长宣表示,一旦癌症进入晚期,一般意味着患者需终身治疗,费用比较高。因此,尽早筛查十分重要,既能发现早期癌症,又可能发现癌前病变或未癌变的良性病变,进而提前干预,降低良性病变癌变风险,还能改善预后,提高治愈率和生活质量。通过预防、早筛早诊,约1/3的肿瘤能预防,还有1/3左右能控制。建议高危人群,比如45岁以上、工作压力较大、有癌症家族史、重度抽烟、有慢性癌前病变或接触射线及特定区域人群,都进行针对性早筛。

均衡饮食

国际糖尿病联盟最新发布的“全球糖尿病地图”显示,中国约有糖尿病

患者1.2亿,在糖尿病相关医疗支出中,中国位居全球第二,约合人民币7665亿元。


武汉市中心医院内分泌科副主任医师丁胜表示,糖尿病患者的花费主要有三方面:门诊、住院及并发症治疗。病情较轻的患者,一年约花费3000至5000元,但如果病情较重且伴随并发症,年花费则在2万元以上。随着病情进展,花费会逐渐增加。为了不陷入治疗的“无底洞”,糖尿病患者必须对生活方式进行干预。除了规律作息、保持体重、维持情绪平和,一定要均衡饮食,每天一斤蔬菜半斤水果,适量吃鱼、禽、蛋、奶类、大豆等,保证食物多样性。丁胜介绍,均衡饮食、规律运动等综合管理不仅能预防糖尿病,还能帮助住院治疗的糖尿病患者减少33%的住院费、40%的医药费,其他费用也有一定比例减少,有些患者甚至能实现停药。

专家们呼吁,养成好习惯是最低成本的疾病预防措施。为了减轻疾病带来的经济负担,避免因病致贫、因病返贫,大家要树立健康观念,立刻行动起来。

■据人民网


武陵区人民法院失信被执行人曝光台(第十九期)

身份证号:4324011972****7510
地址:武陵区樟木桥街道五一社区8组
执行依据:(2010)武民初字第602号民事判决书
标的:行为履行
失信情形:其他有履行能力而拒不履行生效法律文书确定的义务



王新忠(男)

身份证号:4307021970****352X
地址:武陵区柳叶湖街道泉水桥村2组008号
执行依据:(2016)湘0702民初1096号民事调解书
标的:111.34万元
失信情形:违反财产报告制度




胡爱珍(女)

身份证号:4307021978****2014
地址:武陵区三间港居委会10组东水岸9栋2单元303号
执行依据:(2018)湘0702民初3608号民事判决书等
标的:162.305万元
失信情形:违反财产报告制度




王弘毅(男)

身份证号:4307021995****3034
地址:武陵区建民巷马木桥1号31-组
执行依据:(2018)湘0702民初2870号民事判决书
标的:5.5725万元
失信情形:违反财产报告制度




徐涛(男)

身份证号:4307021956****201X
地址:武陵区新村居委会新西街70号31组
执行依据:(2016)湘0702民初3288号民事判决书
标的:58万元
失信情形:违反财产报告制度



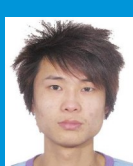
李友建(男)

身份证号:4324011959****0016
地址:武陵区芙蓉盛世A4栋3单元1505室
执行依据:(2018)湘0702民初2308号民事调解书
标的:81.1198万元
失信情形:违反财产报告制度




陈光辉(男)

身份证号:4307211989****7016
地址:安乡县安康乡毕家山村11011号
执行依据:(2018)湘0702执783号执行裁定书
标的:13.591万元
失信情形:违反财产报告制度




张乙子(男)

身份证号:4307021989****1044
地址:武陵区西堤人民西路199号附5号
执行依据:(2019)湘07民终916号民事判决书
标的:3.9509万元
失信情形:违反财产报告制度




徐利(女)

身份证号:4324011952****627X
地址:武陵区青阳阁金地香榭E栋4楼2号02组
执行依据:(2017)湘0702执976号执行裁定书
标的:17.448万元
失信情形:违反财产报告制度




史铁堂(男)

身份证号:4307231979****2427
地址:澧县小渡口镇社区居民委员会
执行依据:(2009)武民初字第1181号民事判决书
标的:32.615867万元
失信情形:违反限制高消费令




唐雪莲(女)

身份证号:4307231957****0013
地址:澧县澧阳街道办事处南门外洲96号
执行依据:(2010)武民初字第377号民事判决书
标的:12万元
失信情形:违反财产报告制度




常克杰(男)

身份证号:4307021985****853X
地址:武陵区体育东路广电公寓12栋1单元301室广播组
执行依据:(2018)湘0702民初3491号民事判决书
标的:0.1817万元
失信情形:违反财产报告制度




彭浩(男)

身份证号:4307021979****3539
地址:武陵区柳叶湖街道花山村6组
执行依据:(2018)湘0702民初828号民事判决书
标的:9.125万元
失信情形:违反财产报告制度




李建军(男)

身份证号:4324011956****2014
地址:武陵区穿紫河街道办事处西园05组沙港1号附10号
执行依据:(2012)武民初字第2034号民事判决书
标的:行为履行
失信情形:违反财产报告制度




皮岸初(男)

身份证号:4307021965****8016
地址:武陵区长庚街道办事处廖桥居委会五组
执行依据:(2012)武民初字第1638号民事判决书
标的:行为履行
失信情形:违反财产报告制度




周昌进(男)

身份证号:4324011957****5016
地址:武陵区皇经阁居委会皇经阁路321号1-1组
执行依据:(2012)武民初字第1888号民事判决书
标的:行为履行
失信情形:违反财产报告制度



沙中德(男)

身份证号:4307221966****6116
地址:汉寿县太子庙镇倒流坪社区邓家冲组17号
执行依据:(2019)湘0702民初541号民事判决书
标的:20.29万元
失信情形:其他规避执行



曾庆(男)

身份证号:4307221982****2675
执行依据:(2018)湘0702民初2197号民事判决书
标的:5.22万元
失信情形:违反财产报告制度



成文科(男)