

医保政策问答

漯河医保·保障民生

问题十九

问19:冯先生在上班途中被车撞倒,也应由医保支付吗?



冯先生因为是在上班途中发生交通事故,属于工伤,因此产生的医疗费用属于“应当从工伤保险基金中支付的”,不纳入基本医疗保险支付范围,所以医保不予支付。

答19:上述情况中,冯先生因为是在上班途中发生交通事故,首先要按照事故的责任来确定医疗费用的支付主体。如果冯先生在交通事故责任认定中承担主要责任,则应由他个人承担医疗费用;如果是对方承担全部责任或主要责任,则由对方支付他的医疗费用;如果对方逃逸,可由工伤保险先行支付他的医疗费用。

问题二十

问20:老张在医院住院的时候,医生说医保对住院天数有限制,要求他住

院14天后先办理出院,然后自费7天之后再再次办理入院。老张很疑惑,医保真有这样的规定吗?



你的住院天数已满,今天让人过来帮你办理出院吧。

答20:为了防止过度医疗,有的地方医保部门会对医疗机构进行平均住院费用的评价,并未对费用限制,更没有对住院天数限制。住院天数是医疗机构根据患者病情及医院管理规定来确定的,医保部门不得干涉临床诊疗行为。

问题二十一

问21:家住县城的杨光需要切除胆囊,县医院是二级医院,市中心医院是一家三甲医院,这两家医院都可以进行该手术。他觉得市中心医院的医疗质量比县医院好一些,但是家人来回照顾不方便,且市中心医院挂号及住院也更不容易。他现在很纠结,该怎样选择医院?



怎么胆儿要摘了,人也开始变得纠结了呢……

答21:杨光不仅要考虑上述因素,还可考虑医保报销的经济因素。国家鼓励患者小病在基层医院看,大病再去大医院看。医保部门为了对患者起到引导作用,在基层医院报销比例比在大医院高,有些地方基层医院的起付线也设置得比在大医院更低,所以杨光如果在二级医院就医,报销的钱要比在三级医院的多。杨光可根据自身情况综合考虑,合理选择医疗机构就诊。

问题二十二

问22:小杨是公司职工。她的医疗费费用票据上,有个人账户支付的金额。什么是个人账户,个人账户的用途有哪些?



个人账户的钱主要是给我们这些职工支付去医院看门诊去药店买药的费用等等。就算现在用不上也可以留着给我们老了后看病的时候用。

答22:小杨是公司职工,一般来说她的参保类型是职工基本医疗保险。职工基本医疗保险有个人账户。职工医保基金由统筹基金和个人账户构成。职工个人缴纳的基本医疗保险费,全部计入个人账户。用人单位缴纳的基本医疗保险费又分为两部分,一部分用于建立统筹基金,一部分划入个人账户。按照国家规定,个人账户基金用于支付在定点医疗机构或定点零售药店发生的,符合基本医疗保险药品目录、诊疗项目范围、医疗服务设施标准所规定项目范围内的医药费用。在实际使用中,职工医保个人账户主要是解决参保职工的门诊或小额医疗费用,同时为职工年老多病时积累部分资金。

推进“医疗、医保、医药”三医联动 保障人民群众就医用药需求

主办:漯河市医疗保障局

营养科普系列之一

这样吃利于身体健康

近年来,随着社会发展,我国居民健康状况和营养水平不断改善和提高,但《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》显示,与膳食营养相关的慢性病对我国居民健康的威胁日益凸显。《中国居民膳食指南(2016)》对一般人群的营养指导有六条建议,适用于2岁以上的健康人群。

推荐一:食物多样 谷类为主
平衡膳食模式是最大程度保障人体营养和健康的基础,食物多样是平衡膳食模式的基本原则。健康的膳食应该每天包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。
谷类为主是指谷薯类食物所提供的能量占膳食总能量的一半以上。每天摄入谷薯类食物250g~400g,其中全谷物和杂豆类50g~150g,薯类50g~100g。食物多样、谷类为主是平衡膳食模式的重要特征。

推荐二:吃动平衡 保持健康体重
各年龄段人群都应天天运动、保持健康体重。食不过量,控制总能量摄入,保持能量平衡。坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上。主动身体活动,最好每天步行6000步。减少久坐时间,每小时起来动一动。

推荐三:多吃蔬果、奶类、大豆
蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分,奶类富含钙,大豆富含优质蛋白质。要做到餐餐有蔬菜,保证每天摄入300g~500g蔬菜,深色蔬菜应占1/2。天天吃水果,保证每天摄入200g~350g新鲜水果,果汁不能代替鲜果。吃各种各样的奶制品,相当于每天液态奶300g。经常吃豆制品,适量吃坚果。

推荐四:适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量。每

周吃鱼280~525g、畜禽肉280~525g、蛋类280~350g,平均每天摄入总量120~200g。肉食中优先选择鱼和禽,吃鸡蛋不弃蛋黄,少吃肥肉以及烟熏和腌制肉制品。

推荐五:少盐少油 控糖限酒
培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成人每天食盐不超过6g,每天烹调用油25g~30g。控制添加糖的摄入量,每天摄入量不超过50g,最好控制在25g以下。每日反式脂肪酸摄入量不超过2g。

足量饮水,成年人每天7~8杯(1500~1700ml),提倡饮用白开水和茶水。不喝或少喝含糖饮料。儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒,成人如果饮酒,男性一天饮用酒的酒精量不超过25g,女性不超过15g。

推荐六:杜绝浪费 兴新食尚
食物是人类获取营养、赖以生存和发展的物质基础,勤俭节约是中华民族的传统美德。我们都要做到珍惜粮食,按需备餐,提倡分餐不浪费;选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式;食物制备生熟分开,熟食二次加热要热透。

同时,要学会阅读食品标签,合理选择食品。多回家吃饭,享受食物和亲情,传承优良文化,兴饮食文明新风。(更多健康文章请关注漯河健康教育微信公众号) 市健康教育所



重要特征。
平衡膳食模式是最大程度保障人体营养和健康的基础,食物多样是平衡膳食模式的基本原则。健康的膳食应该每天包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。
谷类为主是指谷薯类食物所提供的能量占膳食总能量的一半以上。每天摄入谷薯类食物250g~400g,其中全谷物和杂豆类50g~150g,薯类50g~100g。食物多样、谷类为主是平衡膳食模式的重要特征。

推荐二:吃动平衡 保持健康体重
各年龄段人群都应天天运动、保持健康体重。食不过量,控制总能量摄入,保持能量平衡。坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上。主动身体活动,最好每天步行6000步。减少久坐时间,每小时起来动一动。

推荐三:多吃蔬果、奶类、大豆
蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分,奶类富含钙,大豆富含优质蛋白质。要做到餐餐有蔬菜,保证每天摄入300g~500g蔬菜,深色蔬菜应占1/2。天天吃水果,保证每天摄入200g~350g新鲜水果,果汁不能代替鲜果。吃各种各样的奶制品,相当于每天液态奶300g。经常吃豆制品,适量吃坚果。

推荐四:适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量。每

周吃鱼280~525g、畜禽肉280~525g、蛋类280~350g,平均每天摄入总量120~200g。肉食中优先选择鱼和禽,吃鸡蛋不弃蛋黄,少吃肥肉以及烟熏和腌制肉制品。

推荐五:少盐少油 控糖限酒
培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成人每天食盐不超过6g,每天烹调用油25g~30g。控制添加糖的摄入量,每天摄入量不超过50g,最好控制在25g以下。每日反式脂肪酸摄入量不超过2g。

足量饮水,成年人每天7~8杯(1500~1700ml),提倡饮用白开水和茶水。不喝或少喝含糖饮料。儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒,成人如果饮酒,男性一天饮用酒的酒精量不超过25g,女性不超过15g。

推荐六:杜绝浪费 兴新食尚
食物是人类获取营养、赖以生存和发展的物质基础,勤俭节约是中华民族的传统美德。我们都要做到珍惜粮食,按需备餐,提倡分餐不浪费;选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式;食物制备生熟分开,熟食二次加热要热透。

同时,要学会阅读食品标签,合理选择食品。多回家吃饭,享受食物和亲情,传承优良文化,兴饮食文明新风。(更多健康文章请关注漯河健康教育微信公众号) 市健康教育所



重要特征。
平衡膳食模式是最大程度保障人体营养和健康的基础,食物多样是平衡膳食模式的基本原则。健康的膳食应该每天包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。
谷类为主是指谷薯类食物所提供的能量占膳食总能量的一半以上。每天摄入谷薯类食物250g~400g,其中全谷物和杂豆类50g~150g,薯类50g~100g。食物多样、谷类为主是平衡膳食模式的重要特征。

推荐二:吃动平衡 保持健康体重
各年龄段人群都应天天运动、保持健康体重。食不过量,控制总能量摄入,保持能量平衡。坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上。主动身体活动,最好每天步行6000步。减少久坐时间,每小时起来动一动。

推荐三:多吃蔬果、奶类、大豆
蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分,奶类富含钙,大豆富含优质蛋白质。要做到餐餐有蔬菜,保证每天摄入300g~500g蔬菜,深色蔬菜应占1/2。天天吃水果,保证每天摄入200g~350g新鲜水果,果汁不能代替鲜果。吃各种各样的奶制品,相当于每天液态奶300g。经常吃豆制品,适量吃坚果。

推荐四:适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量。每

周吃鱼280~525g、畜禽肉280~525g、蛋类280~350g,平均每天摄入总量120~200g。肉食中优先选择鱼和禽,吃鸡蛋不弃蛋黄,少吃肥肉以及烟熏和腌制肉制品。

推荐五:少盐少油 控糖限酒
培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成人每天食盐不超过6g,每天烹调用油25g~30g。控制添加糖的摄入量,每天摄入量不超过50g,最好控制在25g以下。每日反式脂肪酸摄入量不超过2g。

足量饮水,成年人每天7~8杯(1500~1700ml),提倡饮用白开水和茶水。不喝或少喝含糖饮料。儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒,成人如果饮酒,男性一天饮用酒的酒精量不超过25g,女性不超过15g。

推荐六:杜绝浪费 兴新食尚
食物是人类获取营养、赖以生存和发展的物质基础,勤俭节约是中华民族的传统美德。我们都要做到珍惜粮食,按需备餐,提倡分餐不浪费;选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式;食物制备生熟分开,熟食二次加热要热透。

同时,要学会阅读食品标签,合理选择食品。多回家吃饭,享受食物和亲情,传承优良文化,兴饮食文明新风。(更多健康文章请关注漯河健康教育微信公众号) 市健康教育所



发展的物质基础,勤俭节约是中华民族的传统美德。我们都要做到珍惜粮食,按需备餐,提倡分餐不浪费;选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式;食物制备生熟分开,熟食二次加热要热透。

同时,要学会阅读食品标签,合理选择食品。多回家吃饭,享受食物和亲情,传承优良文化,兴饮食文明新风。(更多健康文章请关注漯河健康教育微信公众号) 市健康教育所

同时,要学会阅读食品标签,合理选择食品。多回家吃饭,享受食物和亲情,传承优良文化,兴饮食文明新风。(更多健康文章请关注漯河健康教育微信公众号) 市健康教育所

同时,要学会阅读食品标签,合理选择食品。多回家吃饭,享受食物和亲情,传承优良文化,兴饮食文明新风。(更多健康文章请关注漯河健康教育微信公众号) 市健康教育所

同时,要学会阅读食品标签,合理选择食品。多回家吃饭,享受食物和亲情,传承优良文化,兴饮食文明新风。(更多健康文章请关注漯河健康教育微信公众号) 市健康教育所

同时,要学会阅读食品标签,合理选择食品。多回家吃饭,享受食物和亲情,传承优良文化,兴饮食文明新风。(更多健康文章请关注漯河健康教育微信公众号) 市健康教育所

同时,要学会阅读食品标签,合理选择食品。多回家吃饭,享受食物和亲情,传承优良文化,兴饮食文明新风。(更多健康文章请关注漯河健康教育微信公众号) 市健康教育所

同时,要学会阅读食品标签,合理选择食品。多回家吃饭,享受食物和亲情,传承优良文化,兴饮食文明新风。(更多健康文章请关注漯河健康教育微信公众号) 市健康教育所

同时,要学会阅读食品标签,合理选择食品。多回家吃饭,享受食物和亲情,传承优良文化,兴饮食文明新风。(更多健康文章请关注漯河健康教育微信公众号) 市健康教育所

同时,要学会阅读食品标签,合理选择食品。多回家吃饭,享受食物和亲情,传承优良文化,兴饮食文明新风。(更多健康文章请关注漯河健康教育微信公众号) 市健康教育所



献血科普园地

献血前这类食物要少吃

很多献血者都知道,献血前的饮食要尽量清淡,不要吃高脂肪的食物,以免大量脂类物质进入血液后形成脂肪血。但你知道吗?除了鸡鸭鱼肉外,芝麻、大豆、花生等种子类食物也要少吃,这是为什么呢?

人吃了脂肪类食物后,食物经过消化处理变成甘油和游离脂肪酸,并被小肠吸收。这些经过初步处理的脂肪物质进入肠上皮细胞后,会被重新合成中性脂肪进入血液循环中并悬浮于血浆,使血浆由黄色澄清透明状变为混浊乳糜状,重者呈乳白混浊状。这种血液在输血管中被称为乳糜血或脂肪血。但是,饮食不油腻不只是为了少吃鸡鸭鱼肉,一些含油脂较多的种子类食物如芝麻、大豆、花生等,也会促成脂肪血,因此献血前都应少吃。

脂肪或乳糜状血不但影响检验结果的准确性,而且还会影响血液质量,增大输血不良反应的发生率,甚至会造成血液的浪费。受血者一旦接受这种含有大量脂蛋白的血液,可能会出现荨麻疹(起红疙瘩)等过敏性输血反应,过敏反应如果出现在咽喉处,就会形成喉头水肿,严重的还会引起受血者呼吸困难。

市中心血站工作人员温馨提醒:献血者献血前饮食要清淡,不要吃高脂肪、高蛋白类食物,这样才能提高血液质量,保证输血安全。 吕颖



坏习惯损害孩子牙齿

咬东西。孩子啃手指甲或咬衣角、被角及吮吸奶嘴时,一般总固定在牙齿的某一个部位,长期容易形成牙齿局部的开颌畸形。

偏侧咀嚼。长期只用一侧牙齿咀嚼,会造成面部左右发育的不对称,而不常咀嚼的一侧因为缺少食物的冲刷更容易堆积牙垢,出现龋齿和其他牙周病。

乱舔舌头。孩子在换牙期间常用舌头舔松动的乳牙或新长出的恒牙,不但会养成吐舌头或伸舌头的坏习惯,而且会形成牙齿局部开颌,牙齿之间也会出现缝隙。

不良睡眠姿势。孩子睡觉时把手肘、手掌枕在一侧脸的下方,或经常用手托着一边的腮部,对于孩子颌面部的正常发育及面部的对称性都有影响。

用手摸牙。孩子在长牙或换牙时,会有痒或疼痛的感觉,常会用手去摸牙齿及牙龈,这样易造成牙齿移位、牙颌畸形以及创口的感染。

乱剔牙。孩子剔牙会使牙缝慢慢变宽,食物更容易嵌进牙缝里。如果牙签不卫生,在剔牙时牙龈的黏膜被划伤后细菌极易进入。

用嘴呼吸。长期用嘴呼吸,舌头和下颌会后退,导致上颌前凸、上牙弓狭窄、牙齿不齐。

吃手指。婴儿3个月以后,就应慢慢纠正这个习惯。因为吮指时,拇指放在正在萌出的上下前牙处,容易形成上下牙咬不上。如果手指长时间顶在上牙床的骨格上,还会出现反合(俗称“地包天”)或上颌前突。

睡前吃糖。晚上睡前喝水变少,唾液分泌减少,此时吃糖,糖分在细菌的新陈代谢过程中不断产生乳酸,就极易腐蚀牙齿。 刘彩霞

漯河啄木鸟口腔门诊部
电话:2690120
地址:漯河市人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)

过量吸氧可导致肺损害

许多人认为吸氧有益身体健康,就给家中父母买一台制氧机以表孝心。那么,经常吸氧是否能让人保持健康甚至少生病?

“正常人呼吸空气就足够了,空气中含有21%的氧气,不需要额外吸氧。”专家说,人体缺氧的时候才需要吸氧,不缺氧而吸氧反而有害身体健康。“呼吸空气时,指尖血氧饱和度为97%~99%,表明人体内的血氧含量正常,能够满足人体氧化代谢等生理需要。”

“正常人吸氧过多会带来氧中毒等一系列问题。”专家解释,氧气过于充沛会导致身体一系列过强的氧化反应,吸氧时间越长,越容易发生氧中毒。进入体内的氧还会产生氧自由基,如果氧自由基为活跃,在体内到处“流窜”,就会攻击和杀死各种细胞,导致细胞和器官的代谢和功能障碍。

“首当其冲的是呼吸系统,过度吸氧易造成肺损害,进而影响全身各个系统。”专家说,因疲劳而吸氧有害无利,但以下几种情况可以吸氧:

1.患严重疾病。有严重的心肺系统疾病、心脑血管疾病以及某些血液病而导致血液氧含量明显下降需要吸氧。

2.剧烈运动后。人在剧烈活动时需氧量很大,体内处于相对缺氧状态,吸氧对于活动后恢复体力、平衡氧气供需有帮助。

3.在高原环境下。在高原缺氧环境下,人体的氧饱和度为70%~80%,处于极度缺氧的状态,吸氧能够迅速缓解症状。 《科技日报》

2020年度漯河日报社少年运动训练营开始招募队员啦!

漯河日报社少年运动训练营是由漯河日报社组织的专业青少年运动训练团体,主要培训项目包括:青少年足球、青少年篮球、中招体育加试等。



招生对象:6~18岁的青少年

训练地址:郾城区嵩山东支路新闻大厦附近

开营时间:7月12日

报名电话:13938021037 徐教练(微信同号)

