

漯河卫健·健康漯河

市卫健委

精准防控 护航高考

为做好疫情防控常态化下的高考疫情防控和医疗卫生保障工作,市卫健委科学制订工作方案和应急预案,完善各项防控措施并落实到高考全过程,为高考保驾护航。

市卫健委成立由市卫健委主任罗伟民为组长的高考疫情防控领导小组,下设4个工作组,负责疫情防控、医疗救治、公共卫生、卫生应急等工作,并专门制订下发《漯河市2020年普通高考疫情防控和医疗卫生保障工作方

案》,明确各单位工作职责和防疫工作流程,确保各项工作落实到位。

市卫健委主动与教育部门密切配合、有效沟通,严密监测全市考生健

康信息报送系统,做好专业评估、综合研判,及时解决问题。提前对卫生医务人员、防疫人员进行防疫知识技能专题培训,选派综合素质高的卫生、疾控及医务人员组成3人卫生防疫组,入住8个市定考点,提前介入,指导考点工作人员对考试场所、通道、区域、桌椅等设备进行清洁消毒,完善考点测温通道、隔离高考、专用通道设置;为考场配备必要的药品、器械等医疗用品设备,做好考点疫情防控、现场救治、急救转运等工作;卫生监督执法人员对8个考点和周边24个宾馆进行监督检查,及时消除风险隐患。考试期间,市区各医疗急救点24

小时待命,为高考考生开通“绿色通道”。

在今年高考期间,市卫健委共派出13个专项工作组、医疗卫生人员80多

人次,各医疗卫生单位100多名医务人员随时待命,维护考生和考务人员身体健康和生命安全,实现了安全、健康高考工作的总目标。

刘彩娜

努力为群众提供全方位全周期健康服务

主办:漯河市卫生健康委员会

漯河医保·保障民生

三、医保电子凭证

问题二十三

方便快捷、应用丰富、全国通用、安全可靠!

医保电子凭证

问23:杨丽萍是山东省济南市的市民,2019年11月24日,她有幸成为全国医保电子凭证的第一个申领者。医保电子凭证是什么?杨丽萍该怎么使用医保电子凭证?

答23:医保电子凭证是全国医保线上业务唯一身份凭证,医保参保人未来可以通过医保电子凭证扫码就医、购药,无须再携带其他实体卡。目前医保电子凭证已经在河北、吉林、黑龙江、上海、福建、山东、广东七个省(市)的部分城市陆续开通使用,未来将全国普及。目前在上述地区使用医保电子凭证和社保卡均可进行医保报销。

与实体卡或其他电子卡相比,医保电子凭证有四个突出优点。一是方便快捷。医保电子凭证不依托实体卡,参保人可通过国家医保APP,或者通过微信、支付宝等经由国家医保局认证授权的第三方渠道激活使用,十分方便。二是应用丰富。医保电子凭证广泛应用于医保查询、参保登记、报销支付等医保各业务场景,一张电子凭证,可以办理所有的医保业务。三是全国通用。医保电子凭证由国家医保信息平台

统一生成,标准全国统一,跨区域互认,参保人可以使用凭证在全国办理有关医保业务,可以说“一码在手,医保无忧”。四是安全可靠。医保电子凭证通过实名和实人认证,采用国产加密算法,数据加密传输,动态二维码展示,确保了个人信息和医保基金使用安全。为方便参保人使用医保电子凭证,国家医疗保障局开发了相应的国家医保服务平台APP,参保人可以在各大主流APP商城、应用商店下载使用。

问题二十四

问24:王大爷原来办理了社保卡,没有激活医保电子凭证,他以后仍然可以用社保卡去医院就诊吗?

我只有社保卡,没有医保电子凭证,是不是不能看病买药了啊?

放心,您是可以继续使用社保卡就医购药的。只是激活医保电子凭证后就不用再带社保卡了,可以避免丢失等麻烦~

答24:王大爷仍然可以用社保卡正常就医购药。如果他使用智能手机,建议王大爷在家人或者医院、药店工作人员帮助下,激活医保电子凭证,以后就不用带社保卡了,避免因丢失社保卡带来的补办手续和额外花费。

问题二十五

问25:李勇作为医保参保人,他要怎样领取医保电子凭证?还需要亲自跑到当地的政

务大厅办理领取和激活吗?

原来医保电子凭证可以直接在手机上激活啊,真方便!

答25:不需要,医保电子凭证不依托于实体卡,参保人员可以直接通过国家医保APP或者微信、支付宝,自助进行人脸识别认证后激活使用。

方法一:国家医保APP
打开国家医保APP——点击医保电子凭证——填写姓名、身份证号——授权进行人脸识别认证——点击激活按钮——设置凭证密码——完成激活

方法二:微信
打开微信支付界面——点击城市服务——点击医保——打开医保电子凭证——点击立即激活——进行身份验证——授权激活——进行人脸识别——设置密码——激活成功

方法三:支付宝
打开支付宝医保电子凭证页面——进行人脸授权认证——激活成功——查询医保卡详情页面——点击密码设置——设置密码成功

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

糖友之家

治疗糖尿病 抓住首个“黄金期”

糖尿病引发的疾病



资料图片

糖尿病是一组以慢性高血糖为特征的代谢性疾病,长期血糖控制不好可致多系统损害,比如眼、肾、神经、心脏、血管等组织器官的慢性进行性病变、功能减退及衰竭。

也就是说,糖尿病对全身各个组织器官都可产生并发症,而并发症绝大多数情况下是不可逆的。并发症中最常见、影响较大的是糖尿病肾病,晚期糖尿病肾病会引起水肿,直至发展为尿毒症,这种情况常见于病史超过10年且血糖控制欠佳的糖尿病患者。

诊断糖尿病后的第一个10年是糖尿病防控的“黄金时期”。如果错过该时期,可能引起冠心病、脑梗塞、糖尿病足等情况。要想远离并发症,这10年的“黄金时期”非常重要。只有把控好第一个“黄金时期”,才会有第二个、第三个“黄金时期”。

要想长期综合治疗把控自己的“黄金时期”,要多学习糖尿病防控方面的知识,即接受糖尿病健康教育。糖尿病患者掌握的知识越多,血糖控制得越好,并发症越不容易发生。同

时患者要相信科学,了解糖尿病是终身疾患,治疗必须持之以恒。

糖尿病患者还要学会饮食控制,没有饮食控制作基础,再好的治疗也会失败。同时要学会运动疗法,运动可以降低血糖,有利于血糖的长期控制,还可以增加组织对胰岛素的敏感性、增强患者体力。

要定期进行病情监测,如血糖监测,一定要拥有自己的血糖仪,时刻掌握血糖控制情况。还要检测糖化血红蛋白,定期检查眼底及尿微量白蛋白,定期检测肝肾功能、血脂等指标,定期监

测血压。

糖尿病患者要进行长期、综合性治疗。全面控制心血管危险因素,发现糖尿病后,要进行长期、综合性的治疗,使血糖、血压、血脂、体重全面达标。同时要戒烟、限酒,配合饮食与运动,使各项指标全面达标,为第一个“黄金时期”构筑坚固防线。

糖尿病患者认真做好以上防治措施,能最大限度地预防糖尿病并发症发生,平安度过第一个“黄金时期”。

梅高财

第五节:跳跃运动

双脚并拢,双手叉腰,在原地跳跃10次~20次。

上述任何一种运动都应在患者能耐受的情况下进行。此套保健操适用于出现周围神经病变的糖尿病患者,常练习能改善末梢血液循环,增加神经冲动的产生和传导,利于神经修复。

雷润湘

癌症防治知识

癌症是一类严重危害群众健康的慢性病,我国每年新发癌症病例超过350万,死亡病例超过200万,防控形势严峻。那么,我们应当怎样更好地防治癌症呢?

与其谈癌色变,不如做好预防

世界卫生组织提出:1/3的癌症可以预防;1/3的癌症可通过早期发现得到治愈;1/3的癌症可通过现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。由此可见,做好预防对减少癌症的发生至关重要,而改变不健康的生活方式是预防的关键,例如戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、保持心情舒畅等,均可有效降低癌症发生的风险。

癌症不传染,但致癌因素会传染

癌症是人体细胞基因突变产生的,其本身不会传染。但一些与癌症发生密切相关的致癌因素,如幽门螺杆菌、人乳头瘤病毒、肝炎病毒、EB病毒等是会传染的。因此,大家可通过保持个人卫生、健康的生活方式及接种有关疫苗(如肝炎病毒疫苗、人乳头瘤病毒疫苗),避免感染相关的细菌和病毒,从而预防癌症的发生。

定期做防癌体检,早发现癌症
防癌体检不同于常规体检,其针对性强,讲究个体化和有效性,并且可根据个人年龄、既往检查结果等选择合适的检查间隔时间。

乳腺癌筛查人群:35岁以上女性,有乳腺家族史、乳腺疾病史、乳房胀痛(与月经周期无关)、乳头有异常分泌物等。

宫颈癌筛查人群:30岁以上女性,有宫颈家族史、不洁性生活

史、白带异常、阴道出血等。

结直肠癌筛查人群:50岁以上,有结肠直肠癌家族史、慢性结肠炎及肠息肉病史,下腹痛、便血、黏液便等。

胃癌筛查人群:50岁以上,有胃癌家族史及胃溃疡、胃肠息肉病史,腹痛、腹泻、消瘦等。

前列腺癌筛查人群:45岁以上男性,反复尿频、尿急及尿血等,尤其是有前列腺癌家族史及慢性炎症的人。

需要注意的是,一旦发现癌症,一定要到正规医院进行规范化治疗,不要轻信偏方,以免延误治疗时机。

癌症康复是临床治疗的必要延续
癌症康复治疗包括心理康复和生理康复两部分,是临床治疗必要的延续和完善,可有效延长患者生存时间、提高生活质量。

癌症患者在康复过程中,要保持乐观心态、平衡膳食、适当锻炼、合理用药、定期复查,积极增强身体免疫力,使病情得以长期稳定。(了解更多疾病预防知识,请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号。)

市疾病预防控制中心



诚信二院·健康万家

“三伏贴”贴敷注意事项

“三伏贴”疗法是冬病夏治的方法之一,一般3~5年为一个疗程,病程长或病情深重者可适当延长疗程。“三伏贴”贴敷前后有哪些注意事项?

贴敷注意事项:

贴敷前:不做对皮肤有刺激的治疗,如刮痧、拔罐、艾灸以及各种热疗。

贴敷时:1.穿宽松的衣服;2.第一次贴敷时间不宜过长,不可以擅自延长贴敷时间;3.避免空调、风扇直吹。

贴敷后:1.出现小水泡,不必特殊处理,待其自然吸收;如果水泡较大,应妥善处理,避免感染;2.贴敷部位出现红斑或红点,而且皮肤较痒时,可以用医用酒精涂擦;3.不要剧烈运动,不能洗热水澡、不能游泳。

贴敷期间:1.饮食宜清淡,忌辛辣刺激、油腻的食物;2.忌烟酒;3.忌海鲜等发物,不吃牛羊肉,少吃花椒、大茴香、小茴香、桂圆、荔枝等燥热之品,忌大量进食冰镇食品。

“三伏贴”的适应范围:

1.呼吸系统疾病:过敏性鼻炎、慢性鼻炎、慢性鼻窦炎、支气管炎哮喘等。

2.消化系统疾病:虚寒性胃病、虚寒腹泻、胃肠功能紊乱、慢性消化不良等。

3.妇产科疾病:原发性痛经、腺肌症引起的继发性痛经以及宫寒、月经不调等。

4.儿科疾病:小儿哮喘、慢性支气管炎、体弱易感等。

5.风湿骨病:虚寒性的关节炎、关节痛、骨质增生以及风湿引起的各种颈、肩、腰、腿痛等。

6.软组织损伤性疾病:如颈椎

病、腰腿痛、肩周炎、网球肘及其他一些疼痛性疾病。

7.亚健康状态:如慢性疲劳综合征、免疫功能低下等。

8.冬季特有的疾病:冻疮以及虚寒怕冷者、入冬四肢冰凉者等。

贴敷时间:

头伏:7月16日~25日

中伏:7月26日~8月4日

中伏加强:8月5日~14日

末伏:8月15日~8月24日



专家链接:

朱青霞,中医针灸科主任医师,世界中医药联合委员会经方专业常务理事、中华中医药学会综合医院中医药工作委员会委员、中国针灸学

会脑病及疼痛专业委员会委员、全国颈肩腰腿痛研究会河南分会常务理事、河南方剂委员会副主委、漯河市知名中医,在国家级杂志发表论文近40篇,获市科研成果奖8项、市自然科学奖2项。主治颈椎病、腰椎间盘突出、面神经麻痹、骨质增生、肩周炎、小儿遗尿和中风偏瘫、截瘫及其后遗症等。



常做四肢保健操 预防糖尿病神经病变

糖尿病周围神经病变是糖尿病的常见并发症之一,一起来学习这套为糖尿病患者设计的四肢保健操吧。

第一节:屈指运动

取站立位,两臂下垂,双手在体侧做握拳练习。双手握拳时要将拳头握紧,松拳时要将指关节松开,反复50次~100次。

第二节:踮脚运动

先将脚后跟抬起,用脚尖着地行走50步~100步,再将脚尖翘起,用脚后跟着地行走50步~100步,接着用足内侧着地行走50步~100步,最后用足外侧着地行走50步~100步。

第三节:屈臂运动

练习者将两臂下垂,保持上臂不动,肘关节用力弯曲,使小臂向上屈,让小臂尽量与上臂贴近,并在小臂上屈

的同时双手用力握拳,保持10秒左右。最后将小臂下落恢复原位,同时松拳,手指仍保持自然弯曲,反复做屈伸动作50次~100次。

第四节:转膝运动

将双膝弯曲,上身前倾,双手掌心扶在双膝处做转膝运动,先顺时针转动膝盖50圈,再逆时针转动50圈,然后立起。

健康课堂

降胆固醇用药应注意哪些

他汀类药物是目前降血脂、保护血管内皮、稳定斑块、防治冠心病等心脑血管疾病的基础用药。他汀虽好,为了保证药效,在服药期间还应注意以下几点:

吃药时不要吃柚子类水果,尤其是西柚。西柚类水果可以阻断他汀的降解,导致药物长时间停留在体内,患者可能会出现头晕、恶心、心跳加速等症状,严重时还可能出现肝损伤和肌肉损伤等副作用。服药期间忌酒。他汀类药物需

要借助肝脏发挥作用,饮酒会让肝脏把大部分的“力气”都花在代谢酒精上,反而会加重血管堵塞。另外,酒精本身就是伤肝的“好手”。

不能与部分消炎药同服。服用他汀类药物的患者如果同时服用大环内酯类抗生素,如红霉素、罗红霉素、阿奇霉素等,会导致他汀在体内的作用受到抑制,药物不良反应风险会增加。所以,服用他汀前,要告知医生正在服用的药物。

《大河健康报》