

漯河卫健·健康漯河

诚信二院·健康万家

做好3岁以下婴幼儿照护服务工作 我市启动主题宣传月活动

7月14日上午,市卫健委、市计生协联合举办3岁以下婴幼儿照护服务主题宣传月活动启动仪式暨婴幼儿照护服务培训班,市发改委、市教育局相关人员,市、县两级卫健委人口监测和家庭发展科负责人,市计生协常务副会长、秘书长,各县区示范托育机构50余人参加。

做好婴幼儿照护服务工作,事关每个家庭的幸福,事关国家民族的未来。国务院办公厅印发的《关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的指导意见》提出,到2025年,婴幼儿照护服务的政策法规体系和标准规范体系基本健全。

多元化、多样化、覆盖城乡的婴幼儿照护服务体系基本形成。我市积极响应,发起“3岁以下婴幼儿照护服务主题宣传月”活动,旨在发挥优势、主动作为,建立健全多层次的服务供给机制、科学合理的经费投入与分担机制、无缝衔接的跨部门统筹协调机制、优质高效的质量控制与行业监管机制,不断满足育龄家庭对婴幼儿照护服务的需求,实现优势资源在基层共建共享。

近年来,市卫健委高度重视支持家庭发展和计生协工作,积极争取把失独家庭和独生子女伤残家庭父母护理补贴保险工作列入市委、市政府十大民生实

事,争取把婴幼儿照护服务和母婴设施建设列入“十四五”工作规划。

启动仪式结束后,真爱幼幼中国0~3岁全日制早教领军者郭爱围绕婴幼儿托育服务机构相关内容进行专题培训,对托育院所证件及备案流程和如何做好婴幼儿照护服务工作、打造托育示范园所进行全方位的讲解。郭兵

努力为人民群众
提供全方位全周期健康服务

主办:漯河市卫生健康委员会

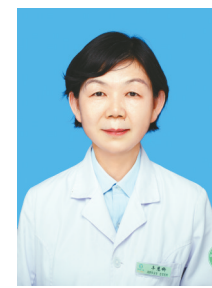
什么是光子嫩肤

光子嫩肤是一种带有美容性治疗的技术。它是利用光子嫩肤仪强脉冲光子产生的光化学作用,刺激皮肤纤维前体细胞分泌更多胶原蛋白,恢复皮肤原有弹性,抚平细小皱纹,此外,光子还能无损伤穿透皮肤,并被组织中的色素团及其血管内的血红蛋白选择性吸收,在不破坏正常组织细胞的前提下,破坏和分解扩张的血管、色素团块、色素细胞等,从而达到去斑美白、去红血丝的效果。光子嫩肤可被聚集到很小的治疗部位,因而其作用部位准确,不会对周围组织和皮肤附属器官造成损伤。

光子嫩肤属于非剥脱性治疗,治疗过程中一般不需要麻醉,疼痛通常可以耐受。治疗后,皮肤会有轻微发红,用清水冲洗即可消除。第一次治疗后,色斑颜色可能出现加重,此时无需担心,一周内即可变淡。治疗后的皮肤护理很重要,主要措施是保湿和防晒。建议做一些保湿面膜或擦一些油性护肤品,室内每天最少涂2次防晒霜,室外就需要根据情况补涂,室外建议用防晒指数30以上的防晒霜。想要有理想的治疗效果,每疗程需要5次治疗,两次治疗间隔3~4周。

以下人群不适合进行光子嫩肤治疗:1.一个月内接受过或有可能在治疗后接受阳光暴晒者。2.孕妇。孕妇是生理和心理上处于非常时期的人群。3.癫痫病患者、糖尿病病患者、有出血倾向者。4.严重的心脏病、高血压患者。5.瘢痕体质

和和治疗部位皮肤有感染者。因为对于瘢痕体质的人来说,搔抓或机械刺激都会使皮肤产生瘢痕,而强光的刺激可能引发相同的反应。



■专家链接
牛慧卿,市二院皮肤科主任、主任医师,河南省医学会皮肤性病分会委员,河南省医师协会皮肤性病分会委员,漯河市专家库成员,漯河市预防与接种专家组成员,从事皮肤科工作30余年,积累了丰富的临床经验,治疗了大量的疑难杂症,并在高、难、新技术上有重大突破。获市级科技成果二等奖3项,省级成果一等奖1项,被评为漯河市“三八红旗手”“巾帼建功标兵”“漯河市第五届健康卫士”“感动漯河十大人物”等,是我市皮肤科专业学术带头人。



漯河市第二人民医院
漯河市交通路201号

医保政策问答

漯河医保·保障民生

四、异地就医

问题二十九

问29:王阿姨的异地就医直接结算手续该怎么办?



答29:异地就医直接结算办理流程很简单:

一是办理备案,要告知参保地医保部门自己因何原因、要去异地何处看病。如果王阿姨目前在辽宁老家,她可以携带社保卡到本人参保地的医保中心办理,按照参保地规定提交北京的居住证、个人承诺书等相关材料,直接备案到北京市。如果王阿姨目前不在老家,她可以通过老家医保部门开通的网上备案或电话备案渠道了解相关要求,按照要求通过APP、传真、邮寄或电子邮件等方式提供相关材料给参保地医保中心,就可以完成备案手续。

二是持卡就医,王阿姨在完成备案手续后,只要携带社保卡就可以在

北京开通的跨省定点医疗机构实现住院费用直接结算了。

问题三十

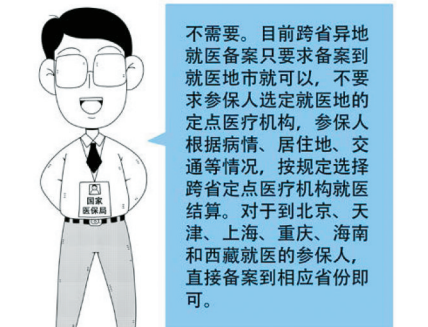
问30:王阿姨已经办理了北京的异地就医备案手续,在北京的门诊看病费用能否直接结算?



答30:目前跨省异地就医住院费用直接结算已经在全国普遍开展,跨省异地就医门诊费用直接结算尚未在全国开展。目前国家在积极探索推进此项工作。长三角地区(江苏、浙江、安徽、上海)已经于2018年9月启动了跨省异地就医门诊费用直接结算试点工作;京津冀地区和西南地区分别于2019年6月和12月启动了相关试点工作。

问题三十一

问31:王阿姨办理跨省异地就医结算备案时,需要指定到北京具体的某几家医院就医吗?



不需要。目前跨省异地就医备案只要求备案到就医地城市就可以,不要求参保人指定就医地的定点医疗机构,参保人根据病情、居住地、交通等情况,按规定选择跨省定点医疗机构就医结算。对于到北京、天津、上海、重庆、海南和西藏就医的参保人,直接备案到相应省份即可。

答31:参保人备案时不需要指定具体的医院,只需要指定就医的地市,就可以在该地所有的跨省异地就医定点医疗机构直接结算住院费用。此外,对于要去北京、天津、上海、重庆、海南和西藏异地就医的参保人,只需要直接备案到这些省份。王阿姨这种情况,只需要备案到北京市,则她在北京市所有的跨省异地就医定点医疗机构发生的住院医疗费用都可以直接结算。全国各地的跨省异地就医定点医疗机构的名单可以在国家医保局网站查询(www.nhsa.gov.cn)。

问题三十二

问32:小王是湖南的职工,医保参保地在湖南,但因工作需要常驻在

上海,已经办理了跨省异地就医备案手续。他最近得了胃病,在上海住院治疗,出院直接结算时,他的医疗费用怎么报销?



答32:小王的住院费用在直接结算时参照上海市的医保目录来看什么能报销、什么不能报销,按照湖南的具体报销政策来计算报销比例。

目前跨省异地就医住院费用直接结算主要报销政策可以概括为“就医地目录、参保地政策”。就医地目录是指参保人跨省就医原则上执行就医地支付范围,主要包括基本医疗保险药品目录、诊疗项目和医疗服务设施标准。参保地政策是指参保人跨省就医原则上执行参保地支付政策,包括参保地医保基金的起付线、支付比例和最高支付限额。

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

消灭蚊虫 预防登革热

登革病毒是登革热、登革出血热、登革休克综合症的病原体。白蚊伊蚊和埃及伊蚊是登革病毒的主要传播媒介,人类和灵长类是登革病毒的自然宿主,登革热是目前世界上分布最广、发病最多的虫媒传染病。

在热带和亚热带地区,灵长类动物感染登革病毒不出现明显的症状和体征,构成丛林型登革热主要传染源,蚊子通过叮咬带毒动物而形成病毒在自然界的原始循环。人类进入疫源地活动时若被带毒蚊子叮咬可感染登革病毒。在城市和农村地区,患者和隐性感染者是主要的传染来源。

患者如果有东南亚等登革热高发区的流行病学史,并出现高热、头痛、皮

疹、全身肌肉和关节疼痛、皮肤大片紫癜及瘀斑、鼻出血、消化道及泌尿生殖道出血等症状要及时就医。

我省有三次登革热暴发的历史,随着我市与东南亚等登革热高发区人员的频繁交往,输入性病例的风险性进一步加大,传播媒介白蚊伊蚊在我市持续存在,所以登革热在我市爆发的可能性不断增加。

目前,预防登革热没有特效疫苗,消灭蚊虫是预防登革热爆发流行的最重要手段。白蚊伊蚊主要在小积水容器中产卵并在水中羽化成蚊,清除身边的小型积水容器可有效降低蚊虫密度。家庭、单位、学校主要孳生地有:储水池或缸、花瓶、水生植物花盆等有用的功

能性积水容器以及竹筒、楼房反坎和雨水沟、地下室集水井等。外环境、公园等主要孳生地有:绿化带的塑料薄膜、废弃易拉罐、饭盒、塑料杯、废弃的汽车轮胎、市政管网的管井、竹筒、树洞、植物叶腋等。

清除蚊虫孳生地常用的手段主要有:1.翻盆倒罐、清除卫生死角和垃圾;2.种养水生植物的花瓶每5~7天换水1次并冲洗植物根部及瓶壁,大型缸池可放养食蚊鱼;3.治理轮胎积水,其他不能清除的积水如密闭市政管网的管道井或地下车库的集水井,可投放双硫磷等长效灭蚊幼剂;4.在蚊媒活动季节,出现登革热输入性病例的区域采用超低容量喷洒菊酯类农药雾的方法降低

成蚊密度;5.在家庭采用挂门帘、蚊帐等方法预防蚊虫叮咬,减少疾病的发生。(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。)



健康课堂

喝牛奶有助睡眠吗

我们经常听到一个说法:睡前喝牛奶有助睡眠。事实果真如此吗?

“牛奶中含有L-色氨酸,这种物质能够促进人体分泌5-羟色胺与褪黑激素。”专家表示,5-羟色胺与褪黑激素能直接或间接促进睡眠。

“研究发现,5-羟色胺有利于睡眠,但具体机制还不明确。”专家说,此外,5-羟色胺还被用于治疗心理疾病,这是因为5-羟色胺分泌不足时,容易导致抑郁、焦虑等情绪的产生,从心理因素上讲,抑郁和焦虑的情绪会影响睡眠质量。

而褪黑激素则对睡眠起直接的作用。“天黑或是灯光变暗,视网膜接受的光线减少,褪黑激素分泌就会相应增加,促进入睡。根据生物节律,晚上10点钟以后,褪黑激素分泌会增加,增加困意。”专家表示,晚上看手机、电脑等。会接触比较多的蓝光,大脑就误以为依然是白天,褪黑激素的分泌就会减少,对睡眠产生不利影响。

“从理论上讲,牛奶中的L-色氨酸能够产生促进睡眠的物质,喝牛奶有助睡眠。但从现实情况来看,从一杯牛奶中获得的L-色氨酸基本上可以忽略不

计,因此也无法产生足够的5-羟色胺和褪黑激素让我们睡得更香。”专家表示,如果均衡饮食,一般不会存在L-色氨酸缺乏的状况,没必要专门通过喝牛奶补充L-色氨酸。

那为什么存在“睡前喝牛奶有助于睡眠”这一说法?

“这是因为喝牛奶容易产生饱腹感。吃饱后,血液回流至胃部,导致大脑供血不足,容易犯困。”专家表示,还有一个原因是,睡前喝牛奶通常是喝热牛奶,会让人感觉到放松、舒服,从而缓解一部分焦虑的情绪。也有

人认为,睡前喝牛奶有助于睡眠可能是一种心理作用。

不容忽视的一点是,有些人不适合喝牛奶。“不仅睡前不要喝,平时也要少喝。”专家表示,比如,容易腹胀的人喝牛奶会肚子胀,影响睡眠;乳糖不耐受的人喝牛奶容易拉肚子;做过腹部手术的人也不适宜喝牛奶;喝牛奶会促进胃酸分泌,所以有消化道溃疡、胆囊炎等消化道疾病的人要避免喝牛奶。此外,对牛奶过敏、泌尿系统结石患者也不宜喝牛奶。

据《科技日报》

召陵双新医院 开展规范自查

本报讯(记者 刘彩霞)近日,记者从召陵双新医院了解到,该院将开展为期一个月的“打击欺诈骗保、维护基金安全”医保规范自查活动。

7月14日,该院召开会议,宣布“打击欺诈骗保、维护基金安全”医保规范自查活动启动。会上宣读了“打击欺诈骗保、维护基金安全”倡议书,并通过图片展板、专家解答等方式,向参会人员普及医保知识,对医保政策

法规进行深度讲解。医师代表带头宣读承诺书,承诺依法依规为参保人提供服务,坚决抵制欺诈骗保行为。

该院负责人介绍,活动中如果发现违规人员将严肃处理,追回违规所收资金并双倍罚款甚至开除违规人员。同时,患者或市民如果发现医院内有医保欺诈骗保行为,可以向基金安全”倡议书,并通过图片展板、专家解答等方式,向参会人员普及医保知识,对医保政策



7月14日,市扶贫办组织党员走上黄广广场献血车,开展无偿献血志愿服务活动。刘艳 摄