

健康要加油 饮食要减油

9月1日是第14个“全民健康生活方式日”，今年的宣传主题为“健康要加油，饮食要减油”。

高脂肪、高胆固醇膳食(包括摄入过多的烹调油和动物脂肪)是高血脂症的危险因素，长期血脂异常可引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、肾动脉硬化等疾病，同时高脂肪膳食也是肥胖发生的主要原因。为广泛倡导饮食减油理念，鼓励全社会积极行动，国家卫健委近日发布“十条减油宣传核心信息”，具体如下：

(一)油是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源，有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用，但摄入过多会影响健康。

(二)植物油和动物油摄入过多会导致肥胖，增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。

(三)建议健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克。

(四)烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式，使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器，均可减少用油量。

(五)家庭使用带刻度的控油壶，定量用油、总量控制。

(六)高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸。要减少反式脂肪酸摄入量，每日不超过2克。

(七)少吃油炸香脆食品和加工的零食，如饼干、糕点、薯条、薯片等。

(八)购买包装食品时阅读营养成分表，坚持选择少油食品。

(九)减少在外就餐频次，合理点餐，避免浪费。

(十)从小培养清淡不油腻的饮食习惯。

此外，市疾控中心倡导全市广大居民树立“三减三健”理念(“三减”即减盐、减油、减糖，“三健”即健康口腔、健康体重、健康骨骼)，养成合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理健康等健康生活方式，同时在常

态化疫情防控下继续坚持“一米线”、勤洗手、戴口罩、公筷制等良好卫生行为习惯。(了解更多健康科普知识，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



新三院·新形象

如何提高生育能力

近年来，我国育龄夫妇的生育力逐年下降，如今不孕不育人数已高达12%~12.5%。市妇幼保健院生殖遗传科主任甄彩虹为大家介绍几点提高生育能力的办法。

1.饮食荤素搭配合理

德国专家做了一项实验，将参加试验的女性分成两组，A组除了吃少量乳酪和牛奶外，其他食物全是素食；B组则正常进食。6周后，两组试验者的体重都下降了同等幅度，但A组中有78%的人出现停止排卵的生理现象，且几乎全组人的月经周期都比正常时间短。B组中，67%的女性排卵正常，月经周期也没有明显变化，所以饮食不能偏重素食，要荤素搭配合理，才能提高生育能力。对于男性，经常吃西红柿、核桃、小扁豆、蓝莓、石榴、黑巧克力可以提高男性精液质量和生育力。

2.少穿高跟鞋

鞋跟过高会让身体倾斜，与地面形成较小的角度，骨盆也随之倾斜。时间一长，不但会使骨盆位移，还易引起子宫位前倾，增加不孕发生概率。

3.运动规律

长期久坐会导致淋巴或血行性栓塞，使输卵管不通。建议备孕女性应保持每天30分钟左右的运动时间，或者至少每40分钟站起来舒展一下身体。下班后的散步、游泳、瑜伽等都能有效改善久坐造成的循环障碍。

4.保持心情愉悦

生活中，难免会遇到很多不顺心的事情导致心情很沮丧，这时要学会自我减压，保持心理的平衡和宁静。参加各种体育活动、泡热水澡、与家人朋友聊天、节假日出游等都可以宣泄自己压抑的情绪，提高受孕概率。

同时，甄彩虹提醒，以下食物对提高生育能力大有益处：

富锌食物——各种植物性食物中含锌量比较高的有豆类、花生、小米、萝卜、大白菜等；各种动物性食

物中，以牡蛎含锌最为丰富，此外，牛肉、鸡肝、蛋类、羊排、猪肉等含锌也较多。

动物内脏——这类食品中含有较多量的胆固醇，其中，约10%左右是肾上腺皮质激素和性激素，适当食用这类食物，对增强性功能有一定作用。

滑粘食物——据研究证实，精氨酸是精子形成的必需成分，并且能够增强精子活力，对男子生殖系统正常功能的维持有重要作用。富含精氨酸的食物有鳕鱼、海参、墨鱼、章鱼、木松鱼、芝麻、花生仁、核桃等。 市三院提供



甄彩虹，市三院生殖遗传科主任，副主任医师，河南省生殖免疫委员会委员、河南省康复医学会妇产科分会委员、河南省医学科学普及学会遗传优生专业委员会委员、漯河市生殖医学专业分会委员、漯河地区学科技术带头人。专长为妇科内分泌疾病、更年期综合征的治疗以及宫腔镜技术，尤其擅长对女性多囊卵巢综合征、卵巢功能低下(POI)、月经不规律、痛经、复发性流产、胚胎停育等疾病的准确诊断与治疗，能够规范指导受孕、促排卵、夫精人工授精技术以及多胎妊娠减胎术的操作。



诚信二院·健康万家

直立倾斜试验检查 科学确诊儿童晕厥

在生活中，一些儿童会出现不明原因头晕、晕厥，经过多项检查都明确不了病情。近日，市二院成功引进目前国内外最先进的斯坦德利直立倾斜试验设备，并顺利开展直立倾斜试验检查，帮助20余名晕厥、反复头晕儿童明确病因，通过针对治疗恢复健康。该项技术填补了我市及周边县市的空白。

据了解，晕厥是儿童和青少年的常见病症，20%~30%的5~18岁儿童至少经历过1次晕厥，女孩比男孩发病率高。晕厥的发病机制是由于短暂的全脑缺血导致的一过性意识丧失及体位不能维持的症状，具有起病迅速、持续时间短等特点。

按照病因，儿童晕厥分为自主神经介导性晕厥、心源性晕厥、不明原因晕厥3大类。自主神经介导性晕厥的诱因有长时间站立或体位突然变化、精神紧张、环境闷热等，95%是血管迷走性晕厥和体位性心动过速综合征，直立倾斜试验是重要的确诊手段。心源性晕厥诱因主要是运动过度，虽然占比少，但猝死风险高，诊断过程中应细致排查，及时发现诊断线索。

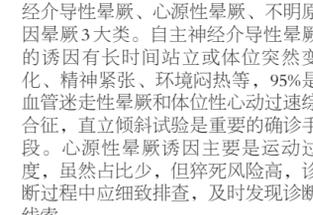
市二院引进的直立倾斜试验是通过改变被检查者的体位，对血管迷走性晕厥进行诊断及分型、对儿童体位性心动过速和直立性低血压等进行鉴别诊断的一种检查方法。

进行直立倾斜试验前，医师会详细了解患儿的晕厥病史，了解患儿既往与晕厥相关的各项检查结果，告知患儿及其家长试验对患儿晕厥诊断的意义、试验的安全性和患儿可能出现的心理不适或不良反应等，消除患儿及家长对检查的不安心理。同时，完善患儿心电图、心脏彩超、头颅磁共振或头颅CT等必要检查，符合直立倾斜试验适应证并排除禁忌证后，患儿在试验前3天应按照医师的建议停用可能影响自主神经功能的相关药物，试验前禁食、禁饮至少4个小时。

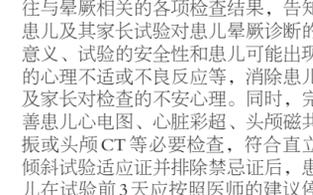


用可能影响自主神经功能的相关药物，试验前禁食、禁饮至少4个小时。

直立倾斜试验检查时，医护人员对患儿进行心电图及血压监护，并且通过密切观察小儿临床表现以及心率、血压等变化，判断小儿是否出现晕厥前兆或晕厥状况，并及时终止检查。通常小儿从倾斜位回到平卧位后，临床症状以及心跳、血压等指标数分钟内即恢复正常。试验结束后，医师会根据不同病情的患儿，进行物理训练或者药物治疗。市二院小儿心血管内科主任甄雨提醒广大家长，孩子一旦发生晕厥，一定要到专业医院检查原因，及时给予对症的治疗。 市二院提供



甄雨，市二院小儿心血管内科主任，副主任医师，毕业于郑州大学医学院儿科学专业，曾在武汉市儿童医院进修心血管及儿童重症监护室专业，对儿科常见病、多发病、急危重症及疑难杂症的诊断与治疗经验丰富，尤其精通对小儿各种先天性心脏病、心肌炎及各种心律失常的精确诊断及治疗。获得市级科研成果奖3项，发表国家级论文7篇。



甄雨，市二院小儿心血管内科主任，副主任医师，毕业于郑州大学医学院儿科学专业，曾在武汉市儿童医院进修心血管及儿童重症监护室专业，对儿科常见病、多发病、急危重症及疑难杂症的诊断与治疗经验丰富，尤其精通对小儿各种先天性心脏病、心肌炎及各种心律失常的精确诊断及治疗。获得市级科研成果奖3项，发表国家级论文7篇。



怎样确诊抑郁症

抑郁症的诊断其实很简单，根据抑郁症状既可对抑郁症进行辨别和诊断。医生可通过观察抑郁病患的症状、语言描述等分析，个人也可通过一些准确的测试数据来诊断自己是否真的患有抑郁症。

轻度至中度抑郁诊断依据

- 1.兴趣减退，但未丧失。
- 2.对前途悲观失望，但不绝望。
- 3.自觉疲乏无力或精神不振。
- 4.自我评价下降，但愿意接受鼓励和帮助。
- 5.不愿意主动与人交往，但被动接触良好，愿意接受同情和支持。
- 6.有轻生念头，但又顾虑重重。
- 7.自觉病情严重难治，但主动求治，希望能治好。

重度抑郁诊断依据

- 1.明显的精神运动性抑制。
- 2.早醒和症状的晨重夕轻。
- 3.严重的内疚感和自责感。
- 4.持续食欲减退和明显的体重减轻(并非躯体疾病所致)。
- 5.不止一次自杀未遂。
- 6.生活不能自理。
- 7.出现幻觉和妄想。
- 8.自知力缺损。

关于抑郁症如何诊断，最为准确的方法就是通过医生的检查来确定，因为抑郁症状众多，患病原因也十分复杂，所以，如果个人患者不具备专业知识，出于主观原因，很难客观、准确地作出判断，导致因诊断不

正确而延误治疗。

专家提醒，对于抑郁症患者来说，基本都有治疗欲望，如果患者抑郁的病程已持续2年以上，就可被诊断为抑郁症。患者要更加注意自己的精神状况。 赵建华



赵建华，第三届中国好医生、中国中医药促进会精神卫生专业委员会常务委员、河南省科普学会精神卫生专业委员会副主任委员、河南省医院管理协会精神卫生机构分会常务委员、河南省心理协会常务委员、河南省精神医师协会常务委员、河南省中西医结合精神医师协会常务委员、河南省残疾人康复协会精神障碍康复专业委员会常务委员。擅长治疗精神分裂症、抑郁症、情感性精神病、失眠等精神疾病，可扫二维码进行咨询。



康复园地

有效控制高血压

高血压是最常见的心血管病，不仅患病率高，还可引起严重的心、脑、肾的并发症。今天，漯河医专三附院内二科主任高功臣为大家进行高血压病的健康指导。

饮食指导

1.饮食要定时定量，不应暴饮暴食，宜食低脂肪、低胆固醇食物，如鱼、瘦肉、豆类及豆制品；对辛辣刺激性食物应少吃或不吃，烧菜宜选植物油；也可选食一些有降脂作用的食物，如海带、海参、葵花籽、芝麻等。

2.限制食盐的摄入量，每天食盐的摄入量应控制在2~6g，口味宜偏淡，对酱菜、榨菜、皮蛋等含钠盐高的食物应少吃；钾可以对抗钠引起的升压和血管损伤作用，含钾高的食物和水果如冬菇、竹笋、花生、香蕉、橘子等。

3.维生素E有促进脂肪代谢的作用，故高血压患者宜多食新鲜蔬果，如豆芽、芹菜、胡萝卜等。

生活方式指导

1.适量运动体力活动及保持标准体重是独立的降压因素，具有巩固药物降压效果的作用。可选择适当的有氧运动，如散步、打太极拳等。

2.戒烟限酒。烟中尼古丁会刺激肾脏分泌儿茶酚胺，引起全身小动脉痉挛、血管内皮功能紊乱、血压升高并引起其他心血管疾病；大量饮酒不仅可引起血压升高，也是脑出血的诱发因素之一。

3.心理平衡。心理紧张、植物神经功能失调均可引起血压升高，因此高血压患者应保持平静的心境，避免情绪激动及过度紧张、焦虑。

用药指导

药物治疗是目前控制高血压的主要方法，并且越早得到及时、正确的治疗，高血压所带来的危害就越小。用药时应根据每个高血压患者的具体情况，遵循以下原则。

1.逐渐降压。除高血压急症以外，



高功臣，漯河医专三附院内二科重症监护室主任、内科教研室主任、主任医师。中华医学会漯河市老年病分会副主任委员、漯河市神经内科专业分会常务委员、漯河市神经介入分会委员，对心脑血管疾病的诊治具有丰富的临床经验，尤其擅长神经系统疾病的诊断、治疗与康复，如脑卒中、脑外伤、脊柱脊髓损伤、心绞痛、心肌梗死、肺心病、糖尿病等的诊断治疗。



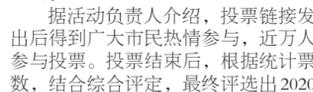
“读者信赖口腔医疗机构”评选正火热投票中

本报讯(记者 刘彩霞)“读者信赖口腔医疗机构”评选活动由漯河日报社举办，旨在更好地普及牙病防治知识，增强广大市民口腔保健意识，同时也为其选择口腔医疗机构提供参考。此次活动分为提名(报名)、投票、综合评审、公示及报道展示5个阶段。所有参评口腔医疗机构均经漯河市及各区卫生行政主管部门审核、批准，具有口腔医疗机构执业许可证并符合《医

疗机构基本标准》。投票现在已经开始，共分报纸投票、微信投票(扫描右侧二维码关注“漯河小城生活”微信公众号)两部分进行，投票截至9月16日。

据活动负责人介绍，投票链接发出后得到广大市民热情参与，近万人参与投票。投票结束后，根据统计票数，结合综合评定，最终评选出2020

年“读者信赖口腔医疗机构”，并将于9月20日“全国爱牙日”前后在《漯河日报》、漯河小城生活微信公众号集中公示，随后在《漯河日报》逐一进行风采展示。



漯河医保·保障民生

漯河市2021年度城乡居民基本医疗保险缴费指南

根据《河南省医疗保障局 河南省财政厅 国家税务总局河南省税务局关于转发医保发〔2020〕24号文件做好我省2020年度城乡居民基本医疗保险工作的通知》(豫医保〔2020〕5号)要求，我市现启动2021年度城乡居民基本医疗保险参保缴费工作，为方便广大城乡居民缴费，现将有关事项通知如下：

一、缴费对象

在我市行政区域内不属于城镇职工基本医疗保险覆盖范围的人员，具体包括农村居民、城镇非从业居民、大中专院校学生、国家和我省规定的其他人员。

二、参保登记

已参保居民可直接缴费。采用集中征缴方式缴纳城乡居民基本医疗保险费的新参保人员，无须先行办理参保登记，可携身份证或户口本在参保

所在地先行缴费。待集中征缴结束后，由税务机关、医保经办机构统一办理参保登记。不能实现集中征缴或自愿独立缴费的新参保人员，应携带户口本、身份证等材料到参保所在地医保经办机构办理参保登记，之后方可进行缴费。

三、筹资标准

个人缴费280元，财政补助550元，待遇期为2021年1月~12月。

四、缴费时限

2020年9月~12月。

五、缴费方式

(一)集中征缴方式

对于原城乡居民基本医疗保险参保人员，缴费人可直接向本行政村(居委会)经办人员(机构)缴纳本年度的城乡居民基本医疗保险费，经办人员(机构)汇总后集中缴纳至税务局。

全日制大中专院校学生，由所在学校统一组织登记并收缴。

在校中小学生、幼儿园儿童，由其监护人在其户籍所在地参保缴费。

(二)其他缴费方式

1.银行网点缴费。缴费人持居民身份证，可就近选择到中国银行、农业银行、工商银行、建设银行、邮政储蓄银行、省农村信用社、中原银行、郑州银行、民生银行等金融机构在全市任一网点进行实时缴费。

2.办税服务厅申报缴费。缴费人持居民身份证，可到全市任一办税服

务厅进行实时申报缴费。

3.微信缴费。微信搜索“河南税务”公众号，添加关注后点击“微服务—社保费缴纳—城乡居民医疗”，输入个人信息后进行缴费。

4.支付宝缴费。在“城市服务(或市民中心)”应用中点击进入“社保—社保缴费—城乡居民医疗”功能模块进行缴费。

5.手机APP缴费。下载“河南省网上税务局(移动版)”手机APP，首页点击“社保—城乡居民医疗”进行缴费。

城乡居民基本医疗保险主要医疗待遇

门诊统筹：全面建立门诊统筹制度，报销比例达60%。

门诊慢性病：参保城乡居民15个病种，报销比例65%。

重大病种：2021年度城乡居民重大病种保障病种共计68种，其中：门诊病种35种，报销比例为80%；住院病种33种，不设起付线，在限价标准内的医疗费用，县级医疗机构报销80%、市级报销70%、省级报销65%。

大病保险：年度内合规住院医疗费用个人累计自付超过1.1万元部分，由大病保险按比例分段报销，1.1万元

至10万元报销比例60%，10万元以上报销比例70%，封顶线40万元。

漯河市城乡居民基本医疗保险缴费服务电话

临颍县:	8868797	5656278
舞阳县:	7696733	7158599
源汇区:	2181672	3269016
郾城区:	5611689	6187521
召陵区:	2669686	2605398
开发区:	2665501	2605398
西城区:	2935317	3269016

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