

新冠病毒疫苗接种注意事项

根据新冠病毒疫苗紧急接种工作部署,我市已于2021年1月6日下午启动重点人群新冠病毒疫苗紧急接种工作。关于此次紧急接种,您需要了解的注意事项如下:

1.本次新冠病毒疫苗紧急接种工作仅针对进口冷链食品相关从业人员等9类重点人群进行预约接种,我市已确定符合紧急使用范围人员数量,并制定疫苗分配计划和接种计划,接种工作将分批有序进行。重点人群所覆盖的单位或企业等待接种门诊通知安排,集体接种;我市预防保健门诊部为赴疫情较重国家工作或学习人员设置接种点,接种前须电话预约,并提供相关证明材料。

2.为保证接种安全,所有人员均需佩戴口罩,在进入接种门诊前出示健康码、测量体温,有序排队。其间应尽量减少与他人近距离接触,除预防接种需要,应与他人保持一米以上距离。

3.接种前需提供身份证件,详细登记个人信息,医护人员现场询问健康状况、接种禁忌等情况,对符合条件者进行新冠病毒疫苗接种告知,受种者签订知情同意书。

4.接种完毕后,须在指定区域留观30分钟,由两名经培训合格的资深临床医生对可能出现的不良反应进行快速识别和处理,30分钟后若无异常方可离开。

5.接种者回家后,密切关注自身健康状况。与其他疫苗一样,接种新冠病毒疫苗后可能会出现一些常见的不良反应,如发热、乏力、头痛等;极少数人会出现呕吐、头晕、食欲减退等,一般不需处理,2~3日大多可自行恢复。若出现体温较高或持续不退等症状应及时到医院就诊并通知接种门诊。

6.由于新冠病毒疫苗研发时间较短,还没有针对新冠病毒疫苗与其他疫苗同时接种的研究结果,因此在技术指南等文件明确之前,不建议新冠病毒疫苗与其他疫苗同时接种。因疫苗特性或受种者个体差异等因素,接种疫苗的保护效果不能达到100%,接种后依然要做好个人防护,坚持戴口罩、勤洗手、常通风、保持社交距离等良好卫生习惯。

注:

1.出国工作或学习人员如有疑问,请咨询漯河市预防保健门诊部,联系电话:0395-2153178。

2.漯河市户籍居民出国人员需提供相关材料如下:身份证,有效期内的护照和签证,录取(开学)通知书或目的地国家单位邀请函或劳务派遣合同、聘用合同,机票信息等材料的原件和复印件。

3.起付线、封顶线

起付线指的是医保基金的起付标准,参保人员在定点医疗机构实际发生的“三个目录”内的医疗费用,自己要承担起付标准以下的费用,起付标准以上的部分再由医保基金按规定和比例报销。地区、医疗机构、门诊或住院等情况的不同,起付线标准也各不相同。封顶线指的是医保基金的最高支付限额。

哪些情况下医保不能报销

1.不在“三个目录”内的。不属于“三个目录”内的医疗费用,医保基金不予支付。比如整容手术、保健药品、避孕药品等。

2.工伤。应当从工伤保险基金中支付的医疗费用,医保基金不予支付。

3.应由第三人负担的。应当由第三人负担的医疗费用,医保基金不予支付。比如涉及第三人的交通事故产生的医疗费用。

4.应由公共卫生负担的。应当由

话:0395-2153178。

2.漯河市户籍居民出国人员需提供相关材料如下:身份证,有效期内的护照和签证,录取(开学)通知书或目的地国家单位邀请函或劳务派遣合同、聘用合同,机票信息等材料的原件和复印件。

市疾病预防控制中心



漯河医保·保障民生

医保报销知多少

很多人对于医保报销方面有很多疑问:医保报销都与什么因素有关?哪些费用可以报销?报销多少?今天,我们对这些疑问一一解答。

医保报销与哪些因素有关

1.定点医院

大多数地区只有定点医院或定点医疗机构就医购药才能报销。常见小病去基层医疗机构看病更划算,报销的钱更多。

2.“三个目录”

医保能够报销哪些医疗费用主要看医保目录。医保目录包括医保药品目录、诊疗项目目录和医疗服务设施范围目录,涉及“三个目录”内的医疗费用,才会予以报销。

3.起付线、封顶线

起付线指的是医保基金的起付标准,参保人员在定点医疗机构实际发生的“三个目录”内的医疗费用,自己要承担起付标准以下的费用,起付标准以上的部分再由医保基金按规定和比例报销。地区、医疗机构、门诊或住院等情况的不同,起付线标准也各不相同。封顶线指的是医保基金的最高支付限额。

哪些情况下医保不能报销

1.不在“三个目录”内的。不属于“三个目录”内的医疗费用,医保基金不予支付。比如整容手术、保健药品、避孕药品等。

2.工伤。应当从工伤保险基金中支付的医疗费用,医保基金不予支付。

3.应由第三人负担的。应当由第三人负担的医疗费用,医保基金不予支付。比如涉及第三人的交通事故产生的医疗费用。

4.应由公共卫生负担的。应当由

公共卫生负担的医疗费用,医保基金不予支付。比如传染病的预防工作。

5.在境外就医的。在境外就产生的医疗费用,医保基金不予支付。

医保报销多少与哪些因素有关

医保按一定比例报销,报销比例越高,能报销的钱越多。一般来说,参保人身份和医疗机构的级别会影响报销比例。

1.参保人身份

退休职工医保参保人的报销比例>在职工医保参保人的报销比例>城乡居民医保参保人的报销比例。

2.医疗机构级别

低级医疗机构报销比例>高级医疗机构报销比例。

3.各地医保政策

由于各统筹区的医保政策不同,报销比例也会有所差异。

医保报销计算公式

(医保目录内费用总和-乙类药品费用的自付部分-起付线)×报销比例=医保能报销的费用。以某市为例,老王在二级医疗机构住院花了医保目录内的甲类药品费用9000元,乙类药品费用7000元,医药费总计1.6万元。假设乙类药品费用的自付比例为20%,老王在二级医疗机构住院报销比例为70%,起付线为400元。那么,

[(9000+7000) - 7000 × 20% - 400] × 70% = 9940。也就是说,医保能给老王报销的费用是9940元,老王需要自付的医药费,就是1.6万元减去这个数,等于6060元。

另外,基本医保报销后,如符合大病保险报销条件,还可享受大病保险报销政策再次报销。市医保局

诚信二院·健康万家

了解膝关节

膝关节是人体最大的承重关节,承受重量越多,关节软骨磨损机率越大,肌腱也易受伤,膝关节退化加快。

膝盖负重倍数如下:1.躺下时,膝盖的负重几乎是0。2.站起和走路时,膝盖负重大约是体重的1~2倍。3.上下坡或上下楼梯时,大约是3~4倍。4.跑步时,大约是4倍。5.打球时,大约是6倍。6.蹲和跪时,大约是8倍。

各年龄段膝关节问题

15岁以前,膝关节处于发育阶段,青春期的生长痛多发生在膝关节附近。

15~30岁,膝关节处于最佳状态。

30~40岁,软骨磨损产生早期轻度磨损,出现短时间的膝关节酸痛,持续几个星期到几个月,有的人甚至觉察不到。这个时候要避免剧烈运动。也是从这个时候开始,对膝关节的使用不能再随心所欲。

40~50岁,走远路之后,膝关节内侧容易出现酸痛,用手轻揉之后会缓解。人体的60%体重由膝关节内侧支撑,因此内侧半月板的退化发生也较早,又因为半月板上有神经分布,在退化过程中,人可感受到酸痛,这是在提醒人们:该保养关节了。

50岁以上,膝关节会感觉到明显疼痛,这是因为软骨的“使用寿命”已到,软骨全层磨损,关节炎已产生。这时应该节约使用关节,必要时可以使用拐杖来减轻膝关节承受的压力。

中老年人膝痛的原因

1.慢性滑膜炎:表现为膝关节出现慢性疼痛和肿胀。查体可见滑膜积液、滑膜肥厚。

2.髌骨偏移:活动后膝关节酸痛无力,休息后好转,半蹲时疼痛。

3.膝关节内游离体:患者腿打软或有关节卡住感,膝下有摩擦音。

4.髌前滑囊炎:曾有外伤史,引起髌前疼痛,查体局部有压痛。

5.骨关节炎:久坐或久蹲后起立、上下楼梯时,关节疼痛明显,休息后缓解。

6.假性痛风:发作时肿胀疼痛、皮温高、功能受限。X线片表现半月板、关节软骨面钙化。

7.股骨头坏死:髓关节病变有膝痛症状。

50岁以后,补钙和远离湿寒环境对保护膝盖来说尤为重要。补钙时通常会感觉肌肉酸痛、抽筋、无力,此时要去医院查血钙和骨密度,听从医生建议适当补钙。如果已有湿寒入侵,可用盐袋热敷、艾灸等方法,简单方便。市二院

专家链接

苗增欣,市二院康复科副主任,主治医师,从事脑卒中、颈肩腰腿痛及骨椎相关疾病临床工作近20年,对各种神经康复、骨关节康复、慢病康复、疼痛康复等具有丰富经验,擅长运用针刀配合中医治疗中风湿后遗症、面神经麻痹、颈椎病、肩周炎、肌骨外上髁炎、腰椎间盘突出突出症、梨状肌综合征、膝骨性关节炎、踝关节扭挫伤等疾病的诊治。在省级以上医学杂志发表学术论文11篇。

漯河市第二人民医院

漯河市交通路201号

漯河医疗(2020)第09-29-020号

漯河市第二人民医院

康复园地

孕期补钙很重要

补钙是人全生命周期的事情,年龄的补钙更为重要,因为胎儿发育需要大量钙质,而这些钙质主要通过母体获取,孕妇对钙质的需求会上升。假如孕期缺钙,不但会影响胎儿健康发育,孕妇本人也会出现小腿抽筋、腰酸背痛、夜间睡不安稳、健忘等症,妊娠期高血压疾病的发生率也会较钙充足的孕妇发生率高。

孕妇缺钙常见表现

1.腿抽筋:很多孕妇会腿抽筋,特别是怀孕中后期,多在半夜发生。如果孕妈经常出现腿抽筋,常常跟缺钙关系密切。

2.容易失眠:大脑神经钙含量下降时精神会变得兴奋,如果孕妇缺钙比较严重,就会变得焦虑、失眠、健忘,甚至还会出现抑郁。

3.妊娠期高血压疾病:妊娠期高血压的出现也可能因为缺钙,有些孕妇缺钙还会出现头晕、贫血、水肿,甚至出现抽搐症状,严重危害母儿生命健康。

4.腰酸背痛:如果孕妇缺钙,血液中的钙含量就会下降,这时候就会从骨骼中释放大量的钙,导致关节和盆底出现疼痛。

胎儿缺钙的后果

孕期缺钙不但对孕母有影响,对胎儿同样也有很大影响。胚胎时期胎儿骨骼的形成需要大量的钙,如果孕妇孕期严重缺钙,会导致新生儿出现以下后果:

1.骨头发育不良,也就是老百姓所说的软骨病,又称为维生素D缺乏性佝偻病。

2.新生儿尤其是早产儿可能会发生惊厥,甚至全身抽搐,医学上称为维生素D缺乏性手足抽搐症,严重时会影响患儿的生长发育,甚至会影响

患儿的免疫力。

3.另外,患儿体内钙不足时,还会影响患儿表皮生长发育。

正是孕期缺钙对母儿都有不良影响,所以需要注意孕期补钙。孕妇如果缺钙不严重,在保证均衡饮食的基础上,尽量多吃一些富含钙的食物,如牛奶和奶制品、肝脏、豆类、坚果、虾皮、芝麻酱、海带、海鲜、蔬果等。同时,还要经常晒太阳,这样可以补充维生素D,促进饮食中钙的吸收。如果缺钙严重,就要遵医嘱补充适合自己的钙制剂。

市三附院

专家链接

刘杏莉,漯河市三附院副主任医师,副教授,漯河市妇产学会会员,河南省盆底康复学会会员。她毕业于河南医科大学,从事妇产科临床及教学二十余年,熟练掌握妇产科常见病及多发病的诊治,对孕产妇危急重症的处理也有独到之处,发表专业论文十余篇。

漯河市康复医院

漯河医专三附院

地址:漯河市大学路148号

电话:2924120 2112177

漯河市康复医院

科学用药

饭前服药和空腹服药有何区别

人吃五谷杂粮,难免遇到小病需要吃药,有些药要求饭后吃,有些药最好饭前吃。很多人把饭前吃药理解为空腹服药,这种理解和做法是错误的。

胃是一个中空的囊状器官,主要功能是暂时储存食物进行初步消化。成人的胃一般能容纳1~2L食物,因此人们只需要一日进食2~3餐,在一次饱餐后食物可以慢慢地由胃进入小肠。食物在口腔内经过咀嚼被磨碎,并经舌的搅拌与唾液混合成食团,然后被吞入胃。食物在口腔停留的时间很短,一般只有15~20秒。

正常人每日分泌胃液的量为1.5~

2.5L,其中主要成分为盐酸、胃蛋白酶原、黏液、内因子、钠、钾的氯化物。正常人禁食一昼夜后,盐酸排出量0~5mmol/小时,在进食和药物的刺激下可达20~25mmol。空腹时胃液的酸碱值为0.9~1.5,饮水或进食后,酸碱值可上升到3.0~5.0。由于胃液的酸碱性呈酸性,所以有利于弱酸性药物吸收,而不利于弱碱性药物吸收。

标注需要空腹服用的药物一般需要在饭前1小时或饭后2小时服药,比如在胃液中不崩解、到肠道才被吸收的肠溶片,就需要空腹服用;其他宜空腹服用的药物还有驱虫药、滋补类中药、盐类泻药、阿仑膦酸钠片。

饭前服用的药更希望跟食物一起被吸收。一般在食物入胃后5分钟,胃就能以每分钟3次的频率蠕动,胃蠕动可使药物与食物充分混合,同时有分散和搅拌作用,使药物与胃黏膜充分接触,利于胃中药物的吸收,每一次蠕动波可将1~2ml食糜药物向十二指肠方向推进。

进入胃内的食物按吞咽的先后顺序分层排列,即先入胃的食物与胃壁接触,后入胃的食物则进入胃腔的中心,暂时不与胃黏膜接触。因此,易受胃酸影响的药物宜餐前服,对胃有刺激的药物则宜餐后服用。

需要注意的是,饭前服用一般是指

在吃饭之前15~30分钟服药,这包括促胃肠动力药、胃黏膜保护剂、利胆片、黏痰溶解剂等;餐时服用是指和食物一起吃下去;而餐后服用可不是吃完饭立刻吃药,而是最好间隔15~30分钟再服用,这一类药物除了对胃肠刺激比较大的药物,维生素类药物也是饭后服用更好消化。

当然,受患者的生理病理状况(胃的容量大小、胃液分泌量多少、胃排空时间长短)、食物及药物的理化性质等因素影响,空腹状态、进食前后服药会产生不同疗效,所以服药前一定要仔细阅读药品说明书,严格按照药品说明书服用。

据人民网

健康妙招

鱼骨卡喉忌喝醋

鱼骨卡住喉咙,许多人会喝醋急救,认为食醋能够软化鱼骨。

这种做法是错误的。食醋软化骨头的的作用极其轻微,且醋酸对食管黏膜有一定腐蚀作用,特别是儿童的食管比较稚嫩,反应会更加严重,甚至会发生食管炎。

鱼骨卡喉后正确做法是立即停止进食,然后尝试咳嗽几下,若鱼骨位

置较浅,可能会被咳出。

如果无效,用手指或筷子刺激咽喉壁诱发呕吐,位置较浅的鱼骨可能会被呕出来;若呕吐几次仍无效,要立即去医院耳鼻喉科就诊,寻求医生帮助。

总之,鱼骨卡喉,切莫惊慌,立即停止进食,按上述方法尝试进行处理,如果无效,立即去医院就诊。

据《大河健康报》

图说健康



新华社发