漯河医保·保障民生

# 为异地就医群众提供优质高效服务

**本报讯（记者** 刘彩霞**）**7月22日，市民陈女士带着感谢信和锦旗来到市医疗保障局（以下简称市医保局），感谢工作人员及时帮助解决其家人住院时医保异地备案无法使用的问题。

近年来，市医保局在市委、市政府的正确领导下，进一步夯实责任、完善机制，积极为群众办实事，获得市民称赞，被河南省医疗保障服务中心评为2021年度日常经办优秀单位。“医保工作关系千家万户，更需要工作人员沉下心做到位，主动解决群众‘急难愁盼’问题，让每位参保市民都能享受到国家医保惠民政策，满足人民群众的医保需求和对美好生活的向往。”该局相关负责人说。

今年，市医保局承办的省定市定民生实事为“扩大医院门诊费用异地就医直接结算范围”。该局将这一民生实事作为践行医保为民、解决群众“急难愁盼”问题的具体举措，扎实有效推动工作落实。该局成立了由“一把手”任组长的省定市定民生实事工作领导小组，加强对民生实事工作的领导和协调，同时建立相关制度，狠抓落实。一是建立班子成员分包制度。在分包县区的基础上，班子成员分别进驻市中心医院、县（区）人民医院等多家重点医院进行调研指导，确保工作有序推进。二是建立驻点服务制度。由相关专业科室牵头成立综合协调组、政策咨询服务组、问题整改组和信息技术服务保障组，提供驻点服务，确保专项工作推进流程畅通、反馈迅速，问题就近解决。三是建立定期调度制度。定期召开工作例会，梳理汇总工作推进情况，分析解决存在问题，商定下步工作重点，形成了周总结、月汇总、定期通报工作机制。四是建立督导考核制度。制订下发《异地就医管理专项监督考核方案》，推动民生实事工作日常联络、动态督导和年终考核制度化、常态化，为高质量完成“扩大医院门诊费用异地就医直接结算范围”工作提供坚实的制度保障。

目前，市医保局选定的56家医药机构已于3月底开展门诊费用异地就医直接结算工作，实现县区全覆盖，超额完成目标任务。选定的16家门诊慢特病（门诊慢性病、重特大疾病）异地就医直接结算医疗机构已完成5种试点门诊慢特病（高血压治疗、糖尿病治疗、恶性肿瘤门诊放化疗、尿毒症透析、器官移植术后抗排异治疗）跨省异地就医直接结算测试工作，待国家医保局审核通过后即可开通门诊慢特病跨省异地就医直接结算服务。

市医保局将继续认真贯彻落实省定市定民生实事工作要求，广泛深入宣传异地就医直接结算政策和办理流程，统筹兼顾门诊直接结算的工作进度与问题解决，进一步扩大异地就医定点医疗机构数量，扩展门诊慢特病异地就医直接结算病种范围，不断提升门诊费用异地就医直接结算率，为异地就医群众提供优质高效服务。

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

国药控股漯河有限公司
提升药品供应保障水平 助推健康漯河建设
地址：漯河市源汇区湘江西路1006号 电话：0395-2168694

# 市中心医院顺利通过国家电子病历五级评审

**本报讯（记者** 杨三川**）**近日，国家卫健委发布《关于2021年度电子病历系统功能应用水平分级评价高级别医疗机构结果公示的通知》，漯河市中心医院（市第一人民医院、漯河医专一附院）顺利通过2021年度电子病历五级评审。这标志着该院电子病历信息化建设有了新的突破。

电子病历系统功能应用水平分级评价是医院信息化水平的重要指标之一，也是国家三级公立医院绩效考核的指标之一，对建立健全现代医院管理制度、保障医疗质量和安全、提高医疗服务效率、改善群众就医体验、加强医疗服务监管具有重要意义。

近年来，该院高度重视这项工作，成立以“一把手”为组长、分管副院长为副组长的领导小组，全面负责电子病历信息化建设工作。该院以电子病历五级评审工作为抓手，以评促建、以评促用，着力推进智慧医院建设，实现医疗核心制度流程化，全面提升医疗服务质量，努力为人民群众提供全方位、全周期的健康服务。

漯河医专二附院

# 开展“世界肝炎日”宣传活动

**本报讯（记者** 杨三川**）**今年7月28日是第12个世界肝炎日，主题是“防治肝炎，健康你我”。为进一步普及肝炎相关知识，积极引导市民群早预防、早发现、早诊治，当天，漯河医专二附院（市骨科医院）组织医疗志愿服务团队到黄河广场开展宣传活动。

活动现场，志愿者通过悬挂宣传条幅、摆放宣传展板、发放健康教育资料等方式向过往群众普及肝病防控知识。该院医护团队为群众免费测量血压、检查身体，解答群众提出的关于健康方面的问题。同时，他们呼吁广大群众关注病毒性肝炎防治工作，通过体检及时了解自身健康状况，主动接种疫苗预防肝炎，全面遏制病毒性肝炎的蔓延。当天，该院医生、专家接受患者健康咨询百余人次，发放健康教育资料200多份。

诚信二院·健康万家

# 坚持母乳喂养 让宝宝健康成长

今年8月1日~8月7日是第31个世界母乳喂养周，主题为“母乳喂养促进 健康教育先行”。营养专家和医生认为，只要条件允许，母亲都应该为宝宝提供纯母乳喂养。世界卫生组织建议：6个月内的母乳是宝宝的最佳食物。为宝宝添加辅食后，可继续母乳喂养宝宝至2岁或2岁以上。

漯河市第二人民医院
漯河市交通路201号 （漯）医广【2021】第10-22-021号

**母乳喂养的好处**

1.母乳营养丰富，适合婴儿消化且利于吸收。

2.母乳含有丰富抗体、活性细胞和其他免疫活性物质，能增强婴儿抵抗力，减少腹泻、呼吸道感染等疾病的发生，并在一定程度上预防成年后代谢性疾病的发生。

3.母乳中不饱和脂肪酸含量较高，有利于促进婴儿的智力发育。

4.母乳喂养可增进母婴感情。

5.母乳喂养能够促进产妇子宫收缩，减少产后出血，利于产后恢复；能够降低产妇患乳腺癌、卵巢癌以及心血管疾病的概率，还能有效降低产后抑郁症的发生概率。

6.母乳喂养省时、省力、省钱。

**如何促进母乳喂养成功**

1.树立信心：母亲要相信自己可以成功地进行母乳喂养，相信自己的乳汁是宝宝最好的食物。

2.尽早开奶：宝宝的吸吮是帮助妈妈分泌乳汁的关键，吸吮的次数越多，乳房产生的乳汁越多。所以宝宝出生一小时内就应该让其吸吮妈妈的乳头，并持续30分钟以上。同时，避免用奶瓶喂养。如果宝宝出生后先用奶瓶吃奶，会让婴儿产生错觉，不愿意再吸吮乳头，导致母乳喂养失败。

3.母婴同室：母亲与婴儿尽量不分离，这有利于增进母婴之间的感情，促进母乳分泌。

4.按需哺乳：母乳喂养过程中不要严格限制喂奶的间隔时间，要根据婴儿需求进行哺乳，尤其在孩子出生后的前几周。同时，要学会正确的哺乳姿势。

**市二院提供**

**■专家链接**

井红鸽，市二院妇产科副主任，主任医师。她是市医学会妇科肿瘤专业分会副主任委员、市医学会生殖医学专业分会副主任委员、市医学会妇产科专业分会委员。她曾先后在西安第四军医大学附属医院、河北省肿瘤医院、河南省人民医院进修，有丰富的临床经验，可熟练开展产科急、危、重症的诊治及妇科良（恶）性肿瘤的规范化治疗，擅长妇科良性肿瘤的微创腹腔镜手术。她发表国家级论文二十余篇，获市级科技成果二等奖5项。

献血科普园地

# 高温天献血注意事项

**1.适当补水。**在高温环境中，人们容易出汗，血浓度也会相对增高，要及时适当补充水分。可以喝一些白开水或淡盐水，也可以喝自制的绿豆汤、柠檬水等，不仅消暑降温，还能补充多种维生素；但应少喝饮料特别是冰镇饮料，以免刺激胃肠，影响消化和食欲。

**2.避免暴晒。**夏季阳光强烈，献血者前往爱心献血点途中要注意防暑、防晒。可在皮肤上涂一些防晒护肤品或撑遮阳伞，夏季衣着颜色以浅色为宜。

**3.合理饮食。**在献血前后的1~2日内可吃一些清淡、易消化的食物，切不可贪凉或暴饮暴食，也不宜食用烧烤、油炸类等过于油腻的食物。

**4.注意休息。**夏季献血后不要急于起身，应在采血点稍作休息。回家后不可立即吹风扇、空调或洗冷水澡，否则会使全身毛孔快速闭合，体内热量难以散发，还会导致脑部血管迅速收缩，引起大脑供血不足，从而出现头晕等不适症状。

**市中心血站提供**

人人享有安全血液
漯河市中心血站
地址：漯河市天山路28号 热线：0395-3331389

相约六院·健康相伴

# 什么是帕金森病

帕金森病是继阿尔茨海默病之后第二常见的好发于中老年人群的神经系统退行性疾病，是因脑内的黑质中分泌多巴胺的神经元坏死，引起纹状体多巴胺神经递质含量减少而致病。当一半以上的多巴胺神经元死亡后就会出现以下帕金森病的运动症状。

静止性震颤：肢体处于完全静止状态时出现有规律的不自主抖动。

（漯）医广【2022】第05-26-007号
漯河市第六人民医院
漯河市心血管病医院
地址：漯河市八一路东段83号
急诊科：0395-5962087
联系电话：0395-5966695

70%的帕金森病患者以静止性震颤为首发症状。

肌强直：检查中可以发现患者运动受到制约，以颈部、躯干和肢体的屈肌最为明显。

运动迟缓：患者在持续运动中逐渐出现迟疑、犹豫或暂停。患者还可能出现面具脸，即缺乏面部表情；小写征，即书写中字越写越小；声音小而弱，声音的韵律感受损。

平衡和姿势障碍：患者出现小碎步、前冲步态、开步及转身困难等。其他症状有思维、情绪和记忆力改变，抑郁和焦虑十分常见。

研究发现，帕金森病患者不仅以运动症状为核心症状，还会出现很多的非运动症状。不同患者的症状和病情进展并不完全一样。据统计，我国现有帕金森病患者人数已超过200万。帕金森病的平均诊断年龄在60岁，有近20%的患者在50岁以前发病。截至目前，帕金森病是一种不可治愈的疾病。

市六院（市心血管病医院）神经内科主任段红霞介绍，帕金森病的治疗是综合的长期治疗。药物治疗为首选方法，并且是整个治疗过程中的主要治疗手段。手术治疗则是药物治疗疗效减退以后的一种有效的补充手段。此外，在整个治疗过程中，康复与运动疗法对帕金森病症状的改善乃至延缓病情都有一定的帮助。建议患者尽可能在药物起效后开始锻炼。锻炼要以保证安全为前提，重要的是要选择个人适合且能长期坚持的锻炼方式。帕金森病患者多存在步态障碍、姿势平衡障碍、语言障碍或吞咽障碍等，可以根据不同的行动障碍进行相应的康复训练。

**市六院提供**

**■专家链接**

段红霞，市六院（市心血管病医院）神经内科主任，主任医师。她现任河南省神经变性病分会常务委员，省医师学会、癫痫学会青年委员，省睡眠障碍、卒中、神经介入等学会委员。她曾先后在第四军医大学附属西京医院、河南省人民医院、郑大一附院进修，荣获市五一劳动奖章，被评为市青年岗位能手、市医德先进个人等，发表国家级论文十余篇，获市科技成果奖五项。她擅长脑血管病、癫痫、帕金森病、脑炎、睡眠障碍性疾病的诊治和后期康复治疗。

# 三伏天老年人如何养生

**1.适当进行户外活动。**三伏天阳气旺盛，老年人可以适当进行户外锻炼，以补充阳气、强身健体。锻炼方式可以选择打太极拳、散步、慢跑等，但不可过度疲劳。夏季炎热，日照时间长，老年人最好在清晨锻炼，此时空气清新、气温适宜，对健康十分有益。

**2.不洗冷水澡。**老年人在炎热的夏季不能用冷水洗澡。人体经过冷水的刺激会产生心跳加速、血压升高、肌肉收缩、精神紧张等一系列刺激反应，对身体虚弱的老年人来说，这些反应可能导致心脏停止、血压过高等。

**3.早起晚睡，中午补觉。**三伏时节应晚睡早起，以顺应自然界阳盛阴虚的变化。适当的午睡可以补充睡眠时间的不足，也能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。从中医的角度来讲，晚上11点至1点、中午11点至1点是阴阳交替之时，有利于养阴及养阳，此时保证良好的睡眠质量对老年人养生很重要。

**4.不宜进食冰冷食物。**老年人的脾胃消化以及吸收的能力正在逐步退化，脾胃的消化功能在夏季也会变弱。冰冷食物易伤脾胃，老年人食用后可能导致胃肠功能紊乱，尤其在饭后和运动后切勿立刻进食。

赵利平

漯河光大汇晨康养中心
电话：5511966 5511399
地址：漯河市郾城区嫩江路与王前路交叉口往南300米路东

# 如何治疗黄斑变性

黄斑变性是一种慢性眼病，同时是引起50岁及以上人群重度视力丧失的主要原因之一，也是全球成年人致盲的首要疾病之一。该病的出现源于视网膜中心位置的黄斑区细胞退化，由于早期病症并不明显，患者往往误以为随着年龄增加，视力自然会衰退，因此延误就医，最终导致失明。

当前的西医治疗方法主要有激光治疗、手术治疗、经瞳孔温热疗法、光动力疗法等。中医治疗则按照辨证论治原则，根据个体标本兼治、虚实兼治，以补肾益精、健脾益气、化痰散结、活血化瘀、滋阴降火为主要治疗方法，具有增强机体免疫力、清除自由基、改善微循环、纠正缺血缺氧、保护眼部视觉细胞、促进组织细胞活性恢复等作用，可以阻止病程发展，改善视力。结合眼部B超、血管造影（IC-GA）和OCT等西医检查技术，可以清晰地观察到病变的范围和形态以及治疗后的效果，丰富了中医眼科的望诊内容，更加有利于治疗黄斑变性。

**漯河中西医结合眼科医院提供**

**■专家链接**

梁振华，漯河中西医结合眼科医院院长，市第六、第七届人大代表，市知名中医专家，河南省健康促进会委员。他从事眼科临床工作30余年，是我省较早采用中西医结合诊治眼部疾病的专家之一，在治疗黄斑病变、眼底病变、视网膜病变、眼底出血等方面有独到之处。

漯河中西医结合眼科医院
诊疗科目：眼科、中医眼科、中医内科、内科、普通外科、超声诊断等。
地址：海河路与嵛山路交叉口向西30米路北 电话：13939553238
（豫）中医广【2022】第07-08-056号

# 爱眼护眼不能“放假”

放假在家，很多孩子的读写姿势比较随意，不合理的用眼方式对视力极为不利。所以，爱眼护眼不能“放假”。

不正确的看书写字姿势会增加近视率，保持正确的看书写字姿势对于维持双眼正常发育具有重要作用。看书写字时要使用适合自己的桌椅、亮度适宜的照明灯，保持“三个一”（眼睛离书本一尺、胸口离桌沿一拳、握笔的手指离笔尖一寸）的正确姿势，同时做到头摆正、肩放平，身体挺直稍前倾、两腿并排脚放平。家长要及时指导和督促孩子保持正确的学习姿势，连续用眼时间不宜超过40分钟，并在空闲时间认真做眼保健操。同时，不要在晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等环境下看书写字、使用电子产品。

充足的睡眠和合理的营养是保证视力健康的基础。小学生每天睡眠时间要达到10个小时，初中生要达到9个小时，高中生要达到8个小时。平时还应做到营养均衡，不挑食、不暴饮暴食，少吃糖，多吃新鲜蔬菜和水果。

户外活动可以明显降低青少年近视发生率。在户外活动中，阳光可刺激视网膜产生较多的活性物质多巴胺。多巴胺作为一种神经递质可调节眼睛巩膜和视网膜之间的信息传递，促进眼球正常发育，抑制眼轴增长，从而达到预防或延缓近视发生发展的效果。所以，假期里，家长不要让孩子总宅在家里，要鼓励孩子到户外拥抱大自然。可以让孩子在早晨或傍晚稍微凉爽的时候到户外活动，每天应进行户外活动至少120分钟。

同时，长时间、近距离盯着手机、电脑和电视等会给眼睛带来伤害，要尽量减少使用电子产品的时间。

**市健康教育所提供**

健康教育
主办：漯河市卫生健康委员会 漯河市健康教育所
漯河卫健委微信公众号
健康漯河微信公众号

天天3.15——携手共治 畅享健康
为营造文明、健康、诚信、和谐的医疗环境，维护患者权益，推动健康漯河更好发展，《漯河日报》卫生健康版开通“天天‘3·15’——携手共治 畅享健康”消费投诉热线。您在接受医疗服务或药品、保健品销售服务时如有意见或建议，可拨打热线电话反映。
记者连线:0395-3137858 15803959449