

### 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

## 漯河医保·保障民生

# 2022年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做好2022年城乡居民基本医疗保险参保缴费工作的通知》(豫医保〔2022〕5号)要求,我市现启动2022年城乡居民基本医疗保险参保缴费工作。为方便广大市民缴费,现将有关事项明确如下:

- ### 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,不需要先行办理参保登记,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,由税务部门、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,之后方可缴费。
- ### 三、缴费标准
- 个人缴费350元,财政补助610元。待遇期为2023年1月~12月。
- ### 四、缴费时限
- 2022年10月~12月。
- ### 五、缴费方式
- 微信缴费。关注“河南税务”公众号、搜索“河南税务”小程序

### 缴费。

支付宝缴费。支付宝搜索“河南税务”小程序缴费。

“河南税务”APP缴费。下载“河南税务”APP并安装,登录后选择“城乡居民基本医疗保险缴费”菜单缴费,确认或输入个人信息后缴费。

银行网点缴费。缴费人持居民身份证可就近选择到我市中国银行、农业银行、工商银行、建设银行、邮政储蓄银行、农村信用社、中原银行、郑州银行、民生银行等金融机构任一网点缴费。

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实时申报缴费。

集中征缴。缴费人可直接向本村(社区)明确的经办机构(人员)缴纳本年度的城乡居民基本医疗保险费,经办机构(人员)可以通过“掌上缴费”渠道代缴,也可以汇总后集中缴纳至税务机关。

对于全日制大中专院校学生,根据《河南省人民政府办公厅转发关于将在校大学生纳入城镇居民基本医疗保险范围实施意见的通知》等文件规定,全日制在校大中专学生参保缴费由所在学校统一组织登记并收缴。

对于在校中小学生、幼儿园儿童,由其监护人在其户籍所在地参保缴费。

集中征缴时限原则上截至2022年12月20日,具体以各县(区)政府公布为准。 市医疗保障局提供



# 迎难而上 携手抗疫

——记市疾控中心援贵核酸检测医疗队队员张智博、韩田田

■本报记者 刘彩霞 通讯员 任一杰

9月27日,市疾控中心援贵核酸检测医疗队队员张智博、韩田田圆满完成为期12天的援贵核酸检测任务顺利返回漯河。凯旋之际,两人被贵阳市人民政府授予“贵阳市荣誉市民”称号。他们还带回一面由中共贵阳市委、贵阳市人民政府赠给漯河市疾控中心的锦旗,上面写着“风雨同舟心连心 携手抗疫显真情”。朴素的言语饱含着浓浓的豫黔之情。

9月15日,接到省、市疫情防控指挥部办公室关于支援贵州省核酸检测工作的通知后,市疾控中心紧急选派张智博、韩田田两名核酸检测专业技术骨干加入河南省援贵核酸检测医疗队,并于当天奔赴千里之外的贵州省贵阳市开展疫情防控核酸检测支援工作。

当晚抵达贵阳后,两名队员第一时间与当地疫情防控部门对接,赶赴位于观山湖会展中心的气膜方舱实验室熟悉仪器设备和操作流程,直到天快亮才返回酒店。9月16日上午,他们来不及休息,便立即进驻方舱接受培训。

为了加快行动,全体队员分成A、B两个核酸检测队8个工作组,组内按照试剂配制、加样、提取、扩增等环节又分成不同的小组,并实行“四班倒”机制,确保人休息、机器不停。

张智博和韩田田所在的A3组由河南省胸科医院与漯河市、灵宝市、卢氏县等地疾控人员组成。张智博担任A3组组长。他加强队员间的沟通协调,完善工作流程,使得大家团结协作,工作进度不断加快,检测效率也大大提高。韩田田负责试剂配制。她每天提前进入方舱配制试剂并准确提供所需试剂种类及数量,采集新冠环境样品,时刻关注试剂要求,调整试剂种类及数量,确保实验不出差错。在大家的共同努力下,张智博、韩田田所在小组单日最多完成17280管标本的检测,实现零失误、零差错、零感染,出色完成了承担的全部检测任务。

援贵期间,张智博、韩田田迎难而上、勇于担当,争分夺秒与病毒赛跑。工作中由于长时间穿着三级防护服,他们的贴身衣服经常被汗水浸湿,双手因长时间戴手套被汗液泡得发白,手腕也捂出了疹子,但他们始终牢记使命、毫无怨言,高效率、高质量完成核酸检测任务,得到了上级部门的高度评价和贵阳人民的赞誉。如今,两名同志已结束隔离回到原工作岗位,继续为我市的卫生健康事业贡献力量。

张智博、韩田田带回中共贵阳市委、贵阳市人民政府赠予漯河市疾控中心的锦旗。市疾控中心提供

## 市骨科医院·健康常相伴

# 孕期怎样选择超声检查项目

孕期的每次超声检查都很重要。准妈妈在超声检查项目的选择上存在很多困惑: B超和彩超是一回事吗? 二维、三维、四维到底有何区别? 该如何选择? 漯河医专二附院副主任医师张春霞对此作出解释。

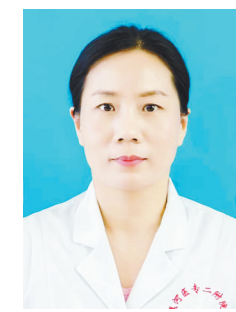
B超又称二维超声,分为黑白和彩色两种,是最基本的一种超声模式,是超声检查的基础。二维超声是切面成像,用不同程度的黑和白把胎儿结构显示出来。二维图像是判断胎儿有无畸形的根本依据,最终的检查结论也是以二维图像推导而来的。因此,二维超声检查是进行胎儿畸形筛查的首选方法。彩超是用不同的颜色和亮度显示胎儿血流的方向和速度,对于医生观察胎儿的心脏和血管有无异常很有作用。

三维超声能够提供胎儿面部或其他部位的立体静态图像,是二维技术的辅助手段。当医生在二维检查中发现胎儿异常时,可以再利用三维超声进一步检查胎儿发育情况。

四维超声是在二维实时超声技术上经过三维重建显示出来的立体动态成像,可以看到胎儿在子宫内的动作。为什么医生经常使用二维超声对孕妇进行检查呢? 张春霞解释,影响三维、四维超声图像质量的因素较多,要想获取理想的三维、四维超声图像,花费的时间也更长,而且

三维、四维超声只能显示胎儿的表面结构,并不能帮助医生检查胎儿的内脏。所以,常规的超声筛查和诊断都以二维超声为主。若发现胎儿异常,则需要进一步用三维、四维探头来进行筛查,确诊胎儿情况。“在不必要的时候不一定必须做四维检查。准妈妈应尽量避免长时间、多次数的超声检查。”张春霞提醒。

漯河医专二附院提供



■专家链接

张春霞,漯河医专二附院副主任医师。她是超声医学工程学会会员、市医学会超声分会会员,并担任市超声诊断教学专家。

她从事超声诊断工作二十多年来,发表国家级及省级论文十余篇,参与编写本专业专著两部,获得市科技成果二等奖一项。她曾到郑大一附院超声诊断科进修,擅长成人及小儿心脏、腹部及外周血管和浅表器官的超声诊断。

### 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

# 如何缓解走路足跟痛

临床工作中,有很多老年患者因为足跟疼痛就诊。其疼痛表现在足跟底及足心,典型症状为走路的起始几步感觉疼痛,即晨起或者长时间休息后迈出第一步时疼痛明显,行走十余步后缓解,长时间步行或久站后疼痛加剧。疼痛可向足底远端放射。体检时,会有跖筋膜区的压痛,跟骨结节内侧处明显。该病在医学上称为跖筋膜炎。

引起跖筋膜炎的常见原因是长时间的行走、登山等过度活动引起的足底慢性劳损。当跖筋膜承受超过其生理限度的作用力时,这种反复长期的超负荷将引起筋膜缺血,跖筋膜跟骨结节附着处发生慢性纤维组织炎症。久而久之,韧带和筋膜的纤维不断地撕裂,引起附着处钙质沉积和骨化而形成骨质增生。这种骨质增生即人们常说的骨刺。骨刺被包在跖筋膜的起点内,可引起伸展肌、趾短肌和跖筋膜内侧张力增加,或引起滑膜炎出现足跟痛,称为跖筋膜炎。

很多人认为自己足跟疼痛是因为足跟上的骨刺,把骨刺切掉病就

好了。这其实是一个误区。从上述疾病发展的过程不难看出,劳损诱发了疼痛与骨质增生。疼痛与骨质增生并不存在因果关系。很多人足跟不疼了,经过检查发现骨刺依然存在。因此,该病的治疗方式不在于切除骨刺,而是在于消除局部炎症、改变筋膜的劳损状态。

那么,患上跖筋膜炎该怎么办呢? 跖筋膜炎起病初期,建议患者减少活动,休息两周。如果病程已经持续一段时间,可以采取以下几种方式缓解: 一是避免跑步、长时间行走及开展其他加重疼痛的活动。二是日常走路时,重心从脚跟前移,减少足跟负重。三是热水泡脚,增加血液循环。四是使用特殊足垫支持足中弓区域,改善足底筋膜张力。五是进行足部锻炼: 蜷脚趾脚弓5秒钟,10次为一组,做2~3组; 脚趾抓毛巾50次为一组,做2~3组; 脚趾走路每次10~15步,做2~3次。

如果疼痛长时间没有缓解或是越来越严重,建议患者到医院就诊。 市中心医院疼痛科 刘亚东

### 漯河市骨科医院

(漯河医专二附院、漯河市立医院)

地址:漯河市海河路西段 急诊电话:0395-6164120 (豫)医广〔2022〕106-08-0085

秋季空气干燥、昼夜温差大,孩子比平时更容易咳嗽,尤其晚上咳得更厉害,严重影响睡眠。孩子夜间容易咳嗽通常有以下原因:

- 1.晚上,人体迷走神经处于兴奋状态,会增加支气管的分泌物,加大支气管平滑肌的收缩力,导致气管处于充血水肿状态,使得咳嗽加剧。
- 2.如果孩子患有鼻窦炎或者鼻炎,晚上平躺时,鼻子分泌的分泌物会顺着后鼻孔向咽喉倒流,直接刺激气管和咽喉,从而引起咳嗽。
- 3.晚上,家长往往会上孩子居住房间的门窗,导致空气不流通,房间内过敏原浓度也相对增加,此时,如果孩子有支气管炎或对某些物质过

# 孩子夜间咳嗽怎么办

敏,咳嗽便会更加严重。

- 4.若是孩子有胃食管反流的情况,睡觉平躺时胃里的食物会向食管反流,加重咳嗽。患百日咳的孩子到了晚上也会出现剧烈的痉挛性咳嗽,同时伴有吸气性的回声。

当家长发现孩子晚上咳嗽比较严重时,除了要督促孩子按时吃药外,也要重视平时的生活护理。孩子的饮食要以清淡为主,避免吃过于辛辣的食物或甜食。家长可以让孩子采取少量多次喝水的原则,及时缓解咽喉部的干燥,同时帮助冲刷咽喉部的分泌物; 根据天气变化为孩子增减衣服; 白天多开窗通风,夜间可以在孩子居住的房间内放置加湿器或放一盆水; 家庭其他成员不要在家里抽烟; 晚上睡觉时把孩子头部抬高,减轻呼吸道的压力。对于一岁以下的宝宝,家长可在其肩膀下垫上小枕头,抬高其上半身。孩子不停咳嗽时,

# 黄斑变性的诊断

黄斑变性是随着年龄增加,视网膜组织退化、变薄,引起黄斑功能下降的一种病症。

- 1.发病年龄在45岁以上,年龄越大,发病率越高,双眼先后发病。黄斑变性是造成老年人视力障碍的主要眼病之一。
- 2.少年黄斑变性,也称先天性黄斑变性,多发于8岁~14岁的少年,为常染色体隐性遗传性眼病。黄斑变性近年来已有年轻化趋势。
- 3.中心视力缓慢下降,可有视物变形、眼前有视性暗影等症状,最终中心视力丧失。
- 4.做眼底荧光血管造影呈现透见荧光时,表现为视网膜色素上皮萎缩或新生血管,后期有荧光素渗漏。根据临床表现诊断,有时在症状出现以前,医生可在黄斑周围发现早期改变。

黄斑变性的病因目前尚不清楚,据临床分析,可能与遗传、慢性光损伤、营养不良、中毒、免疫性疾病、慢性高血压、动脉硬化、药物作用等有关。黄斑变性的并发症是造成50岁以上人群失明的主要原因。因此,提醒老年朋友要重视眼健康,并定期检查眼睛。

漯河中西医结合眼科医院提供



■专家链接

梁德华,漯河中西医结合眼科医院院长,市第六届、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

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:海河路与山南路交叉口向西30米路北 电话:13939553238 (豫)医广〔2022〕007-08-0669

# 精神病的常见类型

精神病是指在各种生物学、心理学以及社会环境因素影响下大脑功能失调,导致认知、情感、意志和行为等精神活动出现不同程度障碍的疾病,主要有以下几种类型:

- 1.精神分裂症。精神分裂症是精神病中较为普遍的重型精神类疾病之一,临床症状复杂多样,涉及知觉、思维、情感、意志行为及认知功能等方面,个体之间症状差异大。即使同一患者在不同阶段也可能表现出不同症状,常见症状有头脑昏沉、狂躁不安等。
- 2.偏执型精神病。偏执型精神病以出现幻觉、妄想为主要临床表现。
- 3.情感障碍症。情感障碍症是较普遍的重型精神类疾病之一,以明显而持久的心态改变为基本临床表现。
- 4.人格障碍。人格障碍临床表现以情绪高涨或低落为主,伴有思维奔逸或迟缓、精神运动性兴奋或抑制,一般起源于儿时,分为偏执型、暴力倾向型、冲动型、自以为是型。
- 5.性心理障碍。性心理障碍指行为人不满足性欲的行为方式或性质对对象明显偏离正常,并以此类性偏离作为性兴奋、性满足的主要或唯一方式。

精神病对病人的家庭、社会发展都会产生不良的影响。因此,人的精神一旦出现问题,要尽快咨询医生。吴夫安



■专家链接

吴夫安,执业医师,国家二级心理咨询师。他从事精神科临床工作二十余年,曾多次到上级医院进修,临床经验丰富,能熟练掌握精神科常见病及多发病的诊疗技术,擅长精神分裂症、双相情感障碍、癫痫伴发精神障碍、神经官能症、青少年精神障碍等各种疾病的诊疗。

### 漯河市精神病医院

地址:市交通路北段(原昆仑路) 122路公交车到 荆山北路北段与纬八路 交叉口东北角,原115路公交站

漯河市心理健康云平台服务

## 献血科普园地

# 为何不能空腹献血

很多人认为去医院体检抽血时要空腹,所以献血也需要空腹。其实不然,空腹献血是某些血液检测项目的要求,其目的主要是防止血液稀释、检测指标上升等问题,以保证检测数据准确,但用于献血则不合适。

空腹献血易导致献血者血糖降低,献血过程中也会引起血容量下降,造成献血者的轻度、中度或重度献血反应。有些献血者由于献血前10小时至12小时未进食而出现无力、头晕、脸色苍白、皮肤冰凉、大汗、恶心呕吐、脉搏缓慢且短暂意识模糊等症。

餐后献血是目前无偿献血的主要做法。适量进食既可增加血糖浓度又可增加血容量,大大减少献血反应特别是中度、重度献血反应的发生。专家建议,献血者要餐后献

血且献血前两餐避免饮酒、过多吃肉,这样即可减少献血反应的发生,又可避免乳酸血等血液质量问题的出现。献血后要适当增加营养,吃些瘦肉、鸡蛋、豆制品、新鲜水果和蔬菜,多饮水,可促进血液成分和血容量更快恢复;切忌暴饮暴食,也不需要刻意进补。只要吃得科学,就能在短时间内恢复失去的部分血液。 市中心血站提供

### 人人享有安全血液

漯河市市中心血站

地址:漯河市天山路28号 热线:0395-3331389