

七部门出台意见

推动工伤职工住院康复向门诊和社区延伸

近期,人力资源社会保障部等七部门印发《关于推进工伤康复事业高质量发展的指导意见》(以下简称《意见》),提出“切实推动预防、补偿、康复‘三位一体’的工伤保险制度建设,探索建立适合我国国情的工伤康复制度体系,更好地满足工伤职工康复需求,努力使工伤职工得到有效康复”。

什么是工伤康复?此次出台的《意见》有哪些亮点举措?据人力资源社会保障部有关负责人介绍,工伤康复是利用康复的技术和手段,为工伤职工提供医疗康复、职业康复、社会康复等服务,最大限度恢复和提高工伤职工的身体功能、生活自理能力和职业劳动能

力,从而促进工伤职工全面回归社会和重返工作岗位的一项重要制度性安排。

工伤职工经救治后,工伤保险协议机构认为有必要进行康复治疗的,由工伤职工或者其近亲属提出康复申请,经社会保险经办机构或劳动能力鉴定委员会核准后,可到专门的工伤康复协议机构进行康复治疗,待康复治疗结束后,由工伤康复协议机构出具评估意见,社会保险经办机构进行跟踪管理,并及时支付所发生的康复费用。目前,全国工伤保险康复协议机构已有1500多家,2022年有5.5万人次工伤职工进行了工伤康复。

人力资源社会保障部有关负责人分析,《意见》明确了今后5年工伤康复新

的功能定位、发展目标和具体措施,将为工伤职工提供更高质量的服务保障。

《意见》首次明确了工伤康复制度体系下的门诊和社区医疗康复、职业康复、社会康复等发展方向和探索内容。比如,《意见》提出,充分发挥基层康复积极功能,将工伤康复协议管理由住院康复向门诊和社区康复延伸,将符合规定的门诊和社区康复费用纳入工伤保险基金支付范围,并明确国家将适时启动职业康复试点工作等,这有利于提供更便捷、更全面、更系统的工伤康复服务。

《意见》还着力扩大和提升工伤康复服务供给。一方面,鼓励各地积极扩大协议机构范围,可以将符合条件的各级

工会所辖的“工人疗养院”、退役军人事务部门管理的“优抚医院”等按规定纳入工伤康复协议机构范围;另一方面,鼓励有条件的地方依托本地具备实施康复条件的医疗机构、康复机构、辅助器具配置机构等,组建“工伤康复联合体”,配备工伤康复专管员,提供“全链条”、专业化服务。

人力资源社会保障部有关负责人表示,下一步,将会同各有关部门对各地落实《意见》情况加大指导力度,建立健全工伤康复管理制度,研究启动职业康复试点工作,确立工伤康复重点联系城市制度等,更好地满足工伤职工康复需求。

据《人民日报》

口腔健康科普系列之五

牙龈炎的预防和治疗

牙龈炎是一种比较常见的牙周疾病,是由牙龈上积累的牙菌斑导致的牙龈发炎。它的发病率很高,磨牙症患者、不爱刷牙的人、牙齿不整齐的人患上牙龈炎的概率都非常大。牙齿错位、食物阻塞、刷牙方式错误等因素都可能导致牙龈炎。抽烟、药物、高血压、过度劳累或是心理压力过大导致内分泌失调、免疫力降低也会使身体感染细菌,引发牙龈炎。如果不及时治疗,会导致其他严重的牙龈疾病。

牙龈炎产生的主要原因是牙菌斑和牙结石的堆积。牙菌斑通常由细菌黏附在牙齿的表面形成。菌斑在牙齿表面和周围堆积,会导致牙龈组织的损害。如果菌斑不能被正确清除,将聚集形成牙结石。牙结石附着在牙齿基部靠近牙龈的位置。除非使用专业的方法,否则牙

心肌炎是由各种因素引发的心肌的炎症性反应。

引发心肌炎的病因很多,主要分为感染性和非感染性两大类。病毒感染是引起心肌炎最常见的原因,称为病毒性心肌炎。常见的病毒包括肠道病毒(特别是柯萨奇病毒B组)、腺病毒、流感病毒、EB病毒、巨细胞病毒及细小病毒B19等。细菌、衣原体、支原体、真

立冬过后,天气转冷,昼夜温差大。中医养生讲究天人合一,人体阴阳消长,阳气须潜藏于内。冬季适当运动,无论在室内还是在室外,都能舒筋骨、畅通血脉、增热抗寒。

寒冬时节,冠心病、肺部慢性病等会诱发或加重。明代高濂在《遵生八笺·四时调摄笺》中指出:“冬日肾水味成,恐水克火,故宜养心。”养心主要是注意预防感冒、避免过度劳累、保持心态平和、避免情绪激动等。冬季运动强度要适度以外,还讲究提前准备和循序渐进,须以“顺应自然、藏阳养精”为总则。

一是注意时间。《黄帝内经》曰:“冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光。”冬季运动一

定要在日出之后。《黄帝内经》中强调“必待日光”,就是说冬季的运动时间要晚一些。研究表明,急性心梗的发病率夜间明显高于白天,晚上七点到深夜两点的发病人数占到了全天的40%,这就需要人们注意避免昼夜温差变化及过度运动带来的刺激。习惯户外夜跑的,建议将时间提前或取消。尤其是老年人,尽量睡得早一些,晨起睡个懒觉也无妨。

二是注意环境。冬季气温与人的体温差异大,老年人或体质较弱的人尤其需要保持体温平衡。《保生要录·论衣服门》指出:“冬月棉衣莫令甚厚,寒则频添重数,如此则令人不暖热也。”人体头部、背部和足部为人体经络阳气循行汇聚部位,户外活动尤其要注意保暖。在恶劣的低温天气下应尽量避免户外锻炼,以免给身体带来不利影响。如果在

室内锻炼,要保持室内温度正常,不宜过高或过于干燥,否则会导致头昏、精神萎靡等。必要时可进行环境加湿。理想的室内气温在18摄氏度左右,并保持湿度在40%到60%之间。

三是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

漯河市第二人民医院 常新勇

一。洁牙使牙齿保持清洁,起到改善牙龈出血、消除口臭的作用。二是戒烟戒酒。烟和酒会使保持口腔健康所需的维生素和矿物质流失。想要拥有健康的牙齿,一定要戒烟戒酒。三是多吃蔬菜和相对粗糙的食物。蔬菜含有很多纤维素,粗食能帮助清洁并刺激牙齿及牙龈,以此预防牙龈炎。四是养成良好的刷牙习惯。坚持早晚或进食后刷牙、饭后漱口,及时清除留在口腔之间的食物残渣和细菌。

牙龈炎的诊断与治疗:一是去除病因。通过洗牙彻底清除菌斑、牙结石,消除造成菌斑滞留和局部刺激牙龈的因素。对于炎症较重的患者,可配合局部药物治疗。常用的局部药物有1%过氧化氢、复方氯己定含漱液、碘制剂。急性炎症可配合使用抗生素阿莫西林和甲硝

唑。二是手术治疗。少数增生性牙龈炎患者的牙龈纤维增生明显,炎症消退后牙龈形态仍不能恢复正常。可施行牙龈成形术,以恢复牙龈的生理外形。三是防止复发。慢性牙龈炎重要的是防止复发。要保持良好的口腔卫生习惯,认真刷牙,正确使用牙线。

市疾控中心宣教科提供



心肌炎的病因及治疗

菌、寄生虫也是常见的病原体。非感染因素包括过敏及自身免疫疾病等。儿童各年龄段均可患病。发病之前的一周至三周内往往有感冒症状或消化道症状,发病后常见症状有乏力、多汗、气促、胸闷、活动受限、心悸、胸痛、头晕、面色苍白、手足发凉、精神差、纳差、腹痛、呕吐等。轻者无明显自觉症状,重者可出现心力衰竭、心源性休克、阿

斯综合征。暴发性心肌炎是心肌炎中最严重的类型,约占急性心肌炎总数的11%。此病发病年龄以学龄期儿童为主,发病早期有面色苍白、大汗淋漓、精神萎靡、四肢发凉等症状,需要重视的是往往还有腹痛症状。

心肌炎的治疗关键在于早发现、早治疗。无论急性期还是恢复期,都要保

证卧床休息。同时,通过完善相关检查来明确病因、病情,如心肌酶、心电图及心脏彩超等检查。除常规营养心肌治疗外,根据病情可能会用丙种球蛋白及糖皮质激素等,重者可能会用到心脏起搏器及ECMO。心肌炎诊断及时并经适当治疗者,大多数患儿可痊愈;少数患儿迁延不愈者可能发展成扩张性心肌病。

漯河市第二人民医院 范鹏举

冬季运动养生

冬季运动养生,首先要注意预防感冒、避免过度劳累、保持心态平和、避免情绪激动等。冬季运动强度要适度以外,还讲究提前准备和循序渐进,须以“顺应自然、藏阳养精”为总则。

一是注意时间。《黄帝内经》曰:“冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光。”冬季运动一

定要在日出之后。《黄帝内经》中强调“必待日光”,就是说冬季的运动时间要晚一些。研究表明,急性心梗的发病率夜间明显高于白天,晚上七点到深夜两点的发病人数占到了全天的40%,这就需要人们注意避免昼夜温差变化及过度运动带来的刺激。习惯户外夜跑的,建议将时间提前或取消。尤其是老年人,尽量睡得早一些,晨起睡个懒觉也无妨。

二是注意环境。冬季气温与人的体温差异大,老年人或体质较弱的人尤其需要保持体温平衡。《保生要录·论衣服门》指出:“冬月棉衣莫令甚厚,寒则频添重数,如此则令人不暖热也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

三是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

四是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

五是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

六是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

七是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

八是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

九是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

十是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

十一是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

十二是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

十三是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

十四是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

十五是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

十六是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

十七是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

十八是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

十九是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

二十是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

二十一是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

二十二是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

二十三是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

二十四是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的运动,运动的时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。可以做一些慢跑、快走等低强度运动。一些运动强度不大的传统锻炼项目如太极拳、五禽戏、八段锦等也十分适合冬季锻炼,老少皆宜。

二十五是注意强度。冬季运动有尺度,不可“过汗”。《金匮要方·道林养性》有云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也。”冬季运动讲究循序渐进,应避免过于激烈的