

国家医保局等五部门要求 切实提高儿童参保率

国家医保局等五部门日前发布《关于开展儿童参加基本医疗保险专项行动的通知》(以下简称《通知》),要求加强部门联动,建立沟通协作机制,切实提高儿童参保率。力争到2024年底,80%以上新生儿在出生当年参保;到“十四五”期末,儿童参保率稳中有升。

国家医保局有关负责人表示,我国城乡居民医保制度建立以来,儿童参保人数稳中有升,2023年参保儿童为2.56亿人。儿童参保人数稳步增长,为保障儿童健康权益发挥了基础性、兜底性作用。

但同时,也存在新生儿参保手续多、流程长,少数家长参保意识不

强、个别城市对常住儿童参保户籍限制尚未完全放开等问题,需要进一步凝聚共识,形成部门合力,推动儿童参保水平进一步提高。为维护儿童的医疗保障权益,国家医保会同教育部办公厅、国家卫生健康委办公厅、国务院妇儿工委办公室、全国妇联办公厅,研究起草了《通知》。

据介绍,《通知》坚持目标导向。着眼于实现《“十四五”全民医疗保障规划》提出的每年95%以上参保率目标,明确提出力争到2024年底,80%以上新生儿在出生当年参保,到“十四五”期末,儿童参保率稳中有升。同时,坚持服务导向。在保持儿童参保政策相对稳定的前提

下,重点优化新生儿儿童参保流程,简化参保登记环节,改进服务,有针对性地提出工作要求。

《通知》还从加大儿童参保动员力度、优化新生儿参保流程、协同优化参保政策和医疗服务供给、加强部门数据共享、加强督导落实等方面对专项行动作出部署。

这位负责人表示,国家医保局将会同教育部、国家卫生健康委、妇儿工委、妇联等部门指导并督促各地相关部门按照《通知》要求开展好儿童参加基本医疗保险专项行动,切实提高儿童参保覆盖水平,保障儿童参保权益,维护儿童健康。

据《人民日报》



维护儿童健康。

新华社发

眼科健康科普系列之一

眼睛老花怎么办

所谓老花,是指上了年纪的人逐渐产生近距离阅读或工作困难的情况。这是人体机能老化的一种现象。绝大多数的人在40岁至45岁左右眼睛会悄悄老花。

老花又叫老视,会随着年龄的增长持续加重。特别是40岁以后,人的年龄每增加5岁,老花度数增大约0.5D(50度)。大部分人到4D(400度)后老花度数增加缓慢。老花眼是由于晶状体调节功能减

退、弹性降低引起的,造成看近处的物体时无法准确聚焦,导致看得不清晰、眼睛易疲劳;看远处的物体时视力则表现正常。

那么如何避免不出现老花眼呢?老花眼是眼睛机能下降的正常生理现象,是避免不了的,但是生活中可通过科学的锻炼减缓老花的程度。

一是保持良好的睡眠和休息,不过度长时间近距离用眼,让睫状肌和晶体得到充分

放松。二是合理摄入富含维生素、优质高蛋白食物、叶黄素抗氧化食物等,如玉米、胡萝卜、鱼肉、牛奶、西兰花等。三是视觉训练。让眼睛看30厘米、3米、5米以外的物体,经常近、中、远切换锻炼,每次5分钟;或者用专业反转拍工具进行调节功能训练,可以有效改善老花速度和减缓眼疲劳症状。四是佩戴合适的老花镜。许多眼睛老花的人因为担心身边人感觉自己有变老的迹象而

排斥戴老花镜。如果看近处物体出现模糊、视力疲劳,影响正常生活,就需要配戴眼镜来改善视力,延缓老花进展。

特别提醒,有个别人眼睛已经老花了,但会突然出现看近处物体正常、老花现象消失的情况。其实这是出现眼疾的前兆,如白内障、糖尿病等。患者不能抱着侥幸心理,要及时到医院就诊确定病因,以免延误治疗时机。

市疾控中心张建峰供稿



相约六院·健康相伴

睡眠呼吸暂停综合征的临床表现

睡觉打鼾(打呼噜)似乎是司空见惯之事,很少被重视或将它与疾病联系起来。但在打鼾人群中,很大一部分人患有一种具有潜在致死性的疾病——阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSA)。它可诱发多种严重疾病,甚至可能发生睡眠猝死。

睡眠呼吸暂停综合征的临床表现包括阻塞性、中枢性、混合性三种类型。阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征最为多见,主要表现为睡眠打鼾、呼吸暂停、白天嗜睡。它不仅会引起睡眠质量下降,还伴有夜尿繁多、晨起头痛、注意力不集中、疲乏、记忆力下降、情绪波动大、抑郁、焦虑等。长期患病容易造成器官损害,诱发高血压、冠心病、脑卒中等多种并发症。

睡眠呼吸暂停综合征如何

治疗?一是肥胖和超重的患者应该减轻体重。二是睡眠中尽量采用侧卧位睡眠。这会对减轻舌根后坠引起的气道塌陷有一定帮助。三是不要熬夜,保持适合自己身体强度的有规律运动是最简单且经济实用的减轻打鼾方法。四是呼吸机(CPAP)治疗。睡眠期间要一直佩戴与呼吸机相连的鼻面罩,由呼吸机产生的强制正压气流增加上呼吸道内压力,使上气道始终保持开放状态,从而达到止鼾目的。五是口腔矫正器治疗。个性化定制的口腔矫正器,在患者睡着后能有效将下颌和松弛、后坠的舌体向前移动,增加下咽部气道横截面积,从而增加呼吸气流。六是药物治疗。通过药物治疗原发病来改善打呼噜。比如鼻腔、鼻窦炎症,一些胃食管反流、咽喉反流性疾病,

甲状腺功能低下引起的延后软组织肿胀及一些其他少见的特殊内分泌疾病等。七是手术治疗。以上保守治疗效果不太好或无法耐受的患者经过专业医生评估,若发现上呼吸道如鼻腔、鼻咽、口咽、下咽、下颌骨性框架存在多个部位的阻塞性病变,一定要及时前往医院就诊。

张 伟

■专家链接

张伟,市六院(市中心血管病医院)心血管内科三病区主任、副主任医师,中华医学会冠心病分会专业委员、河南省心衰学会专业委员、漯河市康复学会专业委员。他多次到郑大一附院、郑州市中心医院进修,可独立完成心内科冠脉造影、急诊及择期冠脉支架植入、

临时及永久起搏器等心内科手术,擅长心血管危急重症的抢救及治疗。他发表国家级论文5篇,获漯河市科技成果一等奖,先后被评为漯河市“十佳市民”、抗疫先进个人、青年技术岗位能手等。



人到中年 最好做一次肠镜

人到中年,身体机能开始下降,容易出现各种健康问题,比如发生各种肠道疾病。因此,肠镜检查是中年人必须重视的一项健康检查。

肠镜是一种通过肛门插入的医疗设备,可以观察肠道内部的情况。肠镜检查有两方面作用:诊断和治疗。肠镜可以直接观察肠道内部的情况,发现肠道病变,如炎症、息肉、肿瘤等。通过肠镜取样活检,可以进一步确定病变的性质和类型,为医生提

供准确的诊断结果。同时,对于一些较小的息肉或肿瘤,肠镜可以直接进行切除手术,避免进一步发展为更严重的疾病。此外,对于一些肠道炎症或溃疡,肠镜也可以进行相应的治疗。

哪些人需要做肠镜?又有哪些人不能做肠镜呢?

肠镜的适应证包括大便习惯改变、性状异常、带血、黏液便等,腹痛、腹部不适、腹部包块等,不明原因的消瘦、贫血等,家族中有大肠癌病史的人群,年

龄大于50岁的人群。

肠镜的禁忌证包括严重心肺疾病、高血压、糖尿病等,肠道穿孔或急性炎症,精神疾病无法配合检查,肛周脓肿或肛门裂等肛门疾病。

需要提醒的是,在进行肠镜检查前需要进行一些准备工作,以确保检查的顺利进行。

饮食调整。检查前一天应以流食为主,检查当天需要禁食。检查后,患者需要注意饮食调整,避免油腻、刺激性食物和饮料,同时注意补充液体。

益生菌。用于消化不良、食欲不振、肠道菌群紊乱等引起的腹泻、便秘、腹胀等。益生菌为活菌制剂,不能和抗菌药一起服用,要用40℃以下温开水或牛奶冲服,也可以直接服用。直接服用时应避免呛咳。不满3岁的婴幼儿不宜直接服用。注意:药物要在25℃以下避光、干燥处保存。

抗感冒药。国家非处方药品目录中载有大量抗感冒的非处

料,以减轻肠道负担。医生会根据患者的具体情况和肠道情况制订饮食方案。

药物准备。根据医生要求,可能需要服用一些泻药或灌肠剂,以清除肠道内的粪便。

观察大便。在检查后的一段时间内,患者需要注意观察大便的颜色和性质,如有异常应及时向医生咨询。

清洁准备。在进行检查前,需要清洗双手和清洁肛门区域,以确保检查的准确性。在检查后

需要注意适当休息和饮食调整,以促进身体的恢复。患者需要注意休息与活动,避免剧烈运动和过度劳累,应根据医生的建议进行适当的休息和活动。

保持良好心态。在检查后的一段时间内,患者要注意保持良好心态,避免过度紧张和焦虑。

复查。在完成肠镜检查后,患者需要按照医生的建议进行定期复查,可以帮助医生及时发现和治疗早期病变。

据《大河健康报》

城市“体检” 邀您参与

亲爱的市民朋友:

您好!
为了解老百姓急、难、愁、盼问题,精准查找城市建设和发展中的短板与不足,我们正在全市范围内开展居民抽样调查工作。

您对预约挂号、手机交费等就医服务满意吗?您对道路交通通畅满意吗?您对体育场地设施情况满意吗?您认为漯河在建设现代化“幸福之城”中最需要改善的

有哪些方面?

现诚邀您参加漯河城市“体检”居民社会满意度调查问卷。请大家以最真实、最直接的感受来填写问卷,您的评价将作为诊断漯河城市发展健康、治理城市问题的重要依据。

扫描下方二维码即可进入问卷。
诚挚感谢您的参与!

漯河市城市更新工作领导小组办公室



市中医院 体验就医流程 改善医疗服务

3月6日上午,市中医院党委副书记、院长杨轶带领班子成员开展行政查房时,以患者身份体验就医流程。

杨轶分别以有身份证挂号和老年人无智能手机、无身份证的身份用临时码挂号两种形式,从导医台挂号、门诊医生就诊、交费报销、取药等就医全流程进行体验,了解医疗服务质量、服务态度等方面的情况,在体验过程中查问题、找不足。

活动结束后,该院立即组织召开改善就医体验专题座谈会,对发现的问题认真查找不足,剖析问题根源,并提出整改措施,保障就医流程流畅。

据悉,近年来,市中医院秉承“全心全意为患者服务”的宗旨,一切从患者的角度出发,创新服务模式、优化服务流程、改善服务态度,不断提升医疗水平和护理服务质量。

朱晓晴

四个动作 帮你远离膝关节疼痛

大家都知道久坐会伤腰,其实久坐也会伤膝盖。

专家表示,很多人认为,坐着是在“养”膝盖。事实上,久坐会影响膝关节的血液循环,降低关节滑囊的营养传递,时间长了可造成膝关节周围肌肉萎缩,出现膝关节损伤疼痛。

膝关节作为支撑人体直立行走的重要元件,一旦受损,不仅影响运动功能,还影响生活质量。建议每坐30分钟至45分钟就起来活动一下,促进下肢的血液循环。

专家建议大家多做四个训练动作,可远离膝关节疼痛,预防膝关节损伤。

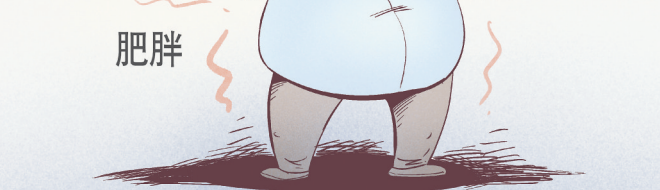
动作一:坐位直抬腿。端坐在椅子上,身体前移,腰部挺直,双手放于大腿前方;抬起右腿,尽量伸直,脚尖上翘,保持膝关节伸直状态10秒后放下;换对侧腿做相同动作。

动作二:坐位伸屈膝。端坐位,脚尖向前,与肩同宽;双脚跟贴脚尖,足底发力,以前足为负重点,下肢肌肉用力保持静止,保持10秒后放下。做20次。

动作三:踮脚尖站立。站立位,脚尖向前,与肩同宽;双脚轻度前屈,膝关节前方与脚尖平齐,不要超过脚尖,也不要向内或外偏斜;下肢肌肉用力保持静止,上半身保持端正,保持20秒后站起。做20次。

动作四:微屈膝站立。站立位,脚尖向前,与肩同宽;双脚轻度前屈,膝关节前方与脚尖平齐,不要超过脚尖,也不要向内或外偏斜;下肢肌肉用力保持静止,上半身保持端正,保持20秒后站起。做20次。

据人民网



健康风险。

新华社发

本版组稿:李永辉 王夏琼