

DRG/DIP支付方式改革成绩突出

市骨科医院获评全省先进

近日，河南省医疗保障局发布《关于表扬DRG/DIP支付方式改革三年行动计划先进单位 and 先进个人的通报》，市骨科医院（漯河医专二附院、漯河市立医院）被评为河南省DRG/DIP支付方式改革三年行动计划先进单位。

作为漯河市第一批医保支付方式改革试点单位，市骨科医院积极响应并贯彻落实DRG支付方式改革，积极完善组织架构，成立DRG工作领导小组，由分管院长任组长，医务、医保、财

务、信息、质控等多部门协同，明确职责，确保临床写得准、病案编得对、信息传得全。推动医院内涵发展战略转型，实现良好的社会效益。

自响应并贯彻落实DRG支付方式改革以来，该院紧抓河南省DRG/DIP支付方式改革三年行动计划目标任务，攻坚克难，主动转变发展思路，积极应对医保新政策，探索公立医院高质量发展之路，实现了发展模式的“两个转变”：精细化管理。从“粗放式增收”

模式向“成本管控增效”的绩效考核模式转变。特色化发展。从原来“大小病通吃”的“大而全”向符合医院学科建设方向的“特精专”转变。

深化协同联动，强化成本管控。该院要求医生主动调整诊疗结构，加强成本控制和病案首页质量，并遵循医院历史数据，制定DRG版临床路径，实现患者就诊人次增加，住院日、次均费用、医药比、耗材比等逐步下降。该院各部门从“被动控费”

转变为“主动控费”。该院通过强化成本精细化管理，加大政策宣讲、考核力度等，做到关口前移，引导科室及医生从源头做好“三合理一规范”，确保用药精准无误、耗材使用合理、收费科目规范、信息上传准确。该院对临床医生进行多轮DRG相关知识培训，干部职工从“要我改”转变为“我要改”，形成上下联动、积极配合的全住院流程医保管理体系。

刘旭

相约六院·健康相伴

胆囊结石知多少

如果饱食一顿后出现腹部绞痛、恶心甚至呕吐现象，且症状持续半小时以上，那就该留意是不是患有胆囊结石了。

什么是胆囊结石？胆囊结石主要为胆固醇结石或以胆固醇为主的混合性结石和黑色素结石。若胆汁成分改变（例如胆固醇过多），就可能会有结晶现象，使胆汁流经的位置产生结石。胆囊结石的形成时间



地址：漯河市八一路东段83号 急诊科：0395-5962087 联系电话：0395-5966695

可能需要数十年且不一定有迹可循，发作时会有腹绞痛（常见于右上侧腹部）、恶心等症状，严重时可能引起并发症。

胆囊结石有哪些症状？腹绞痛是其典型症状。发作部位通常是右上侧腹部，痛感可能蔓延至右肩或右后背，持续时间可能达半小时以上，并有恶心、呕吐等症状。腹绞痛常出现在食用油腻食物之后，食物中的脂肪会刺激胆囊收缩、排出胆汁，胆囊运作过程中会挤压到胆囊结石，因此产生疼痛。此外，患者亦可能出现黄疸，其皮肤与眼睛会呈现黄色，或有

畏寒、发烧等症状。此外，胆囊结石可能合并急性胆囊炎、急性胰腺炎等疾病，严重时危及生命。故建议一旦出现类似症状应及时就医。

什么样的人群易得胆囊结石？年长的女性发病概率为男性的三倍至四倍。肥胖有胆囊结石家族病史者。爱吃高脂、高热量、高胆固醇食物节食过度者。此外，使用口服避孕药、使用雌激素者也有较高概率。

怎么预防胆囊结石？饮食与之息息相关。想要预防胆囊结石，平时应减少摄入高脂、高热量、高胆固醇食物。此外，规律饮食，尤其要记得吃早餐（空腹时间较长），以便刺激胆囊将胆汁排出，避免胆汁一直积存在胆囊内。多吃蔬果或全谷类食品也可预防胆囊结石。除规律饮食外，适当运动也是对抗胆囊结石的方法。

高洪军

专家链接



作二十余年，先后进修于郑大一附院普外科及内镜治疗中心、武汉华中科技大学附属协和医院普外科和腹腔镜外科，获漯河市科技成果奖6项，擅长普外微创、ERCP相关技术及甲状腺、乳腺等相关疾病的诊治及手术。

高洪军，市六院（市中心血管病医院）微创外科一病区主任、主任医师，现任漯河市医学会微创外科专业委员会副主任委员、市普外专业委员会常委、市血管及营养专业委员会委员。他是漯河市第十批专业技术拔尖人才和市普外科学技术带头人之一，从事临床普外工

仰头看手机就能保护颈椎吗

当今的工作和生活中，人们越来越离不开手机、电脑。长时间伏案工作或闲暇刷刷、打游戏……很多人已经“手机不离手”。时间一长，难免会出现颈部不适。而朋友圈中经常能看到一些缓解颈部不适的“偏方”，比如“吊”脖子、仰头看手机。这样真的可以保护颈椎吗？请注意，这些方法反而可能对颈椎产生伤害。

“吊”脖子切勿盲目自行操作

我们的颈椎周围被很多肌肉包裹，低头的姿势会使颈椎后方的肌肉被拉

伸，就像一根橡皮筋被拉直，处于紧绷的状态。如果长期处于低头的姿势，肌肉很容易产生疲劳，导致肌肉劳损，出现颈部疼痛。长此以往会引起颈部肌肉力量下降，颈椎受力的增加导致颈椎病的高发。

目前，越来越多的年轻人长时间伏案工作，或者是长时间低头玩游戏，导致肌肉劳损。网上也流传着各种方法来缓解颈部的不适，比如说刚刚提到的“吊”脖子。实际上这个方法是错误的。因为“吊”脖子模拟的是临床中治疗神经根型颈椎病的牵引，并不适用于治疗肌肉劳损。进行牵引治疗前一定要

到正规医院明确诊断，切不可盲目自行操作。

长时间仰头看手机 照样会肌肉劳损

还有不少人认为，既然颈椎出问题是因为长时间低头，那么只要“反向操作”仰头看手机，是不是就可以保护颈椎了呢？这种做法也是不科学的。长时间保持一个姿势，不论是低头看手机或者是仰头看手机，都可能会带来肌肉劳损。

在日常生活中，正确保护颈椎既要“治标”也要“治本”。一要避免长时间

低头，适当休息。比如低头工作半小时，然后抬起头来放松一下，活动一下颈椎，不要让颈椎一直处于高压的姿势。日常可以通过“米字操”锻炼颈部肌肉，让颈椎进行前、后、左、右各个方向的活动。需要提醒的是，做颈椎“米字操”速度不宜过快，以免对肌肉造成损伤。可以帮助“治标”。二要加强颈部肌肉力量。想要“治本”，就必须通过锻炼来加强颈部的肌肉力量。推荐打羽毛球、蛙泳等仰头的运动，来增强颈部的肌肉力量。三要注意颈椎保暖。颈椎要注意保暖，避免寒冷等因素造成颈部肌肉劳损。 据《北京青年报》

本报综合

春日常见疾病如何预防

过敏症状

春季过敏症最常见的是过敏性鼻炎。过敏性鼻炎是指鼻子接触外界过敏原所产生的免疫反应而出现的临床症状，如鼻涕、鼻痒、流涕、鼻塞。过敏性鼻炎如果得不到根治，会引发支气管哮喘。鼻黏膜长期肿胀、堵塞，会引发鼻窦炎、鼻息肉、中耳炎和嗅觉障碍。长期鼻塞会导致缺氧，引起记忆力减退。预防过敏性鼻炎最好的方法是切断与过敏原的接触，比如戴口罩、远离过敏原等。出现过敏性鼻炎可以到医院进行药物治疗和手术治疗。

过敏性鼻炎会累及眼睛，最常见的症状是眼睛痒或发红、干涩、流泪等。动物皮屑、螨虫等是常见的过敏原。季节性过敏原最常见的是花粉过敏。治疗眼睛过敏可以戴密封性好的防护眼镜，防止用手揉眼睛。眼睛冷敷可以收缩血管，快速止痒；使用抗过敏滴眼液也可以缓解眼痒。对于眼睛肿胀、水肿等比较严重的过敏症状，可以适当使用激素治疗，并配合人工泪液。专家提醒：滴眼药之前要先洗手；眼药开封之后一个月之内要用完，时间长了就要丢掉，避免二次污染；不要在短时间内集中使用大量眼药水，避免彼此之间的稀释而降低药理作用。

过敏性鼻炎也是春季常见过敏症之一。花粉进入气道，敏感人群会引发哮喘。此外，尘螨、霉菌、宠物毛、皮

屑、蟑螂等也会引发过敏性哮喘。患者若出现反复喘息、气急、胸闷、咳嗽等症状，最好到医院就诊，由医生判断是否为哮喘，并进行针对性治疗。预防过敏性哮喘要避免过敏原的暴露，控制好过敏性鼻炎，比如戴口罩；还要避免吸烟和吸二手烟，防止烟雾、粉尘的直接刺激。

一部分人群会出现皮肤过敏。皮肤过敏主要表现为皮肤干燥、红肿、瘙痒。皮肤过敏的原因主要有吸入性过敏原，如粉尘、花粉；食入性过敏原，如海鲜等；接触性过敏原，如金属物；注射性过敏原，如注射的药物。预防皮肤过敏的小技巧：针对紫外线、空气中传播的过敏物质，要做好防晒，出门戴口罩；针对尘螨、孢子或者动物的皮屑、毛发过敏，要常开窗通风，做好动物和衣物的清洁，包括暴晒、风干等；针对接触一些金属物质或者护肤品、清洁剂过敏，要直接避免接触。

手足口病

手足口病是由多种肠道病毒引起的5岁及以下儿童常见急性传染病。全年均可发病，4月至7月为春夏季高发时段。临床表现有发热，口腔出现疱疹，手、足和臀部出现斑丘疹等，伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。患儿一般预后良好，7天至10天病程后可康复。

如何做好预防？要重点做到以下五点：一是保持良好手卫生，儿童以及家

长和看护人在外出回家后、进食前、如厕后用七步洗手法清洁双手。二是防止交叉感染，尽量不与患儿分享玩具、共用餐具和洗浴用品等。三是建议手足口病流行期间尽量不带儿童到人群聚集的公共场所。四是居室等环境要经常通风，保持空气流通。五是门把手等接触频繁部位、日常用品和儿童玩具定期清洁和消毒。

蚊虫叮咬

蚊虫每到春季就进入活动高峰，通常寄生于野生动物和家养动物体表。蚊虫一般呈红灰褐色，长卵圆形，背腹扁平；不吸血时体积只有芝麻到米粒大小，吸饱血后如黄豆粒大。

蚊虫是多种传染病的媒介生物。一般蚊虫叮咬后可引发过敏、溃疡或发疹等轻微症状，但有时也可能引起严重疾病。

如何防范蚊虫叮咬？中国疾控中心有关专家介绍，当不得进入蚊虫主要栖息的草地、树林等环境时要做好以下防护：穿长袖上衣，避免裸露皮肤；扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子，防止蚊虫从缝隙钻入；穿浅色衣服，让附着在身上的蚊虫无所遁形；避免穿凉鞋，有效防护足部；不在草地、树木上晾晒衣物，防止蚊虫附着；进入室内前认真检查，防止通过衣物或宠物把蚊虫带回家。

专家提示，如果被蚊虫叮咬，重要的是不使用蛮力，尽快去除蚊虫。无论在动物、人体表面，还是在墙

面、地面发现蚊虫，不要用手直接接触，更不能用手直接挤破虫体。要用镊子或其他工具夹取蚊虫，缓慢用力拔出。如不慎皮肤接触蚊虫，尤其是蚊虫挤破后的流出物，要用碘酒或酒精进行局部消毒处理。如出现发热等不适，应尽快就医。



健康提醒。

新华社发

食品营养健康科普系列之一

正确吃春菜

春菜虽鲜嫩好吃，但也要根据身体状况有选择性地吃。

荠菜：补钙防便秘。荠菜营养丰富，维生素C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高。尤其值得一提的是，其含钙量高于同等重量的牛奶。《中华本草》中记载，荠菜作为药物，有润肠通便、利肝和中、养胃明目、凉肝止血、清利湿热等功效。荠菜含有膳食纤维，可以促进肠道蠕动，调节肠道菌群，有防治便秘以及改善消化道的作用。但荠菜中含有草酸，容易刺激胃肠道黏膜与身体的钙，形成草酸钙的结晶，影响身体对钙的吸收。建议日常食用荠菜时都先焯水。荠菜可以用来做馅儿，也可焯水后凉拌、摊鸡蛋羹、煲汤煮粥等。

蕨菜：清热消炎抗氧化。蕨菜性凉，有清热、利湿、平肝、安神、解毒的作用。因为它是凉性食材，有清热作用，所以有因咽痛、内热、湿疹、痢疾以及湿热引起的腹泻或黄疸的人群可以用蕨菜来改善。蕨菜有一定的止血作用，对于抗肿瘤、抑菌消炎也有一定的效果。蕨菜虽然营养又美味，但研究发现，蕨菜中含有一种可能致癌的成分——原蕨苷。有一个简单的操作可以将蕨菜中的原蕨苷含量降到最低——原蕨苷主要集中在蕨菜头部，所以食用蕨菜时要将头部的小花朵部分去除，然后再焯水。水开后放入蕨菜，煮5分钟左右捞出，用凉水再冲洗一下。另外，无论熟炒还是凉拌，把蕨菜用盐稍微腌制一下，也会降低原蕨苷的含量。

蒲公英：可调肝火旺。蒲公英是一种药食两用的野菜，比较适合春天食用。春主生发。春季养生要让肝气“升起来”。有些人在春季

会莫名其妙地想发火，这是肝火旺盛的典型表现。而蒲公英归肝经，具有清热解毒的功效，对肝火旺有一定帮助。除此以外，蒲公英的营养成分也比较丰富。除了含有蒲公英醇、蒲公英素、蒲公英苦素等比较独特的营养成分，还含有丰富的维生素和微量元素。特别是维生素A、钾的含量比番茄、胡萝卜、青萝卜都要高。目前，蒲公英中已经发现有8种三萜类化合物，比如蒲公英甾醇、蒲公英醇等，具有一定的消炎作用，对乳腺炎、甲状腺结节有一定效果。所以蒲公英也被称为“天然消炎药”。

韭菜：护肝降脂护血管。韭菜在民间被称为春季的第一菜。从中医的四气五味和主治功效上来看，韭菜性温、味辛，功效主要为补肾温阳、益肝健胃、行气理血、润肠通便。但韭菜辛温补阳，容易让人上火。如果吃过多的韭菜，会对身体造成不适。另外，消化不良、大便稀溏、脾虚的人也要少吃。韭菜有治疗便秘的作用，但不容易消化。如果胃肠功能不太好，吃韭菜会引起腹胀、腹泻等不适。

市疾控中心健康宣教科提供



五类食物不宜与西药同服

在现代医学中，西药被广泛应用于治疗各种疾病。然而，很多人可能不知道，某些食物在服用西药期间可能会产生不良影响，甚至会减弱或增强药物的功效。

葡萄柚 葡萄柚中含有一种叫柚皮素的成分，能够干扰人体内部酶系统的正常功能，导致某些药物无法被有效代谢和分解，从而增加在血液中的浓度积累，增加药物的毒副作用。因此，服用某些药物时（如降血压、降胆固醇药、抗癌药等），应避免同时摄入葡萄柚或柚子，以免影响药物的疗效和安全性。

豆腐等豆制品 豆腐等豆制品富含植物性蛋白质，且含有一种叫酪氨酸激酶的成分，能够影响人体内一些药物的吸收和代谢。特别是对于服用甲状腺激素药物或者治疗甲状腺问题的患者来说，大量摄入豆腐等豆制品可能会降低药物的吸收效果。因此，服用此类药物时建议控制豆制品的摄入量，以确保药物的疗效。

乳制品 乳制品如牛奶、奶酪等含有丰富的钙质和蛋白质，对身体健康有益。然而，乳制品中的成分可能与某些药物发生相互作用，影响药物的疗效。例如，四环素类抗生素与乳制品中的钙质结合，可能降低药物的吸收率。此外，乳制品

还可能影响某些药物的溶解度和稳定性，从而影响疗效，如含铁制剂、抗酸药、抗抑郁药等。因此，服用药物时应遵医嘱，避免与乳制品同时摄入，可以间隔一段时间再摄入。

酒类 服用药物期间应避免饮酒。酒精与许多药物会发生相互作用，干扰药物的代谢和吸收，增加不良反应的风险。特别是对于镇静催眠药、解热镇痛药、抗抑郁药、抗生素等药物来说，与酒精同时摄入可能会产生严重的不良后果，甚至危及生命。

含维生素K的食物 维生素K是一种可以促进血液凝结的营养物质。服用抗凝药物（如华法林、阿司匹林等）期间若摄入过多的含维生素K的食物（如绿叶蔬菜、花椰菜、菠菜等），可能会影响药物的抗凝作用，增加血液凝结的风险。因此，服用抗凝药物期间患者需要注意控制含维生素K食物的摄入量，以维持药物的稳定性和疗效。

服用药物期间，患者应听从医生的建议合理安排饮食，以确保药物的有效治疗。同时，如果患者有任何不适或疑问，应及时向医生咨询，以获得专业的指导。

据《大河健康报》

嘴唇越舔越干是怎么回事

近期，不少人的嘴唇出现干燥起皮的现象，而且会感觉越舔越干，甚至肿胀破裂，疼痛不适的同时还影响形象。这可能是“慢性唇炎”。

什么是慢性唇炎？慢性唇炎是唇炎中最常见的一种，指发生在唇部不能归入特异性唇炎的慢性炎症性疾病。其病程迁延，反复发作，青少年比较多见。虽然病因尚不清楚，但是以下因素与发病有关：气候干燥或处于风吹日晒的环境中，烟酒和烫食、化妆品长期刺激，有舔唇、咬唇等不良习惯，唇外伤或唇部感染处理不当，慢性根尖周炎、鼻咽喉炎症等感染性病灶引起的迟发性变态反应等。

慢性唇炎有哪些症状？慢性唇炎的常见症状是唇轻度脱皮或细鳞屑，口唇干燥难忍，撕脱鳞屑的唇部可有渗出面或充血面，出现疼痛感、肿胀感。也有人会出现唇部糜

烂、渗出，形成黄痂、血痂。若反复发生，会使唇部肿胀或慢性轻度增生，产生局部刺痛或灼痛。

如何预防慢性唇炎发生？应该改掉舔唇、咬唇或揭唇部皮屑等不良习惯。因为唇部的黏膜很薄，组织中没有分泌油脂的腺体，越舔嘴唇就会越干。要避免暴晒、风吹、寒冷刺激。风大的季节，可用低浓度甘油或润唇膏涂于口唇，保持唇部湿润。少食肥甘厚味和辛辣食物，多吃富含核黄素（维生素B2）的食物，如动物内脏、瘦肉、鸡蛋、牛奶、大豆、胡萝卜、绿叶蔬菜等，可以在一定程度上减轻唇部炎症的发展。

在中医看来，慢性唇炎属于“唇风”范畴，与脾胃湿热、脾虚血燥、气滞痰凝血瘀及胃经风火有关。长期反复发作的慢性唇炎患者可以通过辨证论治进行全身调治，辅以局部用药。

据《文汇报》

本版组稿：李永辉 王夏琼