

居民医保个人缴费提至每人每年350元

健康科普知识进乡村

本报综合消息 7月8日,国家医保局、财政部、国家税务总局联合下发《关于做好2022年城乡居民基本医疗保险工作的通知》,明确今年继续提高城乡居民基本医疗保险筹资标准;各级财政继续加大对居民医保参保缴费补助力度,人均财政补助标准新增30元,达到每人每年不低于610元,同步提高个人缴费标准30元,达到每人每年350元。

通知指出,中央财政继续按规定对地方实施分档补助,对西部、中部地区分别按照人均财政补助标准80%、60%的比例给予补助,对东部地区各省份分别按一定比例补助。我国还将统筹安排城乡大病保险资金,确保筹资标准和待遇水平不降低;探索建立居民医保筹资标准和居民人均可支配收入相挂钩的动态筹资机制,进一步优化筹资结构。同时,今年放开新就业形态从业人员等灵活就业人员参保户籍限制,对于持居住证参加当地居民医保的,各级财政要按当地居民相同标准给予补助。

三部门表示,今年继续稳定居民医保住院待遇水平,确保政策范围内基金支付比例稳定在70%左右;完善门诊保障待遇,继续做好高血压、糖尿病门诊用药保障,健全门诊慢性病、特殊疾病保障;增强大病保险、医疗救助门诊保障功能,探索将政策范围内的门诊

高额医疗费用纳入大病保险合规医疗费用计算口径,统筹门诊和住院救助资金使用,共用年度救助限额。此外,今年还将合理提高居民医保生育医疗费用保障水平,切实支持三孩生育政策,减轻生育医疗费用负担。

通知还明确,要规范民族药、医疗机构制剂、中药饮片和中药配方颗粒医保准入管理;探索门诊按人头付费,推进中医医保支付方式改革,探索中医病种按病种分值付费。同时,要全方位、多层次推进药品、医用耗材集采工作,统筹协调开展国家组织和省际联盟集采。2022年底国家和省级(或跨省联盟)集采药品品种数累计不少于350个,高值

医用耗材品种累计达到5个以上。

今年还将加快建设完善医保基金监管制度体系和执法体系,推动建立激励问责机制,将打击欺诈骗保工作纳入相关工作考核;继续开展打击欺诈骗保专项整治行动,不断拓展专项整治行动的广度和深度。继续做好新冠肺炎患者医疗费用、新冠疫苗及接种费用核算和清算工作。2022年底前实现每个县开通至少一家普通门诊费用跨省联网定点医疗机构,所有统筹地区开通高血压、糖尿病、恶性肿瘤门诊放化疗、尿毒症透析和器官移植术后抗排异治疗5种门诊慢特病费用跨省直接结算服务。

7月8日,周口市市中医院脑二病区主治医师、河南省健康科普专家库成员黎民受邀参加河南省2022年“健康中原行·大医献爱心”专项行动。活动中,黎民在尉氏县邢庄乡开展《慢性病健康素养》专题科普讲座。

据了解,黎民从2017年以来陆续参与“河南红会送医计划”“健康中原行·大医献爱心”健康扶贫专项行动,先后到西华县、淮阳县、太康县、扶沟县、林州、汤阴等地为当地居民广泛普及健康知识,提高居民健康素养,为健康中原建设贡献周口中医人力量。

记者 刘伟 摄

本报讯 (记者 史书杰)为深入推进健康促进“321”工作模式,巩固提升“两建三融四行动”工作格局,7月12日下午,由市卫生健康委主办,市疾控中心、周口骨科医院承办的“健康周口行·大医献爱心”健康科普志愿服务活动,在商水县大武乡举行。

参加活动的志愿者不顾天气炎热,冒酷暑为该乡六十多名乡村医生和驻村第一书记开展健康技能提升培训。市健康科普巡讲专家、周口骨科医院肿瘤中心鲁少华主任以《点亮抗癌之路,医路先行》为题进行了现场讲解。



夏日战“疫”

当前,新冠肺炎疫情防控形势严峻复杂,核酸采集作为日常防控的重要环节尤为重要。连日来,天气持续高温,核酸采集人员战高温、斗酷暑,用自己的辛劳和汗水,全力守护群众安全防线。



7月12日,川汇区妇幼保健院90名医务人员整装待发,奔赴各个采集点,与社区人员密切配合,顺利完成核酸采集工作,累计采集15078人。

记者 刘伟 摄



7月8日,市人民医院医务人员徒步辗转各社区、乡村进行核酸采集。高温下,采集人员汗如雨下,又累又渴,但没有一个人喊苦叫累,最终圆满完成任务。此次共采集39134人,与此同时,实验室核酸检测人员加班加点,连续奋战,全力保障核酸检测结果及时高效、准确无误。

记者 史书杰 摄



7月8日五点半,周口承悦糖尿病医院(河南科技职业学院第五附属医院)的核酸采集队伍迅速集合完毕,医务人员进社区、进校园、进居民家中,在社区工作人员和志愿者的帮助下,完成核酸采集15000人。

记者 王珂 摄



市卫健委:守牢母婴安全底线

本报讯 (记者 刘伟)为贯彻落实2022年河南省母婴安全形势分析会议精神,推进母婴安全行动提升计划有效实施,分析研判我市母婴安全形势,守牢母婴安全底线,7月9日上午,2022年周口市母婴安全形势分析会议在周口市妇幼保健院召开。

会上,周口市妇幼保健院通报了上半年全市妇幼健康项目工作进展情况,

具体分析了我市的母婴安全形势、孕产妇死亡原因和母婴安全工作中存在的问题。商水县、郸城县卫健委汇报县级母婴安全形势,并作表态发言。

会议要求,各县(市、区)卫健委要强化助产技术和救治中心的管理,坚持以妇女儿童健康为中心,抓好妇幼重点民生实事和降低孕产妇死亡率重点工作落实;要加强妇幼保健行业监管,对辖区内

的“两个中心”及助产机构进行逐一梳理排查,对硬件不达标、工作不履职尽责的责令限期整改,整改不到位的坚决“摘牌”;市、县两级妇幼保健院要落实好辖区管理职责,协助同级卫健委开展好孕产妇和新生儿死亡评审,督促指导辖区内助产机构认真落实好母婴安全五项制度,坚持把关口前移。各医疗机构要充分利用对口指导帮扶及远程信息平台,加

大指导、培训、会诊、转诊及健康科普宣传力度,加强急救专家队伍建设,健全会诊转诊绿色通道,提升产儿科急救水平,确保母婴安全。

会后召开了2022年周口市母婴安全工作会议,分析研判了我市母婴安全工作落实情况及存在的问题和不足。再次明确目标,压实责任,确保完成年度目标任务。

市中心医院心内一科独立开展“左心耳封堵术”

本报讯 (记者 张蕾 通讯员 孙飞)近日,市中心医院心血管内科一病区心律失常团队攻坚克难,首次独立完成“左心耳封堵术”,取得技术突破,为房颤患者提供了“脑心同治”的治疗方案。

脑梗塞是房颤患者的“隐形杀手”,致残致死率较高,为患者带来沉重的生活和经济负担。临床中,房颤患者90%

的血栓来自左心耳,对于不能服用抗凝药、出血风险高的患者,“左心耳封堵术”是预防栓塞事件的特效治疗方案。因左心耳结构特殊、解剖差异大,故要求设备齐全、精密、高端,操作复杂,难度较高,不仅是对术者介入水平的挑战,也是对医院实力的巨大考验。

目前,该手术主要在省级三甲医院开展,近年来,市中心医院心内一科不

断攀登技术高地,努力钻研进取。经医院领导统筹安排,多学科团队提供技术支持,心内一科心律失常团队在张军堂主任的带领下,由副主任医师孙飞、医师冯倩倩完成了该院第一例独立“左心耳封堵术”。

此次接受“左心耳封堵术”的患者是一名老年女性,长期持续性房颤,合并心力衰竭、高血压、肝功能不全、外周

动脉粥样硬化、陈旧性脑梗塞,CHA2DS2-VASc评分7分,HASBLED评分4分,提示该患者高卒中风险合并高出血风险。经心内一科心律失常团队病例讨论后,决定对患者行“左心耳封堵术”。

经过手术,患者心功能、肝功能明显改善,心率得到有效控制,已顺利出院。

血压控制不好,原来是情绪障碍在作怪

记者 王珂

“医生,最近这一段时间,我母亲的血压老是不稳定,中心医院、中医院我们都去了,检查也做了,可就是控制不住血压。这血压控制不住,老人也急。”

“不用急,您母亲的血压控制不住,可能与心理因素、情绪有关。”周口市第六人民医院全科二(精神二科)的医师王前勇边安慰患者家属边认真地说。

通过问诊患者王女士,王前勇了解到患者最近心情不好,原因是自己孩子的工作出了状况,孙子成绩不好等一些家庭因素。通过问诊和相应仪器、量表

的评估,患者最终被确诊为高血压合并情绪障碍问题。王医生决定给予患者采用抗抑郁焦虑药物和降高血压药物联合的方式进行治疗。治疗一段时间后,患者王女士在儿子的陪同下再次来到诊室复诊,这次她脸上带着笑,开心地说:“王医生谢谢你,自从您这治疗之后,我的焦虑减少了,心里也舒畅了,情绪也好多了,而且血压也控制住了。”

高血压的治疗需要通过药物治疗、饮食控制、体重控制等各种手段,将血压控制在合理范围内。但是,仍有很多

患者经过长时间的控制措施,还是不见明显效果,这是什么原因导致的?

精神科专家王前勇告诉大家答案:“我们可以多角度看待高血压疾病,其实高血压是一种身心疾病。在诊治高血压的过程中,经常需要关注一下自己的心理状态。许多使用多种联合降压药治疗血压控制不好而伴有心理障碍的患者,经过一种抗抑郁药物治疗后血压能马上得到较好控制。”

血压升高是抑郁焦虑情绪的躯体化表现。随着社会环境及多种因素的突

然转变,尤其是不愉快社会事件或突发事件的发生,容易引起情绪紧张、过度担心害怕、饮食与体重下降、夜眠差,导致血压升高。高血压可以导致睡眠障碍。高血压患者的性格常伴有紧迫感、匆忙感、焦虑感,易发生睡眠障碍。同时,血压升高,交感神经过度兴奋,植物神经功能紊乱,导致出现睡眠障碍。

王前勇说,高血压疾病中情绪障碍的治疗应该引起我们的重视。一方面我们需要提高社会对高血压疾病中情绪障碍病的认识,另一方面医生需要对这些患者进行关注,正确采用合理有效的治疗方法帮助患者恢复健康。



心理健康

纸板等,固定范围应该达腕关节以上。

保存断指:如果有离断的手指,可将离断的肢体用无菌敷料或清洁布类包好,连同患儿一起迅速送往医院。如果离医院较远,要将断指用无菌或清洁敷料包好,放入塑料袋中再放在加盖的容器内,外加冰块保冷,但不能让断指与冰块直接接触,以防冻伤,也不能用任何液体浸泡。

迅速就医:开放性伤口最佳清创时间是受伤后6-8小时,此时应及时就诊,以免延误治疗。

(周口淮海医院手足外科 陈鑫供稿)

儿童手外伤 关键在预防

手部的东西到处嬉戏打闹。

5.孩子在玩健身器材时,务必要近身监护。若孩子做危险动作,要及时提醒并制止。

6.家里桌上的汤碗、茶杯、暖壶等务必放到孩子不易触碰的位置,以防孩子被热汤、热水烫伤。家用饮水机的热水开关应相对固定,夏天平时关闭电源。

生活中让儿童活动范围尽量远离危险物品的同时,还要对不同年龄段的孩子,运用灵活多样的方法进行安全意识教育,使其不接触危险品以防

儿童活泼好动、好奇心强,但缺乏自控意识和自我保护能力,极易受到意外伤害。近期,我院手足外科就接诊了多例手外伤患儿。手外伤不仅给孩子带来疼痛,也增加家长的心理负担。其实很多儿童手外伤本可以避免,关键在于预防。因此,家长在日常生活中要做好对孩子的照顾和教育。

1. 家里尖锐的东西尽量放在儿童不宜触及的地方,橱柜的门把手外应套上布套。
2. 类似于碗等陶瓷或者小镜子等玻璃制品,应看管好,不要让孩子触碰。
3. 看管好自己的孩子,要远离铁板、石头等这些容易导致孩子受伤的物品,切勿靠近玩耍。
4. 不要让孩子在门后或者易挤压

食用菌的营养

杨雷雷

食用菌通称蘑菇,是子实体硕大可供食用的大型真菌。食用菌具有较高的营养价值,价格又相对较低,随着人们对食品营养的重视,它已成为餐桌上常见的食物。

今天,我们来认识一下4种常见的食用菌,杏鲍菇、香菇、金针菇、茶树菇的营养成分。

4种食用菌基本营养成分存在一定差异,香菇的蛋白质含量明显高于其他3种。膳食纤维的含量同样以香菇最高。脂肪含量整体较低,以金针菇最高。水分含量整体相对均匀,是4种食用菌的主要成分。

这4种食用菌均可视为高钾低钠食物,有研究表明,提高饮食中的钾钠比有助于预防高血压和动脉硬化,这也印证了食用菌的保健价值。其中,香菇在铁、锌、锰方面营养价值更高。

另有研究表明4种食用菌蛋白

质含量较高,而脂肪含量较低,可视为高蛋白低脂肪食物。高蛋白低脂肪的饮食方式会减少脂肪,防止身体过度肥胖;另外还会增加食物的新陈代谢,增加肠胃的蠕动,利于排便。这4种食用菌中脂肪酸以亚油酸为主,其中金针菇的必需脂肪酸比较全面。

食用菌不仅美味,而且营养丰富,常被人们称作健康食品,如香菇,还不仅含有各种人体必需的氨基酸,还具有降低血液中的胆固醇、治疗高血压的作用,而香菇、金针菇中含有增强人体抗癌能力的物质。

作者单位:周口市疾病预防控制中心理化检验科



健康周口



健康服务热线

健康热线:13949993566 13592285505 13525720304
电子信箱:zkrbwsb@126.com