



市卫健委离退休干部党支部 开展革命传统教育活动

本报讯 通讯员李红报道:为纪念建党98周年,铭记光辉历史,缅怀革命先烈的丰功伟绩,近日,市卫健委组织机关离退休干部赴通山烈士陵园开展了“不忘初心,牢记使命”革命传统教育活动。

当天,离退休老干部参观了园区陈列区、瞻仰区、文物展览区,感受了咸宁革命先烈的为新中国的成立抛头颅洒热血的英雄壮举,了解了老一辈革命家彭德怀、何长工、王震等在咸宁组织发动革命的光辉事迹。在庄严肃穆的烈士纪念碑前,老干部支部全体党员整齐列队向烈士默哀致敬,告慰烈士忠魂,寄托对烈士的无限哀思,随后,全体党员举起右手,重温了入党誓词。

此次活动,使每位党员接受了一次心灵的洗礼,在弘扬革命传统教育的同时,坚定了爱国主义情操,坚定了敬爱爱党情,坚定了永远跟党走的信念。



夏季健身注意事项

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住三元社区的居民小刘咨询,夏季健身有哪些注意事项?

三元社区卫生服务中心相关医务工作人员介绍,居民夏季要保持低运动量、短时间,让身体慢慢适应炎热的天气。尤其要尽量避免在阳光强烈的正午时分到下午两点期间进行户外运动,因为这个时间里紫外线特别强烈,会灼伤皮肤,甚至使视网膜、脑膜也受到刺激。

居民在夏天运动,温度湿度都很高,一定要穿吸汗的棉衫,不要穿紧身运动服,如果湿度排不出去,会对心脏造成很大的压力。运动后马上换上湿衣服,否则容易引发风湿或关节炎等病症。

夏天温度很高,大量运动会使体内的水分流失比较频繁。建议居民运动前半小时喝适量水。如果户外运动时间超过30分钟以上,可以带瓶温盐水。

居民运动前一个小时要吃些主食或者水果,防止摄入量过低,造成体力不支。

运动后不要马上洗冷水澡或吹电扇开空调。因为运动后全身各组织器官新陈代谢增加,皮肤中的毛细血管大量扩张,此时如马上洗冷水澡或吹电扇,毛细血管遇冷马上收缩,汗腺关闭,会使人感到更热不可耐,也会打乱体内器官正常功能,容易患伤风感冒。

夏季怎样祛除湿气

本报讯 记者朱亚平报道:近日,家住温泉城区金桂路的周先生感觉早起时头重脚轻,脸部总是出油,食欲也在慢慢变差,去医院一问,医生说湿气太重了。他咨询,夏季里如何祛除湿气?

市中医院治未病中心相关负责人介绍,夏季经常性吹空调、吃冷饮,都会导致湿气重的现象。古人说:“千寒易除,一湿难去。湿性黏油,如油入面。”湿气,可谓是现代人健康的头号大敌,在我们身边,10个人当中估计有7、8个人体内都有湿邪潜伏。中医认为,“湿邪”是“六淫”之一。

夏季怎样祛除湿气?该负责人说,夏季应加强体育锻炼。运动会使身体出汗,而在夏天运动的话,动一动就能排出更多的汗,这样有利于帮助带出身体里面多余的湿气。可以尝试跑步、瑜伽、游泳等项目。

饮食调节。比如薏米、茯苓等食物,它们都是可以起到很好祛湿作用的,在夏季,可以将这些食物放在汤水里食用,有助身体祛湿。

睡前泡脚。睡前泡脚也是能够帮助去除湿气,我们不妨可以试试在睡觉前泡脚上半小时左右的脚,不仅能够帮助祛湿,还有助于睡眠。

避免潮湿环境。日常生活最好减少暴露在潮湿环境中,尤其对湿气敏感的人,更应注意不要直接睡在地板上。在潮湿、下雨的时候尽量减少外出,且不能穿潮湿未干的衣服,否则湿寒极易入体。



每天吃一小碗蓝莓 有助心脏健康

英国一项新研究说,常吃蓝莓有助心脏健康,每天食用150克蓝莓可有效降低心血管疾病风险。

英国东英吉利大学等机构研究人员在新一期《美国临床营养学杂志》上发表论文介绍,他们招募了138名超重或肥胖的志愿者,这些人年龄在50岁到75岁间,均患有代谢综合征,即有较高的患心脏病、中风和糖尿病等风险。

在持续6个月的观察期内,研究人员让一些人每天食用冻干的蓝莓,另一些人食用人工着色的“假蓝莓”,即安慰剂。每天食用冻干蓝莓的人又分为两组,一组每天吃150克(约一小碗),另一组每天吃75克(约半碗)。

结果发现,每天食用150克蓝莓的人,血管功能持续改善,可折算为让心血管病风险降低12%至15%。不过,每天食用75克蓝莓的人相关功能没有明显改善。

研究人员说,他们此次主要想研究对患病风险较高的人群,食用蓝莓是否依然有效,研究结果支持了这种效果。不过,由于这项研究只是基于对部分人群的观察,相关结论还有必要通过更深入的研究来验证。

(本报综合)

(本报综合)

我市出台医保基金监管相关规定

让医保药箱变成“保险箱”

咸宁日报全媒体记者 王恬 通讯员 上官征

某医院存在欺诈骗保行为,按照《中华人民共和国社会保险法》第八十七条规定,社会保险经办机构以及医疗机构、药品经营单位等以欺诈、伪造证明材料或者其他手段骗取社会保险基金支出的,由社会保险行政部门责令退回骗取的社会保险金,处骗取金额二倍以上五倍以下的罚款。那么问题来了,哪些是骗取医保基金行为?处罚程序怎么走?法律赋予的处罚权力交到执法者手中,如何确保公正?

10日,市医保局发布《关于规范医疗保障基金监管行政处罚程序的暂行规定》,明确进一步规范行政处罚程序,提升执法效能。



规范程序,让执法处罚不再任性

“面对现场执法,医疗机构说两句好话,甚至塞几包烟、送几瓶酒,处罚就会轻一点。如果顶几句嘴,惹怒了执法人员,处罚就会成倍增加。这样的情况以前可能有,但在制度约束下,现在出现的可能性极低。”市医保局局长徐永春说,不少公众对医保执法有误解,但医保基金监管其实一直有自己的制度笼子。

2010年10月28日,《中华人民共和国社会保险法》正式颁布,对于建立覆盖

城乡居民的医疗保障体系,使公民共享发展成果,促进社会主义和谐社会建设,具有十分重要的意义。

2017年11月21日,《湖北省社会保险基金监督办法》颁布,它规范了社会保险基金监督行为,切实防范和化解基金管理风险。

2019年4月11日,国家医疗保障总局公布《医疗保障基金使用监督管理条例(征求意见稿)》,意味着医保基金使用监管正式步入法治化轨道,有利于加强医疗保障基金

监督管理,保障基金安全,提高基金使用效率,维护医疗保障相关主体的合法权益。

“这些法律法规都涉及了医保基金的监管,但是都是统管状态,在具体行政处罚程序上并没有具体规范。”徐永春解释说,目前,医保基金的行政监管并没有细化的程序规定,这给具体执法增加了难度。

2月23日,根据《咸宁市机构改革方案》,我市组建市医疗保障局,将市人力资源和社会保障局的城镇职工和城镇居民基

本医疗保险、新型农村合作医疗、生育保险职责,市物价局的药品和医疗服务价格管理职责,市民政局的医疗救助职责整合。

“因为是新成立的部门,而且没有指导性处罚文件,在执法过程中,会出现处罚的随意性和不规范性。”徐永春说,此次出台的《关于规范医疗保障基金监管行政处罚程序的暂行规定》正是要进一步规范处罚程序,降低执法过程的随意性,让执法更趋科学化、精准化。

细化标准,让医疗机构更感公平

其他省份一些地方的“执法风暴”中,发现违法动不动就顶格处罚,让有些医疗机构感到不公平。

“对医疗机构来说,就害怕不公平处罚。”市医保局待遇保障科负责人朱敏说。

在朱敏看来,暂行规定中的权责统一、程序法定颇具亮点。“由于医疗保障覆盖人群广,基金体量大,协议机构多,医保监管的涉及面广、风险多,以前我们在执

法过程中,除了通过政策文件明确医保支付范围以外,还需要根据卫生、物价等相关部门的文件,以及医疗行为的性质作出判断,确定是否属于骗保违规结算行为。”

朱敏说,现在,通过监督检查的范围、形式、程序、违法行为等做出规定,规范执法程序,执法人员就能更公正地做出处理决定,真正做到了于法有据、先试先行、执法必严、违法必究。

再比如,对办案人员进行案件调查,收集、调取证据明确了具体要求,有效避免了权力寻租。

除了对医保定点医药机构具有约束意义,对执法人员的保护作用是非常关键的。

朱敏说,如果没有具体细化标准,医保定点医药机构同类违法行为为受到的处罚就可能产生差异,这很容易让医保定点

医药机构对执法者产生误解,“极个别人员可能存在以权力谋个人私利的企图,规范可以防止权力寻租,避免廉政风险,就是对执法者的保护。”

具体实践也表明,在规范执行过程中,医保定点医药机构对受到的处罚心服口服。据朱敏介绍,近年来,我市处罚欺诈骗保案件多件,截至目前,没有一起因为处罚不当引起医保定点医药机构争议的。

明确界定,让医保基金置身阳光

规定中,对定点医疗机构、定点零售药店及其工作人员、参保人员等欺诈骗保行为的明确界定,颇引人注目。

涉及定点医疗机构及其工作人员的欺诈骗保行为包括:虚构医药服务,伪造医疗文书和票据,骗取医疗保障基金的;为参保人员提供虚假发票的;将由个人负担的医疗费用记入医疗保障基金支付范围的;为不属于医疗保障范围的人员冒用他人医疗保障身份凭证办理医疗保障

待遇的;为非定点医药机构提供刷卡记账服务的;挂名住院骗取医疗保障基金支出的;串换药品、耗材、物品、诊疗项目等骗取医疗保障基金支出的;定点医疗机构及其工作人员其他欺诈骗保行为。

涉及定点零售药店及其工作人员的欺诈骗保行为包括:盗刷医疗保障身份凭证,为参保人员套取现金或购买营养保健品、化妆品、生活用品等非医疗物品的;为参保人员串换药品、耗材、物品等骗取医

疗保障基金支出的;为非定点医药机构提供刷卡记账服务的;为参保人员虚开发票、提供虚假发票的;定点零售药店及其工作人员其他欺诈骗保行为。

涉及参保人员的欺诈骗保行为包括:伪造假医疗服务票据,骗取医疗保障基金的;将本人的医疗保障凭证转借他人就医或持他人医疗保障凭证冒名就医的;非法使用医疗保障身份凭证,套取药品耗材等,倒买倒卖非法牟利的;参保人员的其

他欺诈骗保行为。

“处罚不是目的,促进医保定点医药机构遵法守法才是根本。”徐永春说,明确界定违法行为,画出红线底线,让医疗机构、药店和工作人员知道哪些行为是犯法了,这对实现常态遵法守法有很大促进作用。



空气中的水分会使部分药品成分改变

家庭常见药储存需避光防潮

很多家庭常见药品在炎热天气里需要呵护,今天就让我们来看看一些家庭常见药品在储存过程中需要特别注意的地方。

大多数药品的储存环境通常为常温(25℃)或阴凉处(20℃以下且避光),但也有很多药品需要在较低的温度下冷藏以保证药品的质量稳定。冷藏通常是指2℃-8℃,即冰箱的保鲜层即可。

冷藏

①活菌制剂

一些活菌制剂只有在低温冷藏下才能保证活菌的成活率,如双歧杆菌三联活菌散、双歧杆菌四联活菌片等。但并非所有的活菌制剂都需要冷藏保存,如地衣芽孢杆菌活菌胶囊、枯草杆菌/肠球菌二联活菌肠溶胶囊、枯草杆菌二联活菌颗粒等只需在常温避光干燥处即可。所以在家庭储存活菌制剂时一定要仔细阅读药品说明书中的贮藏条件。

②胰岛素

胰岛素是一种蛋白质或蛋白质类似物,温度过高或过低会使其变性失活。无论何种胰岛素或胰岛素类似物在未开始使用时均需冷藏保存。一旦胰岛素被开启使用,就不能再放回冰箱中了,开封后需要在常温下避光保存,4周后丢弃。

③部分滴眼液

部分滴眼液因属于蛋白类药物,应避免置于高温或冰冻环境,储存及运输过程中均需冷藏避光。

④部分外用制剂

凝胶软膏在冷藏下保存可以减少膏体流淌情况的发生。此外,像复方角菜酸酯栓这样的外用栓剂在夏季也可能因为高温而发生膏体变软难以使用的现象。这种情况下也可以将其再放入冰箱冷藏。



避光

药物中的有些成分可能会在光照下发生结构改变,影响药效。通常所有药物均推荐在避光条件下储存,某些药物更要特殊注意。

盐酸左氧氟沙星属喹诺酮类药物,对光敏感,在储存及输注过程中均应注意避光,在接受左氧氟沙星片剂或注射剂治疗后也应注意防晒。

如家庭常见的硝酸甘油片、甲钴胺片都需要注意避光储存。

防潮

有些药品会吸收空气中的水分,使药品成分发生改变。冲剂、颗粒剂、散剂、泡腾片及中药饮片更需要防潮,否则会引起药品结块或霉变,不宜存放在卫生间或厨房等潮湿的环境中。一旦发现药物的形状或颜色发生了改变,需引起注意切勿使用。

远离儿童

有些药品的外观色彩艳丽易被儿童当作零食,一旦误服可能会造成严重损伤甚至危及生命。药品要保存于儿童无法碰触的地方。同时要注意孩子可能因好奇而模仿大人动作去翻找药品,建议使用带锁的橱柜。

家中有多人同时使用药物时,需要区分存放地点,防止误用他人药物。急救类药物如沙丁胺醇等需随身携带。

(本报综合)