

守牢群众“看病钱”“救命钱”

——来自咸安区医疗保障局的报道

咸宁日报全媒体记者 盛勇 通讯员 刘向南

“去年,咸安区医疗保障局共追回医保基金685.21万元,涉及定点机构142家次;共计处罚128.58万元,涉及35家次,暂停医保服务协议4家。”

近日,咸安区医疗保障局晒出了全面规范医疗保障基金使用监管稽查行政执法行为的最新清单。

近年来,咸安区医保基金监管稽查队伍的党员干部充分发扬“白+黑”、“五+二”无私奉献精神,加强执法能力培养,规范行政执法裁量权,严格规范公正文明执法,全面开展专项整治,打击欺保骗保;加强日常监督,发挥“探头”作用;做好以案促治,推动问题整改。通过开展医保基金常态化监督检查,有效规范医保基金支出,坚决守牢群众“看病钱”“救命钱”。



专项整治建起“云监管”

“2022年至今,已追回违规金额53098.3元,已有3家医疗机构主动退还医保基金40231元,已在70家医药机构发现已死亡参保人员刷卡数据……”

这是咸安区医疗保障局去年以来开展不合理医疗检查和“三假”问题专项整治成果。

该局将“不合理医疗检查、‘三假’(假病

人、假病情、假票据)问题专项整治等”纳入“五大专项整治”范畴,严肃查处直接侵害群众利益、不担当、不作为、乱作为等问题。

与此同时,该局稽查执法人员专项行动中,对全区定点医疗机构住院病人开展专项查房行动,共追回医保基金52.12万元并责令整改,涉及医疗机构38家次,约谈医疗机构6家次。

为进一步拓展信访举报渠道,该区纪委监委在区纪委监委网站、“清风咸安”微信公众号、云上咸安等平台,面向社会公开征集违规问题线索,鼓励引导社会力量进行监督。

此外,为提升专项整治效果,该区综合采用发放工作提醒函、督办函等方式,联合医保、卫健、市场监管等发挥行业部门作用,

聚焦违规报销、不合理医疗检查等问题线索,实施精准执法。同步整合医保监控、巡视巡察、“乡村振兴和民生领域政策落实监察系统”、全区大健康数据多种系统资源,充分运用大数据比对等监督手段,精准发现问题,建立问题台账,依规依纪依法开展调查处置工作,把全区定点医疗机构、定点药店全部纳入全天候“云监管”。

日常监督架起“微探头”

2023年2月15日下午6时,咸安区医疗保障局稽查执法人员在城区的医院进行随机查房,这也是该局整治“挂床住院”专项行动的一个场景。

挂床住院主要表现为,患者部分时间在医院进行诊疗,其他时间回家或务工,更有甚者,医疗机构与个人勾结,接送病人,降低入院标准和指征,违规使用医保基金。

“小病大治,有病久治,挂床住院造成的

过度医疗不仅坑害广大患者,占用了医疗资源,还使有限的医保基金无端浪费。”咸安区医疗保障局主要负责人说。

为破解这一难题,咸安区医疗保障局从2019年起便推出了“挂床住院”整治行动,积极探索推行“挂床住院”整治“543”模式,即明确“五个要素”,用好“四项举措”,完善“三个机制”等,确保“挂床住院”整治查得准、办得实、立得住。同时,该局还积极创新“挂床

住院”专项治理的核查方法,从全区定点医院住院病人管理实际情况出发,坚持“双随机”原则。严厉打击“冒名顶替、挂名住院、分解住院、降低入院指征”“假病人、假病情、假票据”等违法违规行为。该作法得到省医保局充分肯定,并形成专报在全省推广。

据悉,自开展“挂床住院”专项整治以来,咸安区医疗保障局共对42家医保定点医院进行了核查,查房8500人次,调阅病历

2000余份,电话回访1000多人,下达处理和整改函件120次,共计追回医保基金112万元,对20家医院负责人进行了警示约谈。

此外,针对全区定点医疗机构、定点药店特别是民营医院自我监督、外部监督缺失问题,该局还探索“蹲点式”、“体验式”、“沉浸式”的日常监督,在医疗机构架起“微探头”,对违反医保基金使用的行为露头就打。

以案促治念起“紧箍咒”

“咸安区某药店串换药品造成医保基金损失,根据有关规定,责令退回违规套取的医保基金2023.44元,并处罚款4046.88元……”

去年以来,该局在全区范围内公开通报曝光了26起违规使用医保基金案例,在医药领域引起了强烈反响。

“改”是关键,“治”是根本,“建”是落实。

以案促改、以案促治,该局充分发挥好典型案例的警示教育作用,推动自查自纠、问题整改,在全区医疗机构规范基金使用念

起了“紧箍咒”。

在定点医疗机构监督检查全覆盖中,两组数据可以为证:

该局参与完成2021年底市、区一体定点医药机构年终检查,追回医保基金298.62万元。该局开展2022年咸安区定点医药机构326家(定点医院44家、诊所74家、药店208家)全覆盖检查,查处日常检查发现违规事项,追回医保基金279.87万元,处罚定点医药机构7家,罚款42.84万元,暂停定点医药

机构1家,责令整改11家次。

该局以“查、改、建”为指导原则,从2019年至今,通过结合监管稽查工作实际,不断促进医保基金监管行政执法,《医保监管责任清单》、《咸安区定点医药服务协议》等监管规范落实落地,发布《咸安区定点医药机构工作提醒函》10余次,形成《咸安区医疗保障局稽查人员职责》、《咸安区医疗保障局稽查人员十不准》、《咸安区医疗保障局双随机一公开制度》等制度建设。

“医疗保障基金是人民群众的‘看病钱’‘救命钱’,通过开展常态化稽查执法,有效规范医疗行为,确保群众‘看病钱’安全合理使用。”该局主要负责人表示,医保监管永远在路上,下一步,将持续整合多方力量开展常态化监督检查,切实做到履职尽责、敢于斗争、巩固“不敢骗”的高压态势,织密“不能骗”的监管网络,健全“不想骗”的长效机制,深入开展以案促治,切实做到查处一案、警示一片、规范一方,坚决守牢群众“看病钱”“救命钱”。

健康喝茶好处多

咸宁日报全媒体记者 江世栋

“茶”字拆开来,可变成几个数字,草字头是二十,中间人是八,木字拆开是八十,三者相加是108,人活到108岁称为茶寿。

“饮茶一分钟,解渴;饮茶一小时,休闲;饮茶一个月,健康;饮茶一辈子,长寿。”我国成年人喝茶比例为45%,有人喜欢其味道,有人为了养生,有人为了跟风……

根据制茶工艺不同,可将茶分为绿茶、红茶、黑茶、乌龙茶、白茶和黄茶。我国绿茶消费量第一,红茶第二;但从世界范围来看,红茶消费量最高。具体到每个地区对茶的消费又各具特色,比如江浙喝绿茶多,云南、内蒙古、新疆维吾尔自治区喝黑茶多。

健康喝茶有好处。早在4700多年前的神农时代,人们就发现新鲜茶叶可以解毒。

此后,随着茶叶的广泛饮用,人们发现它不仅有益心血管健康,还能预防癌症,延缓衰老。

提高肌肉耐力。研究发现,茶叶中含有一种名为“儿茶素”的抗氧化剂,可以增加身体燃烧脂肪的能力,改善肌肉耐力,有助于对抗疲劳,增加体育锻炼的时间。

抵抗紫外线。茶多酚是水溶性物质,用茶水洗脸能清除面部油腻,收敛毛孔,具有消毒、灭菌、抗皮肤老化的作用,还有助于减少日光中紫外线对皮肤的损伤,是天然的“防晒霜”。

保持身材。唐代《本草拾遗》曾提到“久食令人瘦”。茶叶中的咖啡碱能促进胃液分泌,帮助消化,增强人体对脂肪的分解能力。抵御辐射。国外研究表明,茶多酚及其

氧化物可以吸收一些放射性物质,保护细胞不受辐射伤害,对于修复受损细胞也有帮助。

改善记忆力。茶多酚有助于大脑进行局部调节,改善记忆力,提高学习效率。国外研究证实,喝茶可以预防和治疗神经系统疾病。常喝茶可降低老年人认知功能减退风险,特别是那些有老年痴呆症遗传风险的人群。

提高骨密度。虽然茶叶中含有咖啡因成分,会促进钙随尿液流失,但含量极低。茶叶中含量更多的是有助于减少钙流失的物质,包括氟元素、植物雌激素类物质和钾元素。常喝茶的人骨密度较高,关节骨折机率更低。

预防心血管疾病。黑茶和乌龙茶效果最好。坚持喝茶不仅有利于降压降脂,还能降低冠心病的死亡率。

防癌、抗过敏。绿茶抗癌作用最好,与其中富含的儿茶素有关。日本研究证明,每天饮10杯绿茶可延缓癌症发生,女性平均延缓7.3年,男性平均延缓3.2年。日本和美国均已将绿茶用于防癌。研究还发现,茶叶中的儿茶素有抗过敏功效,对海鲜、花粉过敏的人可多喝茶。

防龋齿。这是因为其中的茶多酚类化合物可以杀死牙缝中存在的细菌,并让其难以附着在牙齿表面,从而预防龋齿,牙膏中添加茶多酚也是因为这个原因。另外,茶叶中的氟也有坚固作用。

家长必看,你家孩子属于什么类型的近视?

中国社会科学院发布,我国拥有较高比例的近视人群,我国中小学生的近视比例约为28%,初中生为60%,高中生为85%,而大学生的近视比例已经高达90%,近视人数增加过快已成为“通病”。近视发生年龄提前至3-7岁,目前,我国近视呈现低龄化趋势越来越严重,甚至已提前到了学龄前。

所以说,近视已经是一个十分普遍的现象了,虽然近视的症状都是看远不清楚,但是近视的类型却是不一样的。不同的近视类型,近视增长的速度也是不一样的。因此,我们需要给孩子配镜之前,要先知道孩子是属于哪一类型的近视。

视光学上把近视分为轴性近视和屈光性近视,这两者有什么区别呢?

1.轴性近视

轴性近视是最常见的近视,也称为发育性近视。当眼轴变长了,眼睛自然也就近视了,这种轴性近视一般都是单纯性近视,很多的高度近视眼都伴有眼轴增长。一般是指其它的屈光成分基本正常,但是眼轴增长了,当平行光线进入眼内后聚焦在视网膜前,形成近视,导致看远看不清。当眼轴每增加1mm,近视度数增加300度。发育性近视一般在18岁以后,度数才会慢慢趋于稳定。

2.屈光性近视

是指眼轴不变长,或者说是在正常的范围指内,是由于晶状体等屈光因素改变而导致的近视。眼部各屈光成分出现异

常,或者是各成分间组合异常,平行光线进入眼部,经过屈光系统屈折后聚焦于视网膜前形成近视。屈光性近视主要是受眼科疾病以及其它因素影响晶状体的病变,影响屈光率而导致近视眼的形成。

这种屈光性近视主要有两种:一种是曲率性近视,这种近视是因为角膜或者是晶状体表面的曲度增强,改变了屈光率,曲率半径变短,而导致平行光线进入眼睛内聚焦在视网膜的前面。另一种是屈光指数性近视,主要是由房水、晶状体屈光指数的增高而导致的屈光力增加,形成的近视。

不管是轴性近视还是屈光性近视,假性近视过渡到真性近视中间还有一种混合

型近视,在青少年转变成真性近视之前还是可以训练恢复的。得了近视不可怕,可怕的是不理睬,使近视度数每年以75-100度增长。

如果发现近视,要到正规的眼科医疗机构检查,医生会根据情况给予最优的矫正方案,通过医学辅助手段来帮助控制近视发展。同时,近视儿童青少年应改变不良用眼习惯,多参加户外活动。近视是不可逆眼病,而且一旦发展为高度近视(600度以上),可能会引发多种严重并发症,严重者甚至会导致盲。

(咸宁市教育局 咸宁市青少年视力低下防控中心供稿 视力健康咨询热线:0715-8015547)

视力健康教育

生活顾问

节食减肥不可取

本报讯 记者江世栋报道:只要饿着就可以减肥?稍微懂点的人或者专业人士对这种节食减肥方法都不屑一顾,因为他们清楚地知道这个方法行不通。

用这种方法减肥的人,不是反弹,就是在反弹的路上。并且节食减肥不仅越减越肥,甚至还会引发其他问题。

节食减肥会让人体新陈代谢变慢。节食减肥,会使身体逐渐减少热量消耗,新陈代谢会变慢,当恢复到正常饮食的时候,身体很难恢复健康消耗热量的状态,很容易将热量转化为脂肪,会比原来更胖。

脱发。节食减肥会使头发缺乏充足的蛋白质和脂肪等营养补给,头发就会变得枯黄无光,最后导致大量脱发。

记忆变差。维持脑运转的主要动力来自于脂肪,可以刺激大脑,增强短期与长期记忆。过度节食者体内脂肪摄入和存贮量不足,会直接影响记忆力,变得越来越健忘。

贫血。节食减肥会导致铁、叶酸、维生素B12等造血物质摄入不均衡。身体代谢变慢,影响营养物质的吸收。

各种疾病找上门。优质蛋白摄入不足的时候,便会影响整个身体的机能,导致各种疾病找上门。皮肤变暗、无光泽、易衰老;新陈代谢紊乱,内分泌失调,易长痘;抵抗力下降易生病,甚至可能会引发胃下垂、骨质疏松等疾病。

减肥不是一朝一夕,更不是速成之事。真正健康的减肥是“合理饮食+适量运动”,管住嘴,迈开腿。坚持下去就是胜利。

如何公正评价方便面?

本报讯 记者江世栋报道:自打问世以来,方便面一直备受争议。一方面,它方便、味道也不差,温暖了无数学子和加班人的心和胃;另一方面,它一直不受待见,有人说它是垃圾食品,各种“有毒”“致癌”论也层出不穷。

那么,如何公正评价方便面的营养价值呢?它有传说中的那么“毒”吗?

既然方便面这种食品已经存在了,肯定是有它存在的理由。方便面的主要配料有小麦粉、动植物油、淀粉、盐等,都是我们日常吃到的食材,只是方便面在制作的过程中会采用油炸方式,因而油脂的含量会比较高。

除此之外,配料表上食品添加剂。很多人谈“添加剂”而色变,其实正规厂家所使用的食品添加剂种类及数量,都是在国家规定的使用标准内,对人体无害的。只要我们不是长期大量的食用,偶尔吃一次也无可厚非。但是健康吃泡面,要多花一点心思:

购买泡面时,选购非油炸面饼的泡面。方便面面饼油炸大多使用棕榈油,同样的油炸了多少面饼、炸了多久并不为消费者所知,所以为了保证健康,最好购买非油炸面饼的泡面产品。

冲泡泡面时,调料包只用一半。调料包尤其是粉包中往往含有大量的味精和食盐,以达到用重口味来刺激食欲的目的。中国营养学会推荐的每日食盐量应当在6克以下。所以,在吃泡面的时候不妨只用一半的调料包。

吃泡面时,多煮个蛋烫几片蔬菜。由于泡面几乎只提供碳水化合物,脂肪和蛋白质含量较少,维生素等更是微乎其微,因此在吃泡面时,多加一个水煮蛋补充优质蛋白质,适当添加蔬菜也有利于增加维生素的摄入。

吃完泡面别喝泡面汤,来个水果或一杯豆浆。许多人吃完泡面都喜欢将泡面汤一饮而尽,但是,泡面汤中的盐含量很高。最好用水果、牛奶和豆浆等来代替泡面汤,会更营养。

癞蛤蟆吃不得

本报讯 记者江世栋报道:常言道:“癞蛤蟆想吃天鹅肉”,癞蛤蟆究竟吃没吃到天鹅肉,估计没人知道。不过现在,倒是很多人想吃癞蛤蟆的肉。

癞蛤蟆,学名叫蟾蜍,由于背上长了很多疙瘩,很多人看到了都会起鸡皮疙瘩,也许你会说这东西也有人吃?调查发现,几乎各大菜市场均有销售,有的人甚至把吃癞蛤蟆当成一种时尚。

单从药用价值而言,癞蛤蟆确实是一种价值很高的经济动物,全身是宝,蟾酥、干蟾皮、蟾衣、蟾头、蟾舌、蟾肝、蟾胆等均为药材,从它身上提取的蟾酥以及蟾衣也是我国紧缺的药材。

但蟾蜍本身是有毒的,它的腮腺、血管及皮肤腺所分泌的白色浆液和蟾蜍卵含有30多种有毒物质,人食用后会损伤心、肝、肾等器官。而且蟾蜍毒素不是市民在家简单清洗就能清理干净的,稍有过量就会导致食用者中毒,严重的会导致死亡。

食用癞蛤蟆中毒的主要表现为:一般均于进食后30至60分钟发生中毒症状,中毒症状主要表现为头晕、恶心、呕吐、腹痛腹泻,严重者昏迷,因呼吸、循环衰竭而死亡。如果误食蟾蜍后身体感到不适,最好赶紧送医救治。