守好群众健康关“卡”

——看咸安区如何推进村卫生室医保基金专项整治

咸宁日报全媒体记者　**盛勇**　通讯员　**杨盼盼**

基层医疗机构作为人民群众健康保障的第一道防线,在日常公共卫生、医疗救助和疫情防控中发挥了积极作用。

如何守好群众的“看病钱”“救命钱”,规范基层医疗机构医保基金的使用,发挥医保基金的最大作用,让医保基金物尽其用,近日,咸安区医保局成立专班,联合相关部门,对全区村卫生室和社区卫生服务站开展医保基金规范使用专项整治行动,守住第一道关“卡”。

开出整治“处方”

2月28日上午11时许,咸安区汀泗桥镇彭碑村卫生室。

诊疗室的墙上,《汀泗村医基药服务价格表》《咸安区村(社区)卫生室(站、所)医保管理制度》《门诊登记管理制度》《处方制度》等牌匾十分醒目。桌上,《门诊日志》《咸安区医疗保障局定点医药机构基金统筹使用情况登记表》《村卫生室预检分诊登记表》等表格规范翔实。

大学生村医陈诗对前来就诊的患者,耐心地一一解释:“你的医保卡要在国家规定的基本药物目录中使用,不能超越范围,医保基金可不能乱来。”

陈诗说,对医保卡的使用范围,以前老百姓不理解,现在经过医保局的反复宣传和不断整治,现在老百姓都能自觉配合了。

咸安区共有村卫生室和社区卫生服务站共计154家,其中村卫生室131家,街道办事处社区卫生服务站23家。据统计,2022年全区13.7万名参保人员在这些基层医疗机构进行了诊疗,刷卡人数为34.36万人次,医保基金支付516.35万元。

然而由于多种原因,一段时间以来,少数村卫生室医保基金使用存在着不规范行为和医疗处方不规范现象;没有严格执行卫健部门药品线上采购的规定,出现医保报销时串换药品;超限制范围用药,存在医疗风险;非基本药品串换报销问题;收费不规范等问题。

针对这些问题,咸安区医保局在去年开展村(社区)卫生室(服务站、所)医保基金规范使用专项核查的基础上,今年初再次启动专项整治工作。

该局局长唐哲说,一张医保卡,关系民生事,从源头上筑牢人民群众健康保障的第一道防线,守好群众健康关“卡”,医保部门责无旁贷。

祭出对症“良药”

专项整治活动开展一个多月以来,咸安区13个乡镇59家村卫生室和社区服务站将涉及医保基金15540.1元退到咸安区医保基金支出专户。

咸安区医保局基金核查中心主任刘向南说:“对老百姓的‘看病钱’‘救命钱’,一分钱也不能乱花,每分钱都要用到‘刀刃’上,违规使用发现一起坚决查处一起,绝不姑息。”

在专项整治行动中,该局成立专班,下设三个检查小组进驻各乡镇办进行全覆盖检查,目前,已现场检查了13个乡镇办的94家机构。

采取系统数据分析、实地检查、查看处方、电话回访等相结合的方式对基金量大、就诊人数多的村(社区)卫生室(站、所)进行了重点抽查、检查。

结合检查时发现的问题,该局及时下发整改通知到各乡镇办卫生院,要求这些机构对照一般性违规问题的负面清单,逐一进行改正,并要求负有主管责任乡镇卫生院实行院长负责制,在前期建立完善制度、信息化改造基础上,结合全市专项整治,认真彻底整改。

该局坚持立查立改,边查边改,对村(社区)卫生室(站、所)主动发现问题、整改到位、退回资金、尚未造成重大损失的,可以从轻、减轻或免予处罚。

此外,在深入开展专项整治的同时,该局联合卫健等职能部门对不规范的问题进行认真核查,现场指出,要求自查自纠,并责令即时整改,进一步规范村(社区)卫生室(服务站、所)医疗服务行为和医保基金支出。

育出健康“细胞”

在汀泗桥镇大桥村卫生室,经过改造的卫生室面貌焕然一新。大学生村医田琪说:“村卫生室硬件提档升级后,极大地满足了老百姓家门口看病就医的需求。”

咸宁市第一人民医院汀泗分院院长梁熙告诉记者:“去年以来,该镇共投入了60多万元对全镇14个村卫生室进行了硬件改造,美观干净的环境和全覆盖的大学生村医,让村卫生室的就诊量显著提升,”

村民家门口就诊量的提升也对医保基金的规范使用提出了更高的要求,该局分管副局长刘平耀说,下一步,既要从源头上遏制不规范的行为,也要与相关部门建立联合机制,形成合力,共同守护医保基金的健康运行。

与区卫健委建立联勤联动(整改)机制,从制度上加强卫生室规范性建设,出台制度性文件和可操作的规范细则,从根本上解决基本药品保障问题和卫生室规范化管理问题,从而解决医保串刷问题。

联合区卫健局和乡镇卫生院,实行负面清单销号制度,对就诊患者的基本病情、诊断、就诊处方、治疗方案应清晰明了,规范保存,对基本的医疗服务资料记录等应形成规范台账。

在日常工作中,形成工作人员责任制,特别是对村医加强诚信管理,建立村医诚信管理档案,对医德医风、服务质量、服务态度、服务费用、服务环境等进行评价,对违规违法现象追究到人、整改到点,促进基层站、所、室工作人员工作不断完善。

加强与卫健等部门的沟通协调,从源头上加强管理,探索建立村(社区)卫生室(站、所)“六统一”(行政、业务、人员、药械、财务、绩效考核)的管理长效机制,打造群众看病就医的绿色通道。

生活顾问

让孩子们健康起跑!

本报讯　记者**江世栋**报道:如何让孩子们有更好的身体状态投入到新学期的学习?市疾控中心四招提醒家长及同学们:

第一招:调整作息,交流情感。经过了一个假期的放松,特别是经历了春节的欢乐时光,有些孩子们的生物钟被打乱,可能出现失眠、嗜睡、头晕、恶心、疲倦、食欲不振、记忆力减退、理解力下降、焦虑、情绪不稳定等“假期综合征”。

开学后,学生要面对作息的调整,松弛状态的改变,家长要帮助孩子合理安排起居,早睡早起,调解生物钟,适应开学后的“时差”变化。还要与孩子进行情感交流,与孩子共同拟订新学期计划,帮助孩子树立信心,消除假期后的失落感,对新学期充满期待和信心。

第二招:防控春季传染病。开学后一至两周,往往是流感、诺如病毒感染性腹泻、手足口病、水痘、麻疹、流行性腮腺炎等春季传染病在校园内流行的“高风险期”。

同学们要养成良好的卫生习惯,“勤洗手、常通风、晒衣被、吃熟食、喝开水”,打喷嚏或咳嗽时应用手帕、纸巾或衣袖内侧掩住口鼻,避免飞沫污染他人,保持室内开窗通风,每天开窗3次以上,每次10–15分钟。 流感流行期间,应尽量避免外出活动,尽量不到人多拥挤、空气污浊的公共场所,必须出门时,应戴口罩。

如学生身体不适,出现高热、呕吐、腹泻、皮疹等传染病可疑症状,应及时到正规医疗机构就诊,不要带病上课,并及时将患病信息和病情进展报告给学校。

第三招:均衡营养、加强锻炼。开学后,家长要注意调整饮食结构,三餐定时定量,加强锻炼,运动前要做好充分的热身活动,运动强度循序渐进。

第四招:摆脱“屏幕依赖”。假期中孩子会较长时间接触电子产品(电视、手机、电脑等产品),容易出现眼睛干涩、流泪,视物模糊等症状,严重者视力下降。家长要注意掌握孩子近距离用电子产品的距离;避免长时间使用电子产品,建议在近距离用眼后每间隔半小时就要休息一下,多做户外活动;切记不要边走路边看手机,不做“低头族”。

脑癌能治愈吗?

本报讯　记者**江世栋**报道:脑瘤,包括各种颅内肿瘤,有良性和恶性之分。恶性脑肿瘤又称“脑癌”。脑肿瘤并不少见,发病率约为每年万分之一。在全身肿瘤中,脑肿瘤的发病率仅次于胃、子宫、乳腺及食道肿瘤,约占全身肿瘤的2%。儿童患脑肿瘤的可能性更大,约占全身肿瘤的7%。

脑肿瘤对生命的威胁是大,但是大部分脑瘤是能够得到有效治疗的,尤其是一些良性脑瘤,是可以完全治好的。良性脑肿瘤主要包括:脑膜瘤、神经鞘瘤以及垂体瘤等;恶性脑瘤主要包括胶质瘤、生殖细胞瘤和转移瘤等。颅内良性肿瘤生长缓慢,大多能根治。

如何做到早期治疗?尽管现在脑癌可以通过手术等方式进行治疗,但是还是要做到早预防,早治疗。当发现自己有以下症状时,要到医院进行咨询或者治疗。

头痛:多为颅内压增高所致,早期为阵发性头痛,早晨起来出现,随肿瘤发展而加重,转为持续性头痛。

呕吐:由于颅内压增高引起,常常在头痛加重时出现,呈喷射状。此症状易被误诊为肠胃疾病。

视力下降:由于颅内压增高发生视神经乳头水肿或垂体瘤等直接压迫视神经。

癫痫发作:一些脑瘤刺激脑组织导致癫痫发作。

精神障碍:主要表现为记忆力减退,反应迟钝,生活懒散,智力下降等。

语言障碍:脑瘤侵犯脑的语言区可引起说话不流利或者听不懂话。还有运动和感觉障碍如内分泌功能紊乱、单侧耳鸣、听力下降、走路不稳等症状。

中餐西餐,谁更“饭困”?

咸宁日报全媒体记者　**江世栋**

最近,一则如何避免午饭后犯困的话题在网上引起了不小的热度。五花八门的回答里,有的以自身经历为例,有的则引科学研究为据,甚至有网友把犯困的矛头指向了中餐。

因为网传欧美人在选择午餐时会避开中餐或者其他亚洲食物。他们认为,中餐里的碳水化合物较高,每次吃完后容易犯困,影响下午的工作。中餐真的是导致饭后发困的“元凶”吗?“饭困”的原因有哪些?怎么吃才能抵御“饭困”?

网传中餐更让人犯困。中餐里的碳水化合物如米饭、白面含量较高。德国科学家研究发现,饮食结构中若碳水化合物含量较高且升糖指数较高,从而导致大量胰岛素的分泌。胰岛素让一种特别的氨基酸——色氨酸进入大脑,而色氨酸在大脑中会转变成血清素导致人们犯困。相比之下,西式午餐里碳水化合物的比例偏低。

血糖升高带来胰岛素分泌旺盛是“饭困”的原因之一,但还不仅仅如此。

胆囊收缩素。有研究发现,餐后2小时人体内的胆囊收缩素水平有明显升高,而胆囊收缩素水平的高低与睡意成正相关。

特别是在摄入富含脂肪的食物之后,胆囊收缩素的水平会更高,如果午餐过于油腻的话,饭后人也就容易困倦。

其他原因。血液粘度上升,血液循环减慢,大脑供氧减少;或者是消化器官血流旺盛,大脑血流量相对减少、吃的过饱等等导致人犯困。所以,不管中餐、西餐,吃得饱都会使人犯困。

避免“饭困”,让下午精神抖擞,是现在的当务之急。

主食方面。最好选择绿豆饭或全麦面包。此外,土豆中淀粉含量较高,午饭最好别吃,晚上吃则有助于睡眠。

辅食方面。多吃蛋白质和蔬菜。如新鲜的鱼、鸡、海鲜、豆腐中含有大量酪氨酸,对大脑保持敏锐的思维、回忆以及清醒程度起决定性作用;而绿色高纤维蔬菜,如辣椒、胡萝卜、菠菜等,可确保脑细胞获得充足的氧气,让人整个下午精神抖擞。

就餐顺序。要先吃肉,后吃蔬菜,最后吃主食。午餐不要吃得太饱。另外,工作间隙吃些菠萝、橘子、柠檬等含大量维生素的水果,也可以消除神经系统疲劳,使人精力充沛。而香蕉、葵瓜子则有抑制大脑思维的作用,容易引起困倦,最好别吃。

适当运动。餐后适当运动也能帮助人抵御困意。午餐一小时后适当做点轻体力活动,例如散步。有研究结果显示,人体只要静坐两小时以上,就会影响血液循环和血糖控制。肌肉松软的人,这种现象更为严重。

咖啡和茶。一般正常成年人,每天摄入不超过400毫克的咖啡因是安全的(以一般的美式咖啡来折算,400毫克咖啡因大约相当于两个中杯。)所以,只要不大量饮用,不用过于担心摄入咖啡因的副作用。

你家菜板消毒了吗?

本报讯　记者**江世栋**报道:厨房卫生关系到家人的健康,切菜板是最容易被忽视的对象,日常生活中除了养成随手清洗菜板的习惯外,还应将菜板进行定期的消毒。以下介绍几种简单实用的消毒法,以供大家参考。

煮沸消毒法:先用硬刷子和清水将菜板表面和缝隙洗刷干净,然后再将菜板浸没于沸水中煮15分钟以上。

阳光消毒法:菜板不用时应放到太阳光底下进行暴晒,因为阳光中的紫外线有杀死细菌的作用,进行暴晒不仅可以杀死细菌,而且还可使菜板干燥,减少病菌繁殖。

撒盐消毒法:每次使用菜板之后,都要用刀将菜板表面的残渣刮净,每隔一周左右在板面上撒一层食盐,这样既可杀菌,又可防止菜板干裂。

化学消毒法:如果菜板是塑料的,可以采用化学消毒浸泡法对其消毒。方法是,将菜板全部浸没于配制好的消毒液中,一般常使用含氯消毒剂,例如84消毒液。在浸泡前,首先要用自来水将消毒液稀释至使用浓度,稀释的倍数掌握在150至200倍之间,通常消毒浸泡时间为30分钟。但要切记,在浸泡消毒处理后,必须用清水将物品上残留的消毒剂冲洗干净,以免带到食物上。

恬惔虚无,精神内守

——读经典谈情志养生

张仕玉
副主任医师,硕士
咸宁麻塘中医医院病区主任

所谓情志,是指人所拥有的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七种情绪,亦称“七情”。任何事物的变化,都有两重性,既能有利于人,也能有害于人。同样,人的情绪、情感的变化,亦有利有弊。情志活动属于人类正常生理现象,是对外界刺激和体内刺激的保护性反应,有益于身心健康。但不管是积极的还是消极的情绪,都不可以太过,如果超过了人的忍受程度,就会影响健康,从而导致疾病。正如《养性延命录》所说:“喜怒无常,过之为害。”《三因极一病证方论》则将喜、怒、忧、思、悲、恐、惊正式列为致病内因。情志养生就是指人有意识地通过调节与平衡喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪,进而协调生理机能与心理功能,促进身心健康的养生方法。

1.调养心神

《黄帝内经》指出“心主神明”、“心为五脏六腑之大主”,故调养心神对机体的平衡有至关重要的作用。《素问·上古天真论》云:“夫上古圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风,避之有时,恬惔虚无,真气从之,精神内守,病安从来。是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿。”强调养生要保持恬惔、虚无的心理状态,做到有所为,有所不为;实事求是,量力而行。《庄子·刻意》:“平易恬淡,则忧患不能入,邪气不能袭,故其德全而神不亏。”只有调节好自身的心态,不为外物所扰,内心安然宁静,精神守之于内而不至耗散,气血才能和调,五脏六腑才能发挥其正常的生理功能,人体自身的抵抗力自然就会更加强健。

2.调摄情绪

如果情志变化过于激烈,就会损害五脏,产生疾病。譬如,《黄帝内经》认为,心在志为喜,大喜伤心,导致心气涣散,注意力难以集中,就像范进中举,喜之太过,神志涣散而癫狂。肝在志为怒,大怒则伤肝,导致肝风内动,肝阳上亢,发为中风倒地、目赤肿痛。脾胃主消化吸收,在志为思,过思则伤脾胃,出现食欲减退、身体消瘦、腹痛腹泻等症,如《红楼梦》中的林黛玉,忧思郁结,寝食不安,就是典型的思则气结、耗伤心脾的病证。

那么如何调摄情绪?

一是节制法,即是调节、节制感情,防止七情太过,达到心理平衡,《吕氏春秋》说:“欲有情,情有节,圣人修节以止欲。故不过行其情也。”节嗜欲、乐知足是节制情志的重要保障。

二是疏泄法,就是把积聚抑郁在心中的不良情绪通过适当的方式宣达、发泄出去,以尽快恢复心理平衡。宋人周守忠《养生总叙》有较多论述:“知喜怒之损性,故豁情以宽;知思虑之稍神,故损情而内守;知语烦之侵气,故闭口而不言;知哀乐之损寿,故抑之而不有;知情欲之窃命,敝忍之而不为。”

三是移情法,即通过一定的方法和措施. 改变人的思想焦点,或改变其周周环境,使其与不良刺激因素脱离接触,从而从情感纠葛中解脱出来,或转移到另外的事物上去。清代医学家吴尚先在《理瀹骈文》序中也提出:“七情之病,看花解闷,听曲消愁,有胜于服药者也。”

四是情志制约法,它是根据情志及五脏间存在的阴阳五行生克原理,用互相制约、互相克制的情志,来转移和干扰原来对机体有害的情志,藉以达到协调情志的目的。《素问·阴阳应象大论》指出:“怒伤肝,悲胜怒”;“喜伤心,恐胜喜”;“思伤脾. 怒胜思”;“忧伤肺,喜胜忧”;“恐伤肾,思胜恐”。《素问·举通论》指出:“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,……惊则气乱,……思则气结”。根据阴阳分类,人的多种多样的情感,皆可配合成对,例如,喜与悲、喜与怒、怒与恐、惊与思、怒与思、喜乐与忧愁、喜与恶、爱与恨等等,性质彼此相反的情志,对人体阴阳气血的影响也正好相反。因而相反的情志之间,可以互相调节控制,使阴阳平衡。喜可胜悲,悲也可胜喜;喜可胜恐,恐也可胜喜;怒可胜恐,恐也可胜怒等。总之,应采用使之产生有针对性的情志变化的刺激方法,通过相反的情志变动,以调整整体气机,从而起到协调情志的作用。