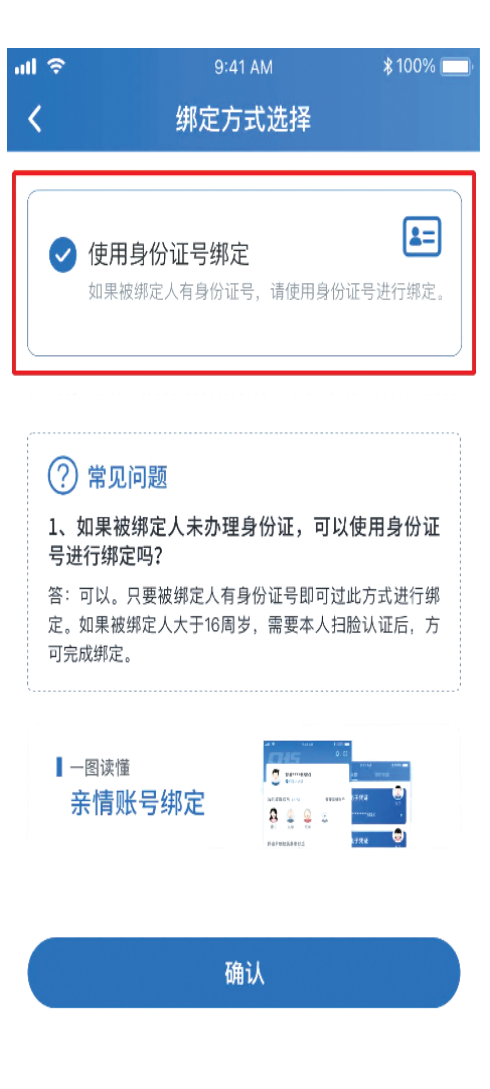


关爱老年群体，医保电子凭证「大字版」来了！

为爱放大，关怀版更大更清晰



为进一步推动解决老年人在运用智能技术方面遇到的困难，方便老人使用医保电子凭证，国家医保服务平台APP新增关怀版，将页面化繁为简，按钮放大。如何一键切换“关怀版”？打开国家医保服务平台APP，在首页医保电子凭证右下方找到【关怀版】，点击即可成功切换。老年人可在此版本使用“医保码”“医保个人账户余额”“异地就医”“消费记录”“年度费用汇总查询”“年度费用明细查询”等常用功能。



常见问题：1、如果被绑定人未办理身份证，可以使用身份证号进行绑定吗？答：可以。只要被绑定人有身份证号即可通过此方式进行绑定。如果被绑定人大于16周岁，需要本人扫描认证后，方可完成绑定。

艾滋病病毒暴露后可以预防吗

提到艾滋病，很多朋友都有所了解，也有所敬畏，可是总有一些人不经意间与艾滋病感染者或患者发生接触，暴露于艾滋病病毒威胁之下。那么有没有什么办法进行及时补救，避免感染艾滋病呢？下面我们一起来了解一下什么是艾滋病病毒(HIV)暴露后预防。艾滋病病毒暴露后预防(PEP)是指：尚未感染HIV的人员，在暴露于高感染风险后，如与HIV感染者或感染状态不明者发生体液交换行为，及早(不超过72小时)服用特定的抗病毒药物，降低HIV感染风险的方法。它是一种利用抗病毒药物阻断艾滋病病毒暴露后传播的生物学干预措施，是艾滋病综合干预策略的重要组成部分。主要适用于男性性行为者及跨性别者、HIV感染者的阴性性伴、静脉注射吸毒者、其他有高风险的异性性行为者、性侵害受害者等存在HIV高暴露风险的人群。疑似暴露人员一旦发觉自己有暴露风险，需要尽快前往艾滋病病毒暴露后预防定点医院治疗，详细告知医务人员自己发生HIV暴露高风险行为情况，经医务人员评估后决定是否采取HIV暴露后预防治疗措施，如符合治疗标准，应尽快按时按医嘱服药(暴露后2小时内服药效果最佳，最长不应超过72小时)，并配合医生进行用药后随访，如发生用药后不适，需及时联系治疗医生接受检查。艾滋病病毒暴露后预防只是一种HIV暴露后补救措施，不可用于艾滋病病毒常规预防。艾滋病不可怕，只要我们能够及早发现，采取正确的预防方式，发生性接触时全程正确使用安全套，远离艾滋病病毒感染高风险行为，就很难感染艾滋病。每个人都是自己健康的第一责任人，远离艾滋，避免高危行为，无论是对个人，还是对家庭都是一份责任，让我们携起手来，知艾防艾，传递责任。安康市艾滋病病毒暴露后预防治疗地址：安康市汉滨区金州路安康市传染病院感染科(安康市中心医院感染科)。24小时值班电话：18291563135 (安康市疾控中心 吴甲勇)

传好帮扶“接力棒”托起群众“健康梦”

随着苏陕协作工作不断深入，常州市第一人民医院与紫阳县人民医院建立了长期对口支援关系，持续选派医疗专家前往紫阳开展帮扶，为当地医疗工作注入了新的活力。今年10月，常州一院第三批5名医疗专家接过帮扶“接力棒”，驻紫开展为期半年的医疗帮扶。帮扶专家入驻科室后，通过业务查房、疾病诊疗、病例讨论、手术示教、讲座授课等方式，对科室医务人员进行技术指导，先后在受援科室开展了“食管狭窄球囊扩张术+食管腔内支架植入术”“关节镜下冻结肩松解术”“右膝关节镜下游离体取出术+腘窝囊肿切除术”等多项医疗新技术。家住紫阳县洞河镇的廖某，于2020年被诊断出患有食管癌，近期病情加重，导致无法进食，喝水也会出现呛咳，其家人听说常州专家刘文辉在县医院内科坐诊，便送廖某前来接受救治。廖某来到医院时已经重度营养不良，骨瘦如柴，随时可能会有生命危险。“常州一院消化内科刘文辉说，情况危急，医院立即为廖某进行输液抗感染、纠正电解质紊乱、输血纠正贫血等基础治疗，廖某精神状况逐渐好转，生命体征稳定，但经检查其食管严重狭窄并伴有食管气管瘘。刘文辉便积极组织科室会诊，制定详细诊疗方案，并顺利为廖某实施了“食管狭窄球囊扩张术+食管腔内支架植入术”。术后当天廖某饮水未出现呛咳症状，第二天便可以正常进食，各项指标基本恢复正常后顺利出院。“以往此类患者来院就诊，我们都会选择为其进行保守治疗，或建议转至上级医疗机构接受救治。刘文辉医师来到科室后，他毫无保留把他所知道的医疗先进理念及知识都传授给我们，现在我们也能够独立开展此类手术。”紫阳县人民医院内科医师袁鑫磊说道。此项工作的开展，不仅填补了紫阳县域内又一项医疗技术空白，同时也为紫阳县人民医院消化内科微创治疗奠定了基础。截至目前，常州一院第三批医疗专家在紫阳县人民医院累计开展医疗技术培训12场次，参与诊疗200余人次，参与义诊150余人次，开展医疗新技术5项，取得了良好社会反响和赞誉，为当地群众的生命健康构筑了一道坚强屏障。

市妇幼保健院开展“道德讲堂”主题活动



11月24日，市妇幼保健院儿童保健部党支部开展了“道德讲堂”主题活动，14名党员参加。活动中，大家在一起反思、讨论日常生活、工作中的行为正不正，爱不爱工作，有没有做好本职工作，还有什么做得不到位、不够好的地方，哪些地方应该如何去改进等。学模范主题中，大家一起观看《榜样5》视频。观看后，参会党员表示，作为共产党员，要向榜样学习，以饱满的热情、严谨的工作态度，结合当前开展的党史学习教育及自身工作实际，以榜样为引领，立足本职，真正把学习榜样落实到工作学习生活的方方面面。刘锋 摄

宝宝钢丝卡喉 医生妙手取出

本报讯(通讯员 韩友娜)3岁宝宝喉呛咳，竟发现一枚金属卡卡在食道。日前，孩子奶奶王女士和孩子爷爷急忙忙带到市人民医院耳鼻喉科急诊。“孩子中午在学校说嗓子疼痛，下午在诊所输了液，还说嗓子疼，不吃饭，吃了一口就吐了。”孩子奶奶说道。接诊医生对患儿行胸片检查，证实一枚金属铁卡子嵌顿于孩子食道处，虽然孩子呼吸正常，生命体征平稳，但是异物必须在24小时内取出，若不及时取出，容易造成食道穿孔、破裂，继发纵膈感染，严重的可能危及生命。值班医生立即上报，科主任郑富春随即安排急诊手术。经插管全麻下经

冬季进补用膏方 调养身体治未病

钟宣 膏方养生是中医整体观念、辨证论治理论在养生保健、慢病调理方面的特色体现。《黄帝内经》特别重视四季养生，认为“万物皆生于春，长于夏，收于秋，藏于冬，人亦应之”，强调“春夏养阳，秋冬养阴”。冬季是“封藏”的季节，冬令进补，来年打虎”。中医学认为，冬令进补，膏方最佳。1、什么是膏方？膏方起源于《黄帝内经》《五十二病方》，我们通常所说的冬令滋补膏方，是将膏方专家的处方中药饮片经过多道工序反复煎煮，蒸发浓缩后掺入辅料而制成的一种稠厚状半流质中药制剂，通过调整身体阴阳偏盛偏衰达到强身健体的目的。2、哪些人适合服用膏方？适合服用膏方的有以下6类人：女性：一到冬季就感觉全身发冷，手脚冰凉、肢寒畏冷；皮肤晦暗、面色无华、黑眼圈、容颜早衰、皱纹色斑、失眠、多梦；自汗乏力、头晕耳鸣、腰酸背痛、闭经少经、月经不调、白带异常；小腹冷痛、宫寒不孕、产后虚弱等病症。男性：过早脱发、早生白发；腰酸背痛、体力不支、精力不够、易疲劳；性欲低下、阳痿、早泄、精液异常、夜尿频多；记忆力减退、颈痛肢麻、肺病易怒、睡眠障碍等病症。儿童：根据生长需要适当进补，尤其是反复呼吸道感染、久咳不愈、厌食、贫血等体虚患儿。但年龄在5岁以下、患急性病尚未痊愈或慢性病在活动阶段的小儿则不宜进补。中老年人：体虚容易感冒、气短乏力、自汗、精神萎靡不振、四肢倦怠无力、头晕头痛；排尿不畅、尿流分叉、颜面双下肢浮肿；腹胀纳差、大便干结、视力减退、健忘失眠等病症。病弱之人：大病重病后久虚、手术后及产后体虚未复，肿瘤放疗化疗后虚弱。亚健康者：长期精神紧张、脑力透支、众多应酬、烟酒嗜好、长期睡眠不足，造成人体各项正常生理机能大幅度变化，抗病能力下降，机体处于亚健康状态。3、为何冬季进行膏方调理最佳？夏季可以进行膏方调理吗？膏方一年四季都可服用，但是滋补类膏方在冬季服用最佳。古人云：“万物皆生于春，长于夏，收于秋，藏于冬，人亦应之”。从现代医学角度看，冬季气温较低，热量耗散多，肠胃道功能较其他季节强，生理机能的旺盛有利于营养物质的吸收利用，可以更多地转化为自身物质。二来因为冬季气温低，膏方更易保存。滋补类膏方宜从“冬至”之日起60天，即从“头九”到“六九”，为服用膏滋药的最佳时期，这个时候进补，能最大限度地地养精蓄锐，强身健体。4、服用膏方期间，在饮食上要注意些什么？服用膏方期间，少吃油腻、辛辣的食物及海鲜，戒烟限酒，可饮淡茶等；服含有人参的膏方时忌生萝卜；服用含有首乌的膏方时，忌猪羊血及铁剂。且膏方不宜与常服药同时服用，可间隔1-2小时服。如果出现胃纳不好、腹胀、腹泻或流鼻涕等情况，用量减半，延长服用时间。如遇感冒发热、伤食腹泻等情况应停药，等急性疾病治愈后再服。5、一种膏方可以全家一起服用吗？膏方讲究一人一方，量体用药，还要提前吃“开路方”，方能达到增强体质、祛病延年的目的。所以膏方是不建议全家一起使用同一种膏方，应根据每个人体质不同而选择不同膏方。6、膏方为什么都比较贵？一料膏方的价格由中药饮片费和膏方加工费组成。国家对中药饮片企业质量要求不断提高，从种植、炮制、含量检测、农残检测等均有明确要求，中药材成本价格比较高。膏方加工费用国家也有规定。造成膏方价格昂贵的原因主要是药材价格，一是膏方中名贵药材多；二是处方量大，一般一料膏方根据医师处方要服用1至2个月。7、目前医院有哪些成品膏方？今年是安康市中医医院开展膏方养生保健活动的第七年，七年来医院膏方专家对部分具有共性的慢病或亚健康状态，推出了六款调理膏方，均选用地道药材，统一熬制。(1)安神膏

汉阴县医院开展健康医院示范建设

本报讯(通讯员 刘勇 胡国庆)今年以来，汉阴县人民医院坚持大健康理念，将健康教育与诊疗服务有机结合，加快推进健康医院示范建设，以高效优质服务安全的医疗服务惠及辖区群众。该院加强健康环境建设，规范制作导医标识标牌，在门诊大厅两侧设扶手电梯、无障碍设施，增设残疾人专用轮椅、手术专用电梯，全方位满足残疾人、老年人和其他特殊人群就医需求。与第三方物业管理公司签署保洁合同，对院内生活垃圾和医疗废物分类收集、转运。积极开展无烟医院创建，按规定设置禁烟标识，对院内吸烟者进行劝导干预，对来院就诊的患者进行戒烟治疗。该院发挥综合医院特色优势，成立“青光眼俱乐部”“急诊急救宣讲团”，开办“糖尿病大讲堂”“孕妇学校”“慢阻肺大课堂”等健康课堂，定期开展健康教育讲座。各病区以楼层为单位，每月开展健康讲座，让病人和家属了解专科疾病防治知识、康复知识和健康生活理念。该院加强医防融合，多措并举向患者、家属普及健康知识、提供健康咨询服务。在诊疗过程中，医护人员对患者