

医保知识全知道(一)

为了广泛宣传医保知识,使广大群众更好地参与医保、享受医保,现推出“医保知识全知道”专题连载,回答群众最关心的问题。希望能为广大群众服务,也请广大读者对该栏目的不足之处提供宝贵的意见建议。

1. 职工基本医疗保险(生育)保险覆盖哪些范围?

答:本市行政区域内的所有用人单位及其职工均参加职工基本医疗保险。无雇工的个体工商户、未在用人单位参加职工医疗保险的非全日制从业人员以及灵活就业人员可以参加本市职工基本医疗保险。

2. 用人单位成立多长时间就应参加职工基本医疗保险(生育)保险?

答:用人单位自成立之日起三十日内凭营业执照、登记证书或单位印章,向当地医保经办机构申请办理医疗保险登记,并为其职工办理职工基本医疗保险(生育)保险参保登记。

3. 灵活就业人员参加职工基本医疗保险的条件是什么?

答:本市境内在法定劳动年龄内,具有劳动能力的各类自谋(自由)职业者。

4. 灵活就业人员参加职工基本医疗保险如何管理?

答:实行属地参保原则,即参保人应在户籍所在地或长期灵活就业所在地统筹区参保。

5. 用人单位和职工个人缴纳基本医疗保险(生育)保险费的标准是多少?

答:(1)财政全额供养机关事业单位、社会团体按在职职工工资总额的6.2%缴纳基本医疗保险(生育)保险费,职工个人按本人工资总额的2%缴纳基本医疗保险费。

(2)企业及其他单位按在职职工工资总额的6.6%缴纳基本医疗保险(生育)保险费,职工个人按本人工资总额的2%缴纳基本医疗保险费。

职工应当缴纳的医疗保险费由用人单位代扣代缴。

6. 灵活就业人员缴纳职工基本医疗保险(生育)保险费标准是多少?

答:灵活就业人员按不低于上年度全市全口径城镇单位就业人员平均工资60%的8%,由个人全额缴纳基本医疗保险费,不参加生育保险亦不缴费,不享受生育保险待遇。

7. 用人单位参加职工基本医疗保险(生育)保险时,对缴费基数核定有上下线规定吗?

答:有上下线规定。职工工资总额或月平均工资低于上年度全市职工年、月平均工资60%的,以上年度全市职工年、月平均工资60%为缴

费基数;超过上年度全市职工年、月平均工资300%的,按300%作为缴费基数。

8. 安康市职工医疗保险除基本医疗保险外,还有哪些保障?

答:安康市职工医疗保险共三重保障。第一重保障基本医疗保险;第二重保障大病医疗保险;第三重保障大病医疗救助保险(公务员医疗补助)。

9. 职工大病医疗保险筹资渠道和筹资标准是什么?

答:职工大病医疗保险由参保职工(包括退休)个人缴纳,每人每月8元。

10. 职工大病医疗救助保险的筹资渠道和筹资标准是什么?

答:职工大病医疗救助保险与基本医疗保险同步参加,由用人单位按职工(含退休)工资总额1%缴纳,职工个人不缴费。

(未完待续)
(安康市医疗保险经办处供稿)



烟草危害多 戒烟要趁早

市疾控中心健康教育科 赵廷

当今世界死于烟草和烟草相关的疾病的人数,已排在了第一位。尼古丁、CO、焦油、2-萘胺、一苯并蒽、4-苯并芘……点燃的香烟中,这些高致病性的有害物质无处不在,已成为致癌和引发、恶化多种疾病的罪魁祸首。烟草之害,害人害己。禁烟控烟,呵护健康,已成为以人为本、提升全民健康素养的必然要求,是现代文明的体现。

据《中国吸烟危害健康报告2020》报告显示,吸入的烟雾会导致多种呼吸系统疾病、恶性肿瘤、心血管疾病,还可以引发糖尿病等,最终给身体带来不可逆的损伤,危害人们的身体健康。

二手烟的致病、致癌风险并不比一手烟小,同样可导致多种疾病。二手烟中含有大于7000种的化学物质,其中甲醛、一氧化碳、氧化物、砷、钒、镉、铅、硝酸盐等致癌物就有69种之多。这其中绝大多数的颗粒物和PM2.5是一样的,除此外还含有大量的多环芳烃类化合物、砷、苯及亚硝胺等有害物质。二手烟除致癌性外,对血管、血液循环、心脏病的发病率及心脏猝死的风险,并且暴露时间越长,二手烟量越大,风险越高。

二手烟是指吸烟后残留在衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤等表面的固体残留物,此外还包括物体表面的烟草残留物与空气污染物发生化学反应所产生的第二代污染物。二手烟污染持续时间比一手烟和二手烟更长,几个月都不消失。这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。婴幼儿处在生长发育的特殊时期,其对有害物质的抵抗能力远低于成人。最直接的就是会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘概率,让儿童体质下降,增加中耳炎风险,还可能造成认知和神经发育障碍。

虽然认识到吸烟的危害,不过对于吸烟有瘾的人来说,戒烟并非易事,要有坚强的毅力和强大的决心,才可以把烟戒了。许多人戒烟总是半途而废,其实是因为缺乏决心和毅力。那么如何科学戒烟,防止循环往复,可以从以下七点做起:

- 1、下定决心戒烟,树立起戒烟的信心和勇气。
- 2、提高对烟草有害的认识,从心理上建立起对烟草的防线。
- 3、清除家中一切与烟草有关的物品,包括打火机。
- 4、签订戒烟承诺书,制定戒烟的计划,是选择突然戒断还是循序渐近。
- 5、寻找帮助。特别是烟瘾较重者,要寻求周围人群,包括朋友、亲戚邻居进行监督。
- 6、戒烟期间寻找替代品或者替代的运动,转移注意力。
- 7、如果实在戒烟困难,可拨打全国戒烟热线400885531和公共卫生服务热线12320进行戒烟咨询或者到医疗机构的戒烟门诊寻求专业人员帮助戒烟。

当下我们都知并防范新冠病毒带来的严重威胁,但别忘了,烟草也是呼吸系统疾病主要的危险因素,请您掐掉烟头,积极戒烟,真正走向健康生活。

王晓玲获第七批全国老中医药专家学术经验继承指导老师

本报讯(通讯员 张晓颖)近日,从国家中医药管理局发布《关于公布第七批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师及继承人名单的通知》获悉,市中医院副院长王晓玲主任医师,获评第七批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,高新分院副院长、脑病科主任唐勇主任医师、脑病科陈亮副主任医师入选第七批全国老中医药专家学术经验继承人名单。

全国老中医药专家学术经验继承工作是继承发扬传统医药学,培养造就高层次中医临床人才和中药技术人才的重要途径,是实施中医药继续教育的重要形式。

继承工作指导老师均为从事中医药专业技术工作30年以上的学科(学术)带头人或专科专病的知名专家,具有丰富独到的学术经验和专业技术专长。继承人将通过为期3年的跟师学习、临床(实践)和理论学习,较好地继承掌握老中医药专家学术思想、临床经验与技术专长,成长为中医药理论基础扎实、坚持中医原创思维、临床(实践)能力较强、具有良好医德医风的中医骨干人才。

前瞻

“熟水”真的更好吸收吗?

最近可以在超市看到,很多瓶装水以“烧开过的”为卖点做宣传,比如宣称是“经过135℃超高温煮沸”,还说“熟水好吸收”,因为熟水是小分子水。这种熟水跟普通的瓶装水真的有什么区别吗?

水分子是由一个氧原子加两个氢原子构成的,无论如何处理,水分子既不会变大也不会变小。真正有大小的是“水分子团”,水分子中带负电荷的氧原子和相邻水分子中带正电荷的氢原子相互吸引,通过氢键将水分子联系在一起,氢键越强,水分子团就越大,反之水分子团就越小,常温下的水分子团一般由15到20个水分子组成,俗称大分子团。高温下,“水分子团”变小,由6个以下水分子连接在一起组成,称为小分子团。

但水分子团大小并不是影响水品质的因素,也没有科学证据表明小水分子团更易吸收。而且,水只有在高温下以小水分子团形式存在,等温度降到常温,就又回到了加热之前的大水分子团状态。

水是否一定要喝热的?答案是未必。在食品加工技术不太发达的年代,把水煮沸确实非常必要,因为生水中可能含有致病菌、寄生虫等有害物质,经煮沸后可有效消灭这些有害物质,解决了微生物带来的食品安全问题。另外,还能除去一部分钙、镁等矿物质,从而软化水质,改善了水的口感。

但在科技发达的今天,除了煮沸外,还有更多

的方法对水进行杀菌与净化,比如氯、臭氧等化学法杀菌,紫外线、活性炭、反渗透技术等物理方法杀菌净化,尤其是反渗透技术,不仅能过滤掉致病菌等致病微生物,还能除去重金属以及加热无法除去的藻类毒素等有害物质。

因此大家在选择瓶装水时,不用非得选“烧开过的”。

(来源:陕西科协微信公众号)



热点

爱心点燃希望 真情传递温暖

通讯员 李洪

5月20日,安康援助少年儿童协会会长王远峰代表援少会、安康市宏发餐饮服务有限责任公司、安康市人民医院儿科向患儿李某某捐赠14700元,这笔爱心捐赠将用作患儿的医疗救助资金。

患儿李某某,10余天前因颜面及双下肢严重浮肿转入市人民医院。当医生询问病史时,患儿家长告知患儿6年前被西安市儿童医院确诊为“肾病综合征”(具体分型不详),长期口服药物治疗,期间曾多次出现水肿、腹水,并在多个医疗机构住院治疗,病情反复。入院时,患儿精神、食欲差,少尿,颜面部及双下肢重度水肿,化验提示感染指标高,大量蛋白尿,血脂高,人血

白蛋白极低,不足13g/L,肾功能异常,腹腔有积液。结合病史及检查考虑因感染诱发肾病综合征加重并出现急性肾功能损伤。

患儿属青春前期儿童,病情反复,迁延不愈,在我市很少有相关疾病救治经验,如不及时治疗,很可能因血液高凝致血栓形成及肾功能衰竭等一系列并发症出现,甚至短时间内发展到需长期血液净化治疗的程度,对患儿以后的生活、学习造成严重影响。住院后,儿科主任常明、副主任周小兰立即组织科室人员讨论,制定治疗方案。经一段时间治疗后,患儿水肿明显消退,尿蛋白逐渐转阴,病情得到有效控制。

常明主任在与患儿家长沟通时了解到,其

父务农,无固定收入,3年前因“肠破裂”住院手术治疗,术后劳动力基本丧失;母亲为残疾人,无劳动能力,并有一个姐姐大学在读,现在孩子身患罕见病,他们这个本就困难的家庭更是雪上加霜,也正是因家庭经济拮据孩子没有得到及时的治疗。高昂的治疗费用压垮了这个农民家庭。在他的感召下,儿科全体医护人员主动捐助2700元。同时,他积极呼吁,寻求社会力量对该患者进行帮助。在他的联系下,安康市援助会筹集爱心捐款2000余元、安康市宏发餐饮服务有限责任公司爱心捐款1万元,并送到患儿父亲手中。

5月20日,市中心血站在汉阴县三沈纪念馆、沈氏家训展览馆组织开展了“缅怀沈氏三贤 弘扬清廉家风”2022年稀有血型献血者爱国主义教育联谊活动。

活动中,大家依次参观了沈氏家训牌楼、二十条家训长廊、展厅、沈氏宗祠、历史陈设和馆藏文物,认真聆听了沈氏家训背后的故事和优良家风传承,了解了沈士远、沈尹默、沈兼士三位先生在汉阴出生成长的年少故事和他们一生的辉煌成就,实地感受了沈氏家家训文化的魅力。

梁婷 摄



2021年度高素质农民培育绩效考核如期进行

本报讯(通讯员 龚静)近日,我市县区自评、市级复评、省级考核线上评估工作2021年度高素质农民培育项目绩效考核如期进行。

日前,安康市2021年度高素质农民培育项目绩效考核在县区自评基础上集中考核,市级考核评估组在听取10个县(市、区)年度高素质农民培育项目工作汇报后进行了现场提问,并认真查阅印证资料,对2021年承担全市高素质农民培育项目单位开展市级复评考核。

随后,市农宣中心对照全省2021年度高素质

农民培育项目绩效评估指标体系收集证明材料,完成市级自评。5月19日,在全省高素质农民培育项目绩效考核线上评估会上,市农宣中心从科学决策投入夯实培育工作基础、强化过程监督规范培育工作管理、精准规范并提升培育工作质效、树典型强示范营造培育工作好氛围、创新服务发展扩大培育工作影响等方面向省考核组进行了汇报,创新提出的与下年度任务计划挂钩做法,更加科学、客观的评价高素质农民培育项目实施效果。

汉阴县医院参加首场线下校园招聘

本报讯(通讯员 凌晓霞)“老师,我是学医学影像专业的,目前正在交大一附院实习,我看到你们医院影像专业招聘人数比较多,我希望能到你们医院找到合适的岗位。”“老师,我是临床医学专业的,是汉阴本地人,听说我们县医院有大学生公寓,有安家费,还纳入备案制管理,我想回县医院工作……”5月11日,在西安医学院举办2022年度首场线下校园招聘会场,汉阴县医院以其清新的展板和迷你小多肉点缀的60号展位,吸引了一波又一波前来投递简历和咨询政策的应聘者。

市初级中学组织学生参观法治教育基地

本报讯(通讯员 徐婉玲)5月11日,市初级中学组织学生参观了平利县青少年法治教育基地。在参观过程中,同学们仔细聆听了法治宣传员的生动讲解。功能展区现代化的技术手段,一个个真实鲜活的案例、一组组引人深思的数据、一句句发人警醒的话语展现在师生面前,让所有参观者的视角受到了冲击,心灵受到了震撼。随后,同学们还观看了看守所劳教人员真实的现场场景,体验了电子智能答题设备,学习了交通、防

火等相关知识。参观结束后,学校组织学生开展了座谈会,与会学生交流了心得,并进行了宣誓。不少同学表示:学到了很多法律知识,提高了法律防范意识,会在以后的学习生活中,严于律己,规范言行,从小养成遵纪守法的好习惯。



产后生病莫慌张 中医中药有良方

安康市妇幼保健院 张建霞

为什么产后容易生病呢?由于分娩时产妇用力、出血、出汗,或因手术损伤而造成产妇阴血亏虚,元气大伤,加上产后要排出子宫中余血浊液,所以产后的生理特点是多虚多瘀,这也是产后易发病的生理基础,所以产后要坐月子,要注意休息,加强营养等才能较快地恢复身体的健康。

产后病常见的都有哪些呢?常见的有产后乳汁淤积、产后身痛、产后头晕、产后抽搐、产后发热、产后自汗盗汗、产后大便难、产后小便异常、产后缺乳、产后腹痛、产后恶露不绝、产后抑郁、产后感冒、产后盆底功能减退引起不由自主漏

尿等。凡产妇在产褥期(产后42天)内发生的与分娩和产褥有关的疾病都属于产后病。

产后生病吃药会不会通过母乳喂养对孩子有害呢?不会,中医中药在治疗产后病有其独特的优势,中医医生根据患者的体质,产时的状况,产后的生理病理特点,结合中医中药对妊娠期及哺乳期的特殊用药,通过望闻问切,进行辨证论治,既能治疗母亲的疾病,也通过母乳喂养在一定程度上巩固孩子的健康。

产后病的治疗方式有哪些?常规的是口服中药治疗,辅助有外用贴敷的中药、外阴熏洗、

阴道冲洗、阴道纳药、中药熏蒸、针灸、推拿按摩等,具体方案需结合病情及辨证情况给予对症处理。

总之,孕育下一代是一件很伟大的事情,也是一个很辛苦漫长的旅程,在这个过程中出现短暂的问题一定要及时找专业的医生咨询,专业的事就应该交给专业的人来做。同时,新手爸妈需要时间去适应自己的新身份,新手妈妈要有耐心克服因难以去哺乳孩子,新手爸爸更不能因疼爱孩子而忽视了妻子的健康,妈妈好才能全家好。

家门口的体检

通讯员 吕亨未

5月17日早上,汉阴县城关镇新屋村集中安置点异常热闹,山村清晨的宁静被一群白衣天使的辛勤付出所替代,这是来自汉阴城关镇卫生院组织的医疗队,他们带着血压计、听诊器、B超机等医疗器械,早早来到现场,迅速完成医疗器械检查、安装,为老年人健康体检有条不紊地进行着。

“新屋村人口居住分散,很多老人腿脚不便,考虑该村实际情况本次健康体检集中两天进行,少数行动不便高龄老人我们采取上门服务,项目包括一般体格检查、血常规、尿常规、B超、心电图、肝肾功能、血糖血脂等。”方晓医生介绍说。

“我们村有65岁以上老年人99人,本次体检

我们分区域,划片区,落实责任人,帮包干部“一对一”协助体检,像84岁的邓功英老人,上周摔跤,跌伤了左腿,行动不便,我们就请医疗队工作人员上门服务。”村支部书记王兵一边忙着维护体检秩序,一边对笔者充满信心地说道。

据悉,新屋村高度重视健康帮扶,组织四支服务队,县人社局帮扶干部敲门入户,安排部署、督促老人按时就近参加健康体检,完善家庭医生签约服务,对个别少数行动不便高龄老人采取上门暖心服务,做到早体检、早预防、早治疗,尽全力降低“因病”返贫致贫风险。