

内蒙古入选深化医疗服务价格改革试点省区

从自治区医疗保障局传来消息,3月18日,国家医保局发布消息,内蒙古入选深化医疗服务价格改革试点省区。

据了解,医疗服务价格是医院直接提供的医疗技术项目、设

备设施服务的收费标准,即各种手术、检查、化验、护理等医疗服务项目的费用。本次改革主要围绕总量调控机制、价格分类形成机制、价格动态调整机制、价格项目管理机制和价格监测考核机制

5个方面,旨在优化医疗服务价格管理权限配置、完善制定和调整医疗服务价格的规则程序、加强医疗服务价格管理能力建设,完善医疗服务价格管理的支撑体系。

“改革的重心是探索建立新的医疗服务价格机制,把调不调、调多少、调什么、怎么调的技术性问题,与推进公立医院补偿机制、分级诊疗、医疗控费、医保支付等系统性问题统筹起来,形成综合

效应。”自治区医保局医药价格和招标采购处处长李树珍表示,将落实好试点工作的各项任务,力争真正发挥出试点的作用,为国家医保局探索出一条可复制、可推广的医疗服务改革内蒙古经验。(梅刚)

赤峰全面推行从业人员电子健康证明

从赤峰市卫生健康委员会传来消息,赤峰市自3月起全面推行从业人员电子健康证明,停止使用纸质健康证明。

从业人员电子健康证明是公共卫生部门对从业人员的身体健康证明,用以证明受检者具备从业规定的健康素质,目的是预防、控制和消除传染病的发生与流行,是保护从业人员和服务对象个体健康的重要预防性措施,更是保障公共卫生安全的关键举措。从业人员只需要登录“健康赤峰”微信公众号进行预约登记,携带身份证件到医疗卫生机构体检合格以后,在规定时间内就可以在手机上查询到本人的电子健康证明。(李雪璠)

据了解,赤峰市卫生健康委员会按照《关于推进内蒙古自治区从业人员电子健康证明档案管理系统建设工作的通知》要求,探索推行从业人员电子健康证明“掌上办”。1月25日,赤峰市从业人员电子健康证明档案管理系统具备上线运行条件,并在全市范围内进行试运行。借助这套系统,赤峰市从业人员办理电子健康证明实现一证一码、一码受理、一次办结、跨业态通用、信息化监管,让广大从业人员少跑腿,更省时、更便捷,也避免书面证件损坏或丢失的情况发生。

截至目前,赤峰市已有2113名从业人员办理电子健康证明。



集宁区 高考体检开启

3月18日,乌兰察布市集宁区11所高中6170名学生参加2024年普通高考体检。在医护人员悉心指导下,学生们依次接受眼科、内科、外科、耳鼻喉科、口腔科、胸片、血压、身高体重、肝功能、放射科等项目的检查,整个体检现场井然有序,忙而不乱。(鲍娜)

家门口有了好医生

3月14日,在乌兰察布市化德县人民医院微创技术模拟实训室里,来自北京市房山区的医疗帮扶团队队长李鹏正在手把手地教徒弟们如何进行膝关节手术。

在京蒙协作背景下,自2022年7月起,北京市房山区选派李鹏等5名专家入驻化德县人民医院,进行“组团式”医疗帮扶,围绕危重症救治、专科建设和品牌打造、人才培养、医院管理4项任务,以北京先进医疗资源和技术,助力当地医疗服务水平提升。

建设微创技术模拟实训室就是李鹏团队医疗帮扶的重点工作之一。“与传统手术相比,现在患者更倾向于选择微创、恢复快的微创手术。所以,我们争取了30万元资金建设实训室,定期开展微创模拟实训,手把手带教培养22名中青年骨干医生,壮大化德县人民医院高精尖人才队伍,满足当地群众医疗需求。”李鹏说。

“组团式”医疗帮扶引导优质医疗资源下沉,让老百姓在“家门口”就能享受北京专家医疗服务。春节期间,化德县一名95岁高龄老人突然左脚发紫、变凉,疼痛难忍。患者在家辗转多个医院都只得到截肢这一个治疗方案。得知县医院有来自北京进行医疗帮扶的医疗团队后,患者一家抱着一线希望前来就诊。

提前结束休假的李鹏会诊后立即邀请首都医科大学附属北京中医医院血管外科专家王雷来次

教授进行线上会诊,并决定当天为患者做手术。李鹏带领本地手术团队与线上的王雷术教密切配合,经过2个小时的手术,将患者完全闭塞的动脉成功打通。看着患者脚上的瘀紫逐渐消散,家属悬着的一颗心终于放下。

乡村振兴,健康先行。提升本地的医疗服务水平,还要变“输血”为“造血”,为当地打造一支“带不走的”医疗团队。

入驻帮扶以来,北京市房山区的医疗帮扶团队专家与化德县人民医院医生组建了9个跟师学徒对子,收徒23人。化德县人民医院心血管内科主任丁中越医生就是其中之一。据他介绍,以往医生遇到急性心肌梗死病人,只能转院治疗,2个多小时的转运路程成为挡在患者生命路上的一道坎。

“一年多来,前来帮扶的医疗团队带领我们科室完成了急性心肌梗死介入手术120例、急诊32例。现在,我们本地团队已经可以独立开展冠脉造影造影、介入手术,并进行急性心肌梗死急诊介入治疗了。”丁中越说。

如今,在帮扶专家毫无保留的“传帮带”下,化德县人民医院越来越多的医生逐渐可以独当一面,成为当地老百姓口中“家门口的好医生”。2023年,全院门诊接诊10.1万人次、出院6000人次,完成手术694台,较2022年分别增长30%、32%、54%。(方圆)



北京“眼科天团”到包头义诊

近日,内蒙古包头市特邀北京同仁医院、首都医科大学附属复兴医院、航天中心医院眼科的多位国内顶级专家开展“北京眼科专家明亮”视界大型义诊活动。北京同仁医院眼底病科、视光科、眼外伤科领域的3位眼科专家和首都医科大学附属复兴医院眼科、航天中心医院眼科的5位专家,共为近400位群众提供了眼健康的诊疗服务,受到了大家的一致好评和称赞。(贾慧珍 弓倩)

健康咨询

熬夜、失眠睡不着 助眠小妙招可试试

看完这集电视剧就睡,打完这局游戏就睡,刷完这个短视频就睡……

结果一看手机凌晨两点,终于放下手机准备睡觉,却翻来覆去睡不着了,或明明睡着了,却还是没睡着,如何才能拥有一个好睡眠?

3月21日是“世界睡眠日”,我们一起聊聊关于睡眠的话题。

规律作息

养成规律固定的作息习惯。每天尽量在同一时间上床睡觉和起床,调整好生物钟。良好的夜间生活习惯可以有效地让身体告诉你什么时候该睡觉了。可以用一些小的习惯性的动作来做睡前准备,即使没有睡好,早上还是要按时起床,最好不要赖床,白天也不要补觉,以免影响晚上的睡眠,形成恶性循环。

睡前放松

可以通过泡脚、热水澡、阅读或听轻音乐等方式,帮助身心放松,准备进入睡眠状态。

注意饮食

睡前不宜吃太饱或暴饮暴食,夜宵不吃就不吃,过饱或过饱,都会影响睡眠。如果心情不好或焦虑,可以在睡前喝一杯热牛奶,对安抚情绪有一定帮助。避免睡前摄入过多咖啡因和酒精,浓茶、咖啡、功能饮料等含有咖啡因会导致失眠。此外,有些奶茶等茶饮也最好在睡前3—4个小时喝,同样也会导致睡前大脑兴奋,失眠。

远离科技产品

临睡前尽量不要看手机、电脑等电子产品,特别是观看一些刺激性游戏、影视剧等内容,都容易影响睡眠。睡前玩手机、刷短视频是很多人的常态。但往往在回过的时候,已躺在床上1—2个小时了。睡前玩手机不仅会让你晚睡,而且还能放下手机后更睡不着,导致了入睡困难。

减少蓝光暴露

睡前至少1小时减少使用电子设备,电子设备会产生蓝光,蓝光抑制褪黑素的产生,影响睡眠,所以睡前尽量缩短使用电子设备时间。

优化睡眠环境

确保卧室安静、黑暗和适度凉爽,使用舒适的床垫和枕头。减压放松实践冥想、深呼吸或瑜伽等放松技巧,帮助缓解压力,促进更好的睡眠。卧室墙壁或床上用品的色调以浅色为主。红色等暖色系容易让人精神紧张而无法入睡,对于焦虑症患者更是大忌。抑郁失眠者则应避免蓝色、灰色等使人消沉的暗淡颜色。卧室内尽量不要摆放绿色植物,绿色植物在夜间进行呼吸作用,会与我们抢夺氧气,影响睡眠质量,但是白天应将绿色植物放在自己身边,因其会进行光合作用,就会产生清新的氧气。

睡前不要剧烈运动

运动要尽量在白天,增加身体的疲劳感,可以促进睡眠。如果在晚上剧烈运动,会使大脑过度兴奋,分泌相关激素影响睡眠。一般在睡前3小时内尽量不要运动。

很多人有过睡前大哭或者大笑,情绪波动大,往往当晚睡眠质量会特别差。失眠,因为喜忧参半容易引起大脑神经中枢的兴奋或紊乱,影响睡眠。

觉可以补回来?

有些人认为一天不睡不要紧,后面几天多睡会儿就可以补回来,其实一个晚上不睡觉,即使是睡上10日,也无法把一个晚上不睡的损失补回来,睡眠是补不回来的。

(据《健康时报》)

短评 DUANPING

中蒙医药文化赋能健康内蒙古

本报记者 王丰

3月17日,全区健康内蒙古中医药(蒙医药)文化北疆行活动在包头市启动。千年来,中医药(蒙医药)依托生活方式,已自然融入人们日常起居中。在空间同构的治法中,满足了国人对生命安全和身体健康的需要,也承载着中华民族的医学实践智慧。

膏肓是人人畏惧症进程中一小步,也是中国医药史中一份珍贵的礼物。以膏肓为纽带,中医药这个古代科学的瑰宝,作为优秀传统文化的重要载体,正在为促进文明互鉴、维护人类健康发挥着重要作用。

事实上,在中医药(蒙医药)领域,一代又一代科学家为人类健康不断将科学精神发扬光大,中医药(蒙医药)科技创新的脚步从未停歇。

蓄势赋能,奋楫争先,切实把中医药(蒙医药)这一根留住给我们宝贵的财富,发挥好、利用好,做“想干”的奋进者,做“会干”的解题者,做“能干”的开拓者,在全社会形成“学中医(蒙医),用中医(蒙医),信中医(蒙医),爱中医(蒙医)”的良好氛围,奋力推动中医药(蒙医药)文化创造性转化、创新性发展。

一株小草改变世界,一枚银针连通中西,一缕药香跨越古今……中医药(蒙医药)作为中华民族的伟大创造,我们要传承好,就离不开中医药(蒙医药)科专业体系建设,发挥好中医药(蒙医药)预防疾病的独特优势,传承发展好中医药(蒙医药)文化,不断提升人才队伍创新能力,为健康内蒙古建设注入源源不断的文化动力。

拍卖公告

受委托,我公司定于4月3日上午9:30,在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn/)及鄂尔多斯伊金霍洛旗水岸新城浦园西门右侧四楼会议室,同步拍卖下列资产:

1. 内蒙古鄂尔多斯市东胜区河滩路, 盛威大酒店A座801-5号写字楼。建筑面积约84.61平方米,参考价443525元。
2. 内蒙古鄂尔多斯市东胜区河滩路, 盛威大酒店A座801-1号写字楼。建筑面积约104.41平方米,参考价547317元。
3. 内蒙古鄂尔多斯市东胜区横东大厦职工食堂商业部分3#-3-102室,建筑面积约176.99平方米,参考价2533257元。
4. 内蒙古鄂尔多斯市东胜区杭锦旗北路30号凤凰城1号楼20027室。建筑面积约195.61平方米,参考价1031256元。
5. 内蒙古鄂尔多斯市东胜区杭锦旗北路30号凤凰城1号楼20010室。建筑面积约177.15平方米,参考价933935元。
6. 内蒙古鄂尔多斯市准格尔旗沙圪堵镇格尔北路东5#129号商舖。建筑面积约127.95平方米,参考价708332元。
7. 虎年传世金条(AU9999)500克,参考价246000元。
8. 国威酒(酱香53%vol.)210瓶,参考价34650元。
9. 红花瓷酒(清香42%vol.)293瓶,参考价33695元。
10. 粮秀酒(酱香53%vol.)36瓶,参考价2700元。
11. 杜康酒(浓香53%vol.)264瓶,参考价35640元。

现状拍卖,本公司对展示标的的品质及瑕疵不作担保;买受人作出竞买决定视为完全知悉并接受拍卖标的的所有瑕疵、风险、过户等情况,由此所造成的一切后果均由买受人自行承担。成交后标的面积以办理产权证权属部门确认的数据为准。成交价款通过委托公司指定银行账户,款清后持成交确认书、收款收据、成交文件与委托方办理标的移交手续。委托方承担房产交易中房产行政管理部应征收的出售方交易税费。买受人承担房产交易中房产行政管理部应征收的购买方交易税费。房产交易中产生的法律未明确规定承担主体的其他税费由买受人承担(包括但不限于房产欠交的水、电、暖及物业费费用等)。本次拍卖标的为有保留价拍卖,买人的最高应价达不到保留价,拍卖师有权收回拍品。本公告未尽事宜以拍卖师现场公布的数据及有关部门确认的数据为准。

公告的解释权归本公司所有。
咨询电话:13327069799 18647755745
鄂尔多斯市国源汇恒企业管理有限责任公司 2024年3月26日

拍卖公告

受委托,我公司定于2024年4月8日上午9:30,在鄂尔多斯市公共资源交易中心达拉特旗分中心(http://www.ordosgzyjy.org.cn/TPFront_dltq/)以网络电子竞价的方式公开拍卖下列资产:

1. 鄂尔多斯市西河区酒店等建筑物,参考价1388451203.21元。
 2. 达拉特旗小A区A酒店A座B座等房屋建筑物,参考价207871637.29元。
 3. 鑫嘉城市佳苑小区4栋楼25套房产,参考价26789374.64元。
- 展示时间及地点:自公告发布之日起至2024年4月7日17时在标的所在地展示。
报名事宜:采取网上报名,详询鄂尔多斯市公共资源交易中心达拉特旗分中心(http://www.ordosgzyjy.org.cn/TPFront_dltq/)。
说明:1.本次拍卖的资产均为现状拍卖,本公司对展示标的的品质及瑕疵不作担保,买受人作出竞买决定视为完全知悉并接受拍卖标的的所有瑕疵、风险、过户等情况,由此所造成的一切后果均由买受人自行承担。
2. 本次拍卖标的均存在不同程度的未完成工程,包含给排水、采暖、强弱电系统、通风空调、设备房、消防、土建等;具体以转让方提供的瑕疵说明及现状为准。
3. 本次拍卖标的为有保留价拍卖,买人的最高应价达不到保留价,拍卖不成。本公告内容与网站公告内容不一致时,以网站公告内容为准。
咨询电话:13327069799 18647755745
鄂尔多斯市国源汇恒企业管理有限责任公司 2024年3月26日