

大病保险减轻群众就医负担

“要不是有医保好政策,光指望我自己根本看不起病。”这段时间,每当说起不久前的就医经历,赵成老人就感慨地说,因为有医保,所以有依靠,让他一家重拾生活信心。

今年6月,家住包头石拐区的赵成突发冠状动脉粥样硬化性心脏病,被连夜送到包头市中心医院,医生建议转院到中国医学科学院阜外医院治疗。想到高额的医疗费用,赵成动了放弃治疗的心思。

了解到情况后,石拐区医保、民政等部门联合送政策上门,给赵成吃了“定心丸”——因为有医保,可以报大病保险。赵成手术治疗出院时,悬着的心才完全放了下来,两次住院一共花了24万元,医保三重保障制度总共报了19万元,其中大病保险报了3.7万元,极大减轻了他的家庭经济负担。

没有全民健康,就没有全面小康。面对疾病,特别是花费高昂的大病,就会让一个普通家庭陷入困境。为帮助众多家庭缓解疾病医疗费用支出带来的

经济风险,内蒙古建立健全基本医保、大病保险、医疗救助三重制度综合保障体系,梯次减轻群众医疗费用负担。其中,城乡居民大病保险是在基本医疗保障的基础上,对大病患者发生的高额医疗费用给予进一步保障的一项制度性安排。2015年至今,内蒙古全面实现了大病保险制度城乡居民全覆盖,以盟市为单位统一政策、统一管理、统一组织实施,成为全区老百姓应对大病高额医疗费用支出的“护身符”。

自治区医疗保障局党组成员、副局长蔡红宇表示,从制度建立开始,大病保险制度就不需要单独申请参保,所有参加城乡居民基本医疗保险的群众都是大病保险参保人,不需要单独缴费。居民医保参保在定点医药机构发生医疗费用的,进入大病保险费用段的,实现“一站式”即时结算,自动享受相关待遇,无需专门申报。

“要不是贫困户的大病保险不设限额,这近80万元的缺口,先不说能不能垫上,即使治好了生活也难以继了。”

呼和浩特陈利的孩子3岁时被确诊为先天免疫缺陷病,夫妻二人长年在外地为孩子治病,期间无任何经济来源,2017年被认定为贫困户。陈利给孩子看病仅2018年的治疗费用就将近100万元,医保三重保障制度总共报了77万元,极大地缓解了陈利一家的生活压力。“医保让我们的家庭不至于完全垮掉,我对未来的生活充满希望。”陈利说。

据了解,内蒙古持续完善大病保险报销政策设置,对困难人群进行精准倾斜,有效防范化解因病返贫致贫风险。目前,全区大病保险起付标准1.4万元,支付比例不低于60%,居民医保叠加大病保险最高支付限额均达到居民可支配收入的6倍以上。对低保对象、特困人员和返贫致贫人口,大病保险起付标准降低50%,支付比例提高5个百分点,并取消最高支付限额。

大病保险建制10余年来,累计惠及全区上百万患者,减轻群众医疗费用负担近千亿元。2023年,我区享受大病

保险报销的共有28.62万人,最高减负达50.82万元。

巴彦淖尔市乌拉特中旗的刘永就是这28.62万人中的一员。2020年刘永被查出白血病,需要进行干细胞移植手术才能保命,巨额医疗费让以牧为生的他卖光了家里的牲畜。好在有医保三重保障制度,4年来前前后后花了166万余元,医保三重保障制度总共报了113万多元。刘永感慨地说:“如果不是参加了医保,哪可能坚持治疗下来,现在我逢人就说,是医保救了我,这是最暖心的民生工程。”

大病保险制度保障让老百姓在应对疾病灾难性医疗费用支出时多了一份“底气”,更多了一份“安心”。自治区医疗保障局党组书记、局长常青说:“自治区医保部门将持续推进医疗保障制度改革,不断巩固完善三重保障制度功能,充分发挥基本医疗保险保基本、大病保险保大病、医疗救助兜底线的作用,将这项民生工程做好做强,切实减轻困难群众就医负担。”(梅刚)

北方十省妇幼健康联席会议在呼和浩特市召开

近日,北方十省妇幼健康联席会议在呼和浩特市召开。国家卫生健康委妇幼健康司副司长徐晓超出席会议并讲话,国家卫生健康委妇幼健康中心主任许余到会指导,内蒙古卫生健康委党组成员、副主任邱星致辞,内蒙古卫生健康委委员会党组成员、计生协专职副会长陈潇主持会议。

据了解,此次会议主要目的是推动北方十省深化拓展友好协作,通过交流互鉴、协同参与、资源共享、合作共赢,持续深化拓展友好协作,加强省际妇幼

健康事业的交流,协同推进妇幼健康事业高质量发展。

北方十省,地缘相近、民情相通,广大群众互通互融的生产生活、就医习惯由来已久,此次在呼和浩特市建立北方十省妇幼健康工作联席机制,聚焦妇幼健康高质量发展,各省通过工作互助、信息互通、经验互鉴、优势互补,不断深化妇幼健康工作联动协作,探索推进母婴安全、出生缺陷防治、重点疾病攻坚、科研合作、专科建设、人才培养等方面的资源共享与协作,形成妇幼健康工作

区域大合作、大联动、大发展格局,推动形成联系更加紧密、发展相互借力的共同体,是促进祖国北疆安全稳定和人口高质量发展的务实举措。

会上,北京、河北、山西、内蒙古、辽宁、吉林、黑龙江、陕西、甘肃、宁夏十省区共同提出协同推进妇幼健康体系高质量发展、妇幼健康科技赋能计划、“大手拉小手”“云上妇幼”远程帮扶计划、母婴安全行动提升计划、健康儿童行动提升计划、出生缺陷防治行动提升计划、妇幼保健机构提质增效、稳妥融入

医联体改革八项机制。北京市卫生健康委二级巡视员、妇幼健康处处长郝淑艳宣读北方十省妇幼健康工作联席机制共识。联席机制办公室设在各省卫生健康委妇幼处,负责日常协调工作。按照轮流承办的方式,每年选定一个省举办联席会议或交流活动。

北京市、河北省、山西省、内蒙古自治区、辽宁省、吉林省、黑龙江省、陕西省、甘肃省、宁夏回族自治区卫生健康委分管主任、妇幼健康处处长、省级妇幼保健院院长参加会议。(张雪冬)



达拉特旗举办急救培训

近日,鄂尔多斯市达拉特旗工业街道联合达拉特旗红十字会举办社区急救培训活动,活动中,相关人员讲解了急救原则、常见急症的处理方法及心肺复苏术(CPR)和自动体外除颤器(AED)的使用原理,普及急救知识,提高公众自救互救能力。(张冠梓 摄)

打破区域限制 促进资源共享 跨区域医疗合作为百姓就医打通“绿色通道”

晨光初露,兴安盟扎赉特旗巴彦高勒镇幸福大院已经热闹起来。

热闹的原因是兴安盟卫生健康委联合吉林大学中日联谊医院博士团来镇上开展义诊活动,吉林大学中日联谊医院的6名博士、兴安盟盟医院神经内科、胃肠外科等多位专家为65周岁及以上老年人提供诊疗服务。

“专家的服务很细致,告诉我们买什么药,注意什么事项。”幸福大院居民刘廷武说。

在家门口享受到专家级医疗服务,这是兴安盟与长春市开展医疗合作之后带来的改变。2023年,兴安盟与长春市签订了技术合作协议,开展医疗博士团下乡基层活动,推进医疗联合体建设,加强人才队伍建设……如今,兴安盟各地基层医疗卫生机构提质升级,医疗卫生服务可及性和优质服务供给能力明显增强。

“开展兴安盟医疗技术协作以来,长春市50多位专家名医每月来往于长春、兴安盟两地,既方便了百姓就诊,也让兴安盟各地医院的诊疗水平不断提高。”兴安盟卫健委副主任徐晓为说,兴安盟二级以上医疗机构与吉林大学第一医院、吉林大学第二医院、吉林大学第三医院、长春市中医药大学附属医院、长春市第六医院、长春市传染病医院建立了不同形式的协作关系,同时部分医疗机构加入了吉林医疗机构专科联盟。兴安盟借助医联体、专科联盟建设,实现了多项国内领先诊疗技术从无到有的跨越。

不单是兴安盟,全区各级医疗机构正借着跨区域医疗技术协作发展的春风,让优质医疗资源“流动”起来,突破地域壁垒,为全区所有患者打通一条医

疗绿色通道。

2023年,内蒙古印发京蒙协作六个“倍增计划”实施方案,京蒙协作“医疗倍增计划”是其中之一,按照计划,到2025年,京蒙互联网医疗、远程会诊、远程医学影像诊断等服务全面开展,医疗资源高效对接,建成2个标志性医疗合作项目,建设一批临床重点专科,带出一批专科人才、填补一批技术空白、完善一批管理制度,内蒙古三级医院重点专科管理、业务水平显著提升,群众跨省转诊就医率明显降低。

京蒙协作“医疗倍增计划”开展一年来,北京天坛医院与内蒙古自治区脑科医院(内蒙古自治区第三医院)协作,建设了神经外科;北京朝阳医院与内蒙古自治区胸科医院(内蒙古自治区第四医院)协作,建设了呼吸与危重症医学科;北京安贞医院与内蒙古自治区人民医院协作,建设了心外科;北京同仁医院与内蒙古自治区医科大学附属医院协作,建设了耳鼻咽喉头颈外科、眼科;首都儿科研究所附属儿童医院与内蒙古自治区儿童医院协作,建设小兒外科;北京安定医院与内蒙古自治区精神卫生中心协作,建设难治重型精神疾病科;北京积水潭医院与内蒙古医科大学第二附属医院协作,建设创伤急救外科;北京市肛肠医院与内蒙古自治区中医医院协作,建设中医肛肠中心……除了长期派出专家赴我区出诊、日常查房、教学外,北京各协作医院帮助我区对口协作医院提升管理能力、运行机制、制度建设、流程优化等多个领域水平,有针对性地进行现场指导、视频培训、跟岗进修,两地医院沟通联系不断加强。

“即使去北京天坛医院就诊,特需

专家的号也是一号难求的。现在在家门口就能接受专家诊疗,真是太方便了!”过去往返呼和浩特和北京治病的患者李女士,不久前在内蒙古自治区脑科医

院就诊后激动地说。

推动优质医疗资源扩容,回应民众健康需求是跨区域医疗合作意义所在,内蒙古正大步向前。(高敏娜 王坤)



义诊现场

上海名医汇聚包头开展义诊

近日,上海市卫健委组织上海多家医院的25名专家,在包头市第四医院(包头市儿童医院)开展医疗卫生合作交流考察调研及巡回医疗义诊活动。活动中,他们走进儿科、骨科、眼科、儿保科、小兒外科等科室,为包头市民提供了面对面的诊疗服务。(岳宇乐)

健康咨询 JIANKANGZIXUN

立秋重养生 防止疾病“秋后算账”

立秋,是秋季的起点。《管子》记载:“秋者阴气始下,故万物收。”立秋是阳气渐收,阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的时期,是万物成熟收获的季节,也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。因此,秋季养生,凡精神情志、饮食起居、运动锻炼皆以“养收”为原则。

中国工程院院士、国医大师张伯礼指出,秋季气候干燥,冷热多变,老年人、小孩等体质较差者容易出现感冒、腹泻等病症,血压也易因气温变化而波动,需格外注意保健防病。

合理膳食 保护肠胃

炎炎夏日常,很多人会出现食欲不振的表现,立秋之后,气温由热转凉,食欲增加,人们开始“贴秋膘”,即进食用厚的美食佳肴弥补夏季消减的体重,为冬季增强抵抗力打下基础。从中医养生角度来看,盲目“以肉贴膘”的方式并不可取。虽然时至立秋,但余热未消,人体的胃肠功能仍然较弱,还没有完全调整过来,若此时进食太多肉类反而会增加胃肠负担,导致胃肠功能紊乱。而且,对于心脑血管病患者或者老年人来说,盲目“贴秋膘”反而容易导致一些疾病发作或加重。

此外,秋季燥气当令,容易耗伤津液。《素问·脏气法时论》指出:“肺主秋,……肺收收,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之。”故此秋饮食宜坚持“少辛多酸”的原则,以清润、收敛为主,少量食用葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣之品,多食用一些甘味、酸味的滋阴润肺之品,如蜂蜜、银耳、雪梨、百合、荸荠、甘蔗、莲藕等,还可辅以沙参、麦冬、石斛等养阴生津润肺的中药煮粥煲汤饮用。同时,还应注意秋季大量新鲜水果上市,在享受美味时应有所选择和节制,以防损伤脾胃阳气。糖尿病患者更应少食用太甜的水果,尽量以西红柿、黄瓜、萝卜等蔬菜代替。

调节情绪 谨防忧郁

秋季是阳消阴长的过渡阶段,日照减少,气温下降,草枯叶落,花木凋零,秋风萧瑟,秋雨凄凉,一些老年人往往容易触景生情,勾起心中凄凄、暮暮之感,产生忧郁、惆怅、烦躁等负面情绪。因此,秋季要特别注意情绪调节,以防秋愁伤身。

秋内应于肺,肺在志为悲(忧),悲忧容易损伤肺气,肺气虚则机体对不良情绪的耐受力下降,容易产生悲忧情绪。如何缓解这种秋季的肃杀、悲凉之气呢?《素问·四气调神大论》指出:“使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。”因此,在情志调摄上,要

培养乐观情绪,保持内心平静、神志安宁,以避肃杀之气,收敛神气,以顺应秋季的容平之气,正所谓“气定则神闲,神闲则性静”。老年人应保持内心宁静、心情舒畅,切忌情绪大起大落,避免紧张焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。遇伤感事应主动排解,可积极参加一些力所能及的社会活动,并培养一些兴趣爱好,或多参加体育锻炼,如散步、登山等,以消解忧郁、惆怅等不良情绪,怡情舒怀。

起居有常 抵御秋燥

夏季持续高温,人们易出现心烦、焦躁、易怒等“情绪中暑”状况,造成人体能量消耗透支。而立秋之后天气转凉,人的情绪容易因身体能量消耗过多而出现疲乏、困乏等现象。加上现代人生活、工作压力较大,睡眠时间减少质量下降,也会加重“情绪疲劳”。为摆脱这种不良的“秋燥”情绪状态,需要在日常生活中,起居饮食等方面进行调整。平素要注意清淡饮食,保证充足的睡眠时间,合理调整作息,“早睡早起,与鸡俱兴”,舒展肺气;而中午适当小睡,也有利于化解困顿情绪。另外,还可以在室内摆放绿萝、吊兰、虎皮兰等绿色植物,增添活力,释放氧气,净化空气,对摆脱与人体缺氧有关的困乏状态有一定作用。

民间自古流传“春捂秋冻,不生杂病”的谚语。立秋过后,昼夜温差逐渐增大,此时应顺应“阴津内蓄,阳气内收”的需要,薄衣御寒,循序渐进地练习“秋冻”,以提高机体御寒能力。但需注意“秋冻”不宜冻脚,以免寒邪侵袭惹病上身。

适量运动 增强体质

秋季天高气爽,气温始凉未寒,正是户外活动的黄金季节,俗话说“动则不衰,乐则长寿”,故此可以适当增加运动,锻炼心肺功能,增强机体耐受力。可以根据自己的兴趣爱好和身体情况选择一些适合自己的户外活动,如年轻体力较好者可选择打球、爬山、骑车、游泳等,年老体弱者则可选择打太极拳、慢跑、散步、练八段锦等较为和缓的运动方式。需要注意的是,无论选择哪种运动方式,运动强度都不宜过大,时间不宜过长,以防汗出太过,耗损阳气。锻炼前也应做好充分的准备活动,以免造成关节韧带拉伤、肌肉拉伤等。

虽然秋季气候宜人,但较为干燥,运动前后要多饮水,以保证上呼吸道黏膜的正常分泌,提高鼻黏膜的防御功能,促进周身血液循环;切忌暴饮,应少量、多次、慢饮,逐渐补充水分。如果运动过程中流汗过多,还可选择饮用淡盐水,以补充体内流失的钠。

(据《中国医药报》)

“立秋4不吃” 少吃4样,顺利入秋

不能吃太过油腻的食物

立秋之后,随着天气逐渐转凉,人们的食欲也会有所增加。但是,这并不意味着我们可以肆无忌惮地食用油腻的食物。油腻食物虽然口感丰富,但其中含有大量的脂肪和热量,容易导致我们体重增加,还可能引发健康问题。

油腻的食物还会加重我们的肠胃负担,影响消化系统的正常运行。特别是在立秋时节,我们的身体需要逐渐适应气温的变化,保持肠胃的健康尤为重要。因此,尽量选择清淡、易消化的食物,减少油腻食物的摄入。

不能吃过于辛辣的食物

辛辣食物虽然能够刺激味蕾,增进食欲,但在立秋时节却不宜过多食用。过于辛辣的食物会刺激我们的肠胃,导致胃部不适、腹痛等问题。特别是对于胃肠功能较弱的人群,更应该远离辛辣食物。

在立秋之后,我们的身体需要逐渐适应凉爽的气候,辛辣食物容易引发体内的燥热,使得我们体内的平衡被打破。因此,在这个时节,尽量选择温和、清淡的饮食,避免过多摄入辛辣的食物。

立秋是季节交替的重要时刻,饮食的调整尤为重要。通过“立秋4不吃”,可以更好地保护肠胃,保持身体的健康。通过合理的饮食调整,可以顺利过渡到秋天。

(来源:新浪网)