

秋季如何守护好胃肠道健康

进入秋季,昼夜温差大,人体肠胃易受影响,导致功能紊乱,进而影响消化吸收。此外,情绪因素也不可忽视,季节变化可影响心情,使得肠胃功能失调。

秋季如何养护肠胃

1. 规律饮食。不要胡吃海喝、暴饮暴食,避免胃部负担过大、胃酸过多,伤及肠胃。同时,要少喝咖啡、酒等刺激性饮料,少吃辛辣、油腻的食物。
2. 保持乐观。长期紧张、恐惧、悲伤、忧郁等,都可能造成大脑皮层的功能失调,导致迷走神经功能紊乱,胃壁血管痉挛性收缩,并由此诱发胃炎、胃溃疡等疾病。
3. 注意保暖。秋季腹部着凉易引发肚子痛、拉肚子等胃肠疾病。因此,要做好保暖工作,及时添加衣物,睡觉时盖好被子,特别要注意腹部的保暖。
4. 合理运动。合理运动能帮助我们增强体质,运动时要避开气温较低的早晚时间段,且运动不宜太过激烈,要及时增减衣物。

从中医角度如何预防胃肠道疾病

中医认为脾脏喜燥恶湿,湿热之邪更容易伤脾。湿邪困脾,脾的运化功能失常,气血生化乏源,临床则多表现为乏力、脘腹胀满、口淡无味、食欲不振、消化不良、大便稀溏,甚至腹泻。

1. 中药调理。在中医指导下,可根据不同体质选用不同方剂。如,利用参苓白术散健脾益气,利用保和丸消食和胃等。
2. 特色疗法。艾灸保健可选取中脘、神阙等穴位,温通经络、调理脾胃。按摩推拿也有良效,如按摩足三里可健脾和胃、扶正培元;揉腹能促进肠胃蠕动,改善消化功能。
3. 食疗调理。可食用具有健脾益胃、滋阴润燥功效的食物,如山药、芡实、百合等。

来源:学习强国

永久性起搏器植入术后日常注意事项

永久性起搏器植入术后1到3个月,要避免剧烈活动,选择适当的体育锻炼,如散步、打太极、慢跑等。要避免负重及剧烈甩手,如打球、举重等动作,以免安装起搏器的部位受压、碰撞,导致起搏器电极移位。

出院后应自测脉搏,以起搏器设置的频率为标准,每次一分钟,每日两次。如果脉搏次数少于标准五次,或者出现头晕、黑蒙、胸闷、心悸等症状,应及时就医。

安装起搏器后可乘坐飞机、轮船、高铁等交通工具旅行,过安检时,需提前向安检人员

出示起搏器识别卡。

家用电器一般可正常使用,如电视机、微波炉、电吹风、冰箱、吸尘器、空调等。在使用微波炉时不要过于靠近,使用手机时可用对侧手打电话。

生活中要远离电厂、高压电塔。如果起搏器受到干扰不能正常工作时,可能会出现心悸、头晕、乏力或植入起搏器前的症状,出现此情况请立即远离干扰源。如症状不能缓解,请尽快与医生联系或前往医院检查治疗。

来源:学习强国



秋季食疗止咳

入秋后,天气干燥、昼夜温差增大,不少人都会出现咳嗽。秋季止咳,可以进行食疗。

银耳雪梨汤可以清燥润肺,止咳化痰,生津止渴。银耳20克、雪梨1个、川贝母5克、冰糖20—30克。水发银耳,撕成小片,雪梨削皮,去核去籽,切成小块,与川贝母一同放入炖盅内,加适量水,蒸约1小时。

萝卜干贝粥可以补脾益肺,开胃消食,润肺化痰。白萝卜500克、干贝50克、大米200克。将白萝卜削皮切丝,干贝放进微波炉中火加热20秒,取出趁热切丝。与大米一起煮约1小时成粥,精盐调味即可。

来源:人民日报

(上接第三版)

十、参加城乡居民医保缴了费却没用是不是亏了?

不亏,您获得了一份保障,还有奖励。

首先,您帮助了别人。您的钱为别人的困难作出了一定贡献,体现互助精神,这是大善事。

其次,从2025年起,国家对基金零报销人员建立零报销激励,当年没有报销,次年即可按规定提高大病保险最高支付限额至少1000元,有的省份已经发布奖励机制,高达3000元或4000元。

第三,对连续参保人员,也有激励政策,连续参保4年后,从第5年起,每多参一年可按规定提高大病保险最高支付限额至少1000元有的省高达3000元或4000元。

就像买车险一样,难道也认为不出车险是自己亏了吗?

十一、大学生在家参保还是在学校参保呢?

根据规定,各类全日制普通高等学校(包括民办高校)中全日制本专科生、全日制研究生都可以参加高校所在地基本医疗保险。参保手续由学校统一办理,费用由学生个人承担,所在高校代收代缴。

近年来,我国大学在校生人数不断增多,为进一步提高大学生参保水平,国家医保局联合教育部日前印发《关于做好大学生参加基本医疗保险相关工作的通知》,提出在自愿参保缴费和属地原则基础上,鼓励在校大学生参保,提高基本医疗保险覆盖面。

此外,对家庭经济困难大学生,个人应缴纳的基本医疗保险费和基本医保支付后应由个人负担的符合规定的医疗费用,通过医疗救助、家庭经济困难学生资助体系和社会慈善捐助等多种途径给予救助帮扶,切实减轻家庭经济困难学生的医疗费用负担。

十二、大学生毕业后如何继续参保?

应届毕业生虽然已经陆续离校,但在校期间缴纳的城乡居民医保报销待遇将延续至年底。医疗保障不断档,让处于身份转换期的毕业生也打消了后顾之忧。虽然应届毕业生相关待遇可延续至今年年底,但如果今年毕业的大学生选择自由职业和创业的,应当及时按照灵活就业人员参加职工医保,或者在户籍地、居住证所在地参加城乡居民医保,接续基本医保参保,保障基本医疗需求。

大学生毕业后,无论是选择参加工作、继续深造,还是灵活就业,都需要按规定参加基本医疗保险。基本医保对降低看病负担,维护生命健康有着不可替代的作用。应届毕业生在进入新角色的同时,也要关注自己的

参保情况。

参加职工医疗保险是国家对劳动者合法权益的保护,也是用人单位的法定义务。用人单位以试用期等为由不为员工缴纳医保的均属于违法行为。此外,不少大学生毕业后选择继续攻读研究生,可以在就读高校或科研院所所在地继续参加居民医保,一般由所在高校或科研院所统一组织参加或集中办理。

十三、现在是现役军人,明年可能转业,以前一直没参保,是不是会受到影响,有等待期?

我国基本医保对退役军人参保不设等待期。退役后如就业可参加职工医保,未就业也可选择参加居民医保。

十四、为什么医保不能和车险交强险一样,不出险降低点费用?

基本医疗保险作为国家组织实施的社会保险,坚持公平普惠,通过大数法则分散疾病带来的风险,实现了全体参保人中患病与健康人群之间的互助共济,体现了风险共担共建共享原则。参保人无论健康或患病都拥有缴费参保的权利,既不能因患病而提高特定人群的缴费,也不宜因不患病而降低健康人群的缴费,以便更好发挥医保基金互助共济作用。但国家考虑到健康群众连续参保的合理诉求,通过提高大病保险最高支付限额来奖励连续参保和基金零报销人员,这样既回应了个人的愿望,在发生大病时能够享受到政策红利,也兼顾了基金平衡和全体参保人的利益。

十五、一旦不参保,你将失去的待遇有哪些?

1. 失去财政补贴670元。2025年财政补贴增加额高于个人缴费增加额。
2. 失去普通门诊保障待遇。目前大多数统筹地区都建立了居民医保普通门诊急诊统筹,参保人每个年度可以享受200—500元不等的门诊报销待遇,报销比例达到50%以上,一些常见病的日常用药完全可以通过门诊解决。
3. 失去门诊慢特病待遇。目前大多数地区门诊慢特病病种一般达到几十种,政策范围内报销比例达到70%,年度封顶线达到2000元左右。
4. 失去住院报销待遇。各地基本医保住院封顶线普遍在20万元以上,政策范围内报销比例达到70%左右。
5. 失去大病报销待遇。大病保险不用另行缴费,参加基本医保,自动享受大病报销待遇。各地大病保险和基本医保累计报销一般能达到所在地区人均可支配收入的6倍以上。

6. 失去医疗救助待遇。医疗救助对困难人员参保给予资助,对疾病负担较重者给予疾病救助。

7. 失去医保监管的帮助。有医保监管的情况下,医疗机构和医务人员医疗行为相对更加规范,过度医疗和医疗不足远远少于医保外诊疗行为,且一旦遇到医保费用方面的纠纷,可以向医保部门投诉和求助。

8. 失去国谈药品和集采药品的价格优惠。创新药通过医保药品谈判进入医保目录后,价格大幅下降。没有医保就享受不到这个优惠价格。

9. 失去新生儿的优惠政策。新生儿在出生后90天内参保,可以享受自出生之日的医保报销。

10. 失去生育医疗费用报销待遇。现在不仅参加职工医保可以报销生育医疗费用,参加居民医保同样可以报销生育医疗费用。

11. 失去商保直接结算的机会。很多商保产品与基本医保快速结算,快速理赔。没有基本医保,还需要自己拿着各种单据去商保手工报销。

12. 失去慈善救助机会。国家医保局即将推进一单一清分,助力慈善救助资源为参保人提供服务。

13. 失去其他社会资源机构救助机会。医保与农业农村乡村振兴有数据信息共享,对符合条件的防返贫监测对象开展及时救助。

14. 失去“连续参保激励和基金零报销激励”。从2025年起,对连续参保满4年的人员,每多参保1年,即可提高大病保险最高支付限额至少1000元。当年基金零报销人员,次年也可以提高大病保险最高支付限额至少1000元。这个奖励远高于个人缴费的400元。

十六、宣传顺口溜

书到用时方恨少,别遇大病未参保;每天只花一块一,国家补贴六百七。居民医保最基本,各项支出先保证。每天少抽一支烟,参加医保最省钱。每月少喝一瓶酒,全家参保钱就有。连续参保有奖励,一年能奖一千元。集中参保别错过,错过要等三月报。家庭共济能参保,帮助老人帮助小。断保再续划不来,补齐欠缴还等待。门慢门特有保障,住院治疗更安心。大病保险不用买,医保自动帮你办。医疗救助就是好,三重保障要知道。其他保险替不了,带病参保不好报。想等老了买商保,年龄上限傻眼掉。青年有老又有小,自己不能先病倒。莫拿青春赌明天,头等大事保健康。

宝丰县医疗保障局电话:0375-6589692