

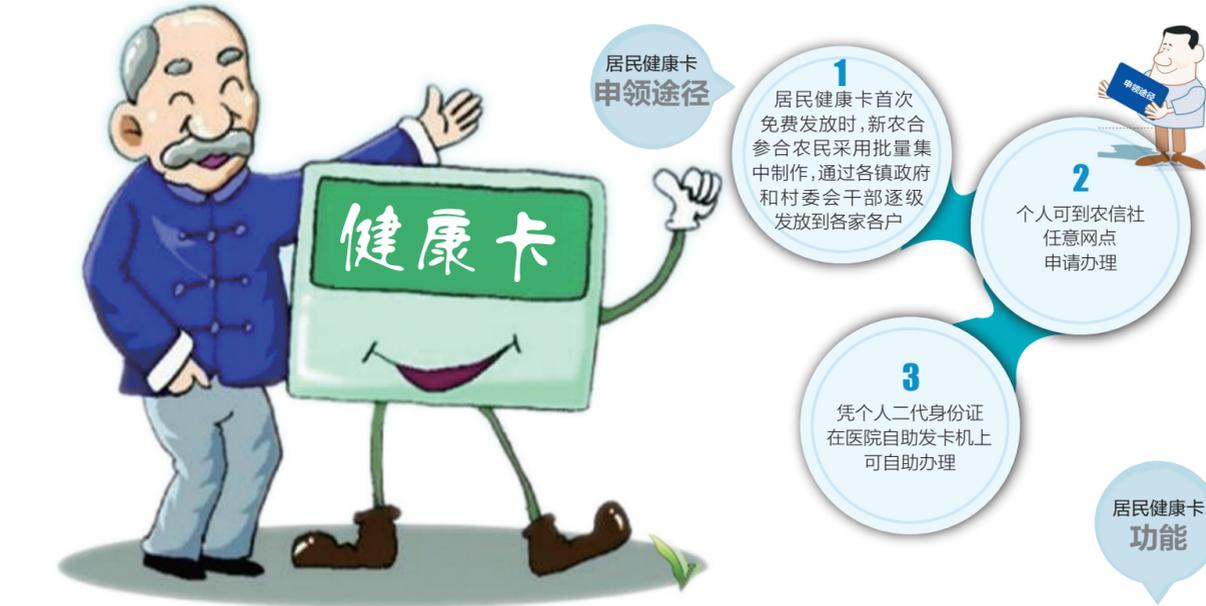
我省发放居民健康卡486万张 挂号就诊缴费 一张卡搞定

热点关注

■ 本报记者 马珂

7月4日上午,海口市美兰区大致坡中心卫生院里,患者刘庆杰已经习惯带着自己的健康卡来就医。“凭借这张卡就能挂号、能结账,不用带病历,我的就诊信息全在上面,很方便!”刘庆杰告诉记者。

据了解,我省2012年开始发放居民健康卡(简称为健康卡),目前已发放486万张,覆盖全省新农合参保人员80%,可实现在全省乡镇卫生院和农村卫生室持卡看病报销等功能。但是,由于我省各医疗卫生机构“信息孤岛”“信息碎片化”现象依然严重,健康卡还无法在我省二级及以上医院跨区域、跨机构使用。



实现信息共享 避免重复检查

什么是居民健康卡?它是由海南省卫计委与海南省农村信用社联合发行的一张具有多功能的便民惠民卡。居民持卡可以取代各类就诊卡,并在全省医疗机构通用。

“通过健康卡,可以在医疗机构之间实现居民电子健康档案、电子病历等信息共享,避免出现农民在各个基层医院看病时重复检查,减轻患者负担。”据海口新农合管理办公室主

任郝平华介绍,居民健康卡具有承载居民健康信息功能。使用健康卡,对今后建立健全全省居民健康档案数据库有促进作用。

像刘庆杰这样的新农合参保患者,到了大致坡中心卫生院不需要再携带新农合证,只需在挂号时出示健康卡即可。门诊医生接诊时,将刘庆杰的健康卡在读卡机上一刷,刘庆杰的个人信息和医保类

型就可以全部显示出来,结账时实现即时报销结算。

刘庆杰在健康卡里存钱后,看病结账时可用健康卡结算医疗费用。刘庆杰表示,有了健康卡,他在乡镇卫生院或者村卫生室看病的记录,医生都可以轻松获知。这样既方便医生了解他以往的病史,也不需要他每次都带着病例到处跑,避免重复检查。

依托健康卡实名制 建立健康档案

大致坡中心卫生院院长易安宝告诉记者,健康卡的使用给医院公共卫生服务带来了便利。医护人员可以通过读卡,了解持卡居民的个人健康信息及人口信息,优化了医院工作人员系统操作。

“居民健康卡的核心依托了海南省全员人口基础信息库。随着推广步伐的加快,健康卡将逐步替

代诊疗卡、新农合卡、妇幼保健卡、免疫接种卡和计划生育服务证等,使其成为群众享受各项卫生计生服务的“金钥匙”。”省卫计委信息中心有关负责人表示。

该负责人介绍,健康卡通过自助终端机改变传统挂号、检查、划价、缴费反复排队的就医模式外,更重大的意义在于可以依托健康

卡的实名制建立个人的全生命周期健康档案。

“一个小生命从妈妈怀孕起便开始健康卡的建档,然后再将每次产检的信息全部记录在健康卡中。未来,随着孩子的成长,打疫苗、就医的信息会全部收集在这张卡中。健康卡将打造个人全生命周期的电子健康档案。”该负责人表示。

医疗机构将建立移动手机APP平台

据介绍,目前,我省已经发放居民健康卡486万张,实现了全省乡镇卫生院和村卫生室全覆盖,持卡看病、报销等功能。但是,由于我省各医疗卫生机构“信息孤岛”“信息碎片化”现象依然严重,健康卡还无法在我省二级及

二级以上医院跨区域、跨机构使用。

省卫计委信息中心有关负责人表示,下一步,将加快基层居民电子健康档案和电子病历数据库的区域卫生信息平台建设,加快全省排队队、公共卫生、

妇幼保健等服务机构的系统改造。

该负责人称,去年在海口市试点开展了居民健康卡缴纳新农合参保费和就医结算的功能。明年,将推行我省居民健康卡在移动手机APP上的应用。



健康提醒

高温天气 空调应该这样吹

本报讯(记者马珂)“空调是这个世界上最好的发明,没有之一!”由于海南持续高温,海南小伙伴的微信群里,频频有人发出这样的感慨。然而,空调虽然可以降温,但是长时间待在空调房里也容易引起胃炎、呼吸道感染等多种疾病。空调应该怎样吹?近日,记者就此采访了有关专家。

省妇幼保健院成人内科主任高殿富告诉记者,低温环境使胃肠蠕动减弱,寒气淤积于体内得不到散发,很容易引起胃脘不适等症;室内外过大的温差及室内低温,还会刺激血管收缩,使血流不畅,导致关节受冷、受冷、疼痛,像四肢疼痛、手脚冰凉麻木等都是常见的反应。

擦干汗再开空调

很多人在室外活动大量出汗后,喜欢马上吹空调。高殿富指出,在室外满身大汗时,皮肤毛孔是打开的,汗液从液体蒸发成气态,需要吸收人体热量。如果骤然回到空调房内,汗孔来不及关闭,空调吹出来的冷风长驱直入,人体受到突然的寒冷刺激,特别容易感冒。正确的做法应该是,出汗后先坐下来缓一缓,然后用干毛巾或温毛巾擦汗,待汗液干后再开空调。

当环境温度较高时,血管扩张,血压降低;环境温度较低,血管收缩,血压升高。如果空调房室内外温差过大,忽冷忽热极易造成血管骤然收缩,本身有心血管疾病的患者,容易引起血压大幅波动,严重的会造成心肌梗死。

专家提醒,动脉硬化、高血压病、冠心病患者,应把空调房与室外的温差控制在5℃以内,避免因血压波动引起心血管急症。

每隔4小时开窗通风

高殿富说,空调的温度不能设得太低,一般为26℃—27℃即可,空调风不要直吹身体。每隔3—4小时,关闭空调,开窗通风。每隔1个月,要清洗空调过滤网、散热器1次,在空调水道中加消毒水。

在空调房内尽量多穿长袖开衫或戴披肩,用毛毯盖住膝盖,以防关节受寒。每隔1小时起来活动一下身体,如通过搓手、伸腰、转动关节等来舒展身体。当然空调房内还可放一盆水,来保持空气的湿度。

便携药盒有三怕

很多人喜欢把药片分装到便携药盒里,能提醒自己按时吃药,但有以下特点的药物,在拆装时要格外注意。

怕串味 这主要指有挥发性的药品,例如清咽滴丸、咽下爽口含滴丸等。这类药的气味本身是药效的一部分,暴露时间久了可能有损失,而且容易影响其他药物的作用。它们尤其不宜与药用炭片、复方氢氧化铝片等有吸附性的药放在一起。建议将这些药物放在本身的包装中,如怕自己忘记服用,可在手机上设闹铃提醒。

怕受潮 糖衣药片的糖衣在受潮时容易被破坏,因此现在很多时候采用了铝壳包装。有些人为了方便携带,将铝壳内的药品掰出后直接放进药盒。糖衣片如果“裸着”放入药盒,可能因受潮出现糖衣溶解的情况。正确的保存方法是连着铝壳剪下放入药盒,服用后再掰出来。

怕粘连 胶囊或药丸在受热后可能出现软化、破裂、漏油等情况,甚至可能使整瓶药丸都粘在一起,发生变质,出现异味。随身携带的药盒容易受体温影响,在夏季或运动时最好不要将这些药物放进便携药盒。(生时)

暑期,给孩子补堂安全健康课

■ 本报记者 徐晗溪

暑假到了,放下沉重的书包,快乐的假期生活已经开始。但是,每年暑假也是学生安全事故的高发期。假期中,家长该怎样保证孩子的暑期安全、防止意外发生?为了帮助孩子们度过一个快乐而安全的假期,记者近期采访了我省有关专家。

户外运动防中暑与溺水

夏季气候炎热,游泳是孩子们十分喜爱的运动。拥有12年户外拓展训练经验的教练黄今提醒,游泳虽好,但不可大意,每年因孩子游泳而引发的溺水事故时有发生。黄今建议,孩子们在暑假游泳要谨记“六不”原则:一、不在无家长(或监护人)带领下,私自外出游泳或戏水;二、不擅自(未经家长许可)与同学结伴游泳或戏水;三、不到不熟悉的水域游泳或戏水;四、不到无安全保

障的水域游泳或戏水;五、不到无人监管和有禁止游泳告示的江河、溪流、山塘、水库、不明水坑边玩耍戏水;最后,看到有人落水而自己又无能力救助的情况下,不要惧怕逃离或下水施救,要采取呼救及报警等措施。

夏季外出活动还要注意防中暑。很多男性喜欢在盛夏打赤膊。但是,有研究表明,气温一般都接近或超过37℃,皮肤不但不能散热,反而会从外界环境中吸收热量,因而打赤膊会感觉更热。在选择出游衣物

时,应选择质地轻薄的棉、麻、丝等材质的衣服。这些衣服吸汗散热性好,比打赤膊更易消暑。外出旅行时,人们可携带藿香正气水等中药,以备不时之需。

注重科学饮食与睡眠

海口市教育研究培训院教研员、特级教师再茂娟认为,暑期生活处处可见“雷区”,家长和孩子不可掉以轻心。以饮食起居来说,上学时有学校与老师的约束,孩子们比较容易做到早睡早起、饮食规律。但是,一旦放假了,很多学生就像脱缰的野马般任性,既不按时吃早餐,也不按时睡觉。这些生活习惯的改变不利于青少年健康成长。

海南省国学教育协会中医专家颜清辉认为,夏日昼长夜短,学生假期时间可自由安排作息,可以适当晚睡早起,中午午休,切忌熬夜,要适当地接受阳光照射振奋精神。

在饮食调养方面,中医提倡人们“常宜轻清甜淡之物,大小麦曲,粳米为佳”,强调饮食清淡的同时,饮食切勿过咸、过甜,多吃青菜与粗粮。

颜清辉建议,夏季,人体新陈代

谢旺盛,汗易外泄,耗气伤津,宜多吃祛暑益气、生津止渴的饮食。但是,切勿多吃生冷食物,以免引致肠胃不适等病症。

打工需防上当受骗

再茂娟表示,学生社会经验较少,为人单纯,除了常见安全隐患外,还要注意谨防上当受骗。比如,有些学生想趁假期打工,进行社会实践,就更要小心谨慎,注意保护自己。

海南大学信息科学技术学院学工办老师齐有伟认为,日常生活中,学生们要有信息安全的意识,不要轻易向外人透露自己的个人信息与家庭信息。若要社会实践,也要选择有正规营业执照的公司与企业,遇事要多征求家长与老师的意见。

随着微信与互联网的普及,不少孩子喜欢用微信聊天交友。齐有伟称,虽然互联网拉近了人与人之间的距离,但许多学生喜欢发微信朋友圈定位,并晒自己的日常生活,很容易泄露个人信息,给人可乘之机。

据介绍,当前,不少刑事犯罪多是熟人所为。另外,家长不在家时,青少年要格外谨慎,不要轻易相信陌生人。



小朋友在三亚湾海边戏水玩耍。本报记者 武威 特约记者 陈文武 摄

炎夏来临 当心“热中风”

■ 本报记者 侯赛

高温酷暑时节,体质较差的老年人,尤其是患有心脑血管病的卒中高危人群更易发生中风。近期,记者走访海口不少三甲医院时发现,“热中风”的患者比平时有所增加。

海口市人民医院神经内科主任医师杨国帅提醒,近日,海南高温天气较多,老年人尤其是患有高血脂、高血糖、高血压的“三高”病人要特别警惕“热中风”。

脑中风抢救 要把握“黄金时间”

脑中风在我国死亡、致残疾病中居首位。脑中风分为脑梗死和脑出血,脑梗死病人可以通过溶栓治疗来抢救,发病后的3—4.5小时内是溶栓治疗的“黄金时间”,因为急性缺血性中风发生后,缺血区如果不及恢复血流,正常脑组织在缺血3—4.5个小时后就可能出现不可逆的变化,所以“时间就是生命”。

“接受溶栓治疗的病人,多数会好转,可现实的情况是,大多数患者会因为错过‘黄金时间’而落下终身残疾甚至死亡。”杨国帅遗憾地表示。

老人发生脑中风后,血压往往较高。很多家属经常是一边打“120”请求急救,一边给患者喂降血压药。对此,专家提醒,脑中风发病时血压升高多数是机体的保护性代偿反应,送医院前盲目降压有可能加重患者的病情。

保证充足睡眠 远离“热中风”

杨国帅提醒,酷暑天里,心脑血管疾病、糖尿病、高血压、高血脂患者要坚持服药治疗原发疾病,避免诱发中风。这些患者要注意以下五个方面内容。

首先,要注意补充足够的水分,尤其是清晨起床以后最好空腹喝一杯白开水。

其次,要注意休息,保证充足的睡眠,如果夜间睡眠不足,中午一定要午休一会儿,半小时到一小时即可。

第三,合理饮食,讲求荤素搭配、粗细结合,限制脂肪和胆固醇的过多摄入,多吃新鲜蔬菜水果,注意补充奶类、豆制品等富含蛋白质的食物,同时要注意戒烟限酒。

第四,保持心态、情绪的平和,遇事不要着急上火,要保持一颗平常心,乐观豁达地处理事情。

第五,适当运动。比如早晚适当进行户外散步、打太极拳、做中华通络操等活动。还要注意定期体检,及时了解自己的身体状况。