

近来, 我们常常被问到 2017 年医 保新政的问题:如何参保缴费?报销 比例、流程是怎样的?门诊可以实时 报销吗?转诊、转院手续怎么办理? 除了成人医保少儿医保怎么算呢?

下面有请泰州市中医院医保物价 处的专家进行权威解读,事关大家的 钱袋子,一定要看清楚了:

城乡居民医保一体化

新政策后,泰州市区(医药高新区、 海陵区、姜堰区、高港区)的农村居民、 城镇居民享受同样的医保待遇。

具有本市区户籍的城乡居民,或 持有市区居住证的非本市户籍人员均 可参保。包括农村居民、城镇非从业 居民、在校学生及未成年人都可以参 加泰州市城乡居民医疗保险。

缴费标准实行 "一制两档、自由 选择"的政策。

也就是说, 市区成年居民可根据 本人意愿按年度选择高档或低档类型,

并按对应档次缴费后享受医保待遇。 具体缴费标准,居民可选低档缴 费 170 元, 高档缴费 270 元。

虽说高档缴费一年缴费虽然比低 档多了100元,但待遇也相应得到了 大幅提升,比如这个,门诊及住院待遇、 报销比例、医疗费封顶线等等。

门诊待遇 门诊实行实时报销

参保人员在已实现联网结算的医 疗机构就医, 凭本人医保卡在医疗机 构门诊直接报销。

低档缴费的参保人员凭本人医保

权威解读: 泰州市城乡居民保险政策大全

卡在参保地社区卫生服务中心、村卫 经参保地一级医疗机构(乡镇卫生所) 生室、社区卫生服务站门诊就医,政 转诊;需要转诊市外医疗机构就医的, 策范围内医疗费用按50%的标准报销, 门诊单日限额50元,年内累计最高报 销金额为500元,其中对村卫生室、 社区卫生服务站限额 150 元; 高档缴 费的参保人员, 在参保地社区卫生服 务中心门诊就医,每次起付标准为30 元,超过起付标准以上部分报销50%, 年内累计最高报销500元。

泰州市区城乡居民医保慢性病门

	低档缴费	高档缴费
不同病种	血灰病、再生障碍性贫血、系統性紅 莊狼疮、脑血管意外后遗症	耐多药肺结核
相同病种	精尿病出现并发症、禽血压 II 期以上、 塞住肺病中度(二级)及以上、心脏的 难治性肾病综合症、脑性瘫痪、慢性的	#膜置換术后、肝硬化 (失代偿期)

其报销待遇: 政策范围内费用按 50%报销,每人每年总费用最高限报

泰州市区城乡居民医保特殊病门 补助标准的,按限额标准补助。

		高档缴费			
	低档缴费	不含在校学生和未成年人	在校学生和未成年人		
疾种	恶性肿瘤故化疗、器 官移植抗排异治疗等	恶性肿瘤、抹末期肾病透析 治疗、再生障碍性贫血、贴 血管旁外后遗迹。 建四肝炎 后的抗排异药物治疗等	血、恶性肿瘤、终末期肾病透析 治疗、器官移植后的抗排异药物		

其报销待遇:

低档缴费:起付线800元,政策 范围内费用参照住院办法报销。 高档缴费:起付线400元,政策

报销比例显著提高

范围内费用报销 75%。 住院待遇

城乡居民医保在市区三级医院补 偿比例由原先的政策范围内 30-40% 调 增至: 高档 68%, 低档 35~45%; 市 外转诊从 30% 调增至高档 $60 \sim 68\%$, 低档 33 ~ 43%。报销比例显著提高!

敲黑板! 重点来了: 不办转诊单, 报销大不同!

未按规定办理转诊, 低档报销比 例降低 15%, 高档报销比例降低 10%。 到泰州三级医院住院治疗, 只需

需经市区内二级及以上定点医疗机构

提醒: 很多人出院时发现费用报 少了,就是因为忘了这个步骤!

泰州市城乡居民医保住院报销政

转论	普通住院待遇		大病保险待遇		重大疾病待遇		
規定	起付线 (元)	报销比例	起付线	接销比例	起付线 (元)	报销 比例	备往
到一级医院特 诊(学生儿童 不需要特沙)	800	仮想: 15万元以内 0-20000 元 (含) 报 销 35%。 20000-40000元 (含) 报 销 40%。 4000元以上报销45% 寄稿: 68%		1.5万元以上至10万元 根積50%,10万元以上 每分租積60%	0	70%	任档繳 人员有 長妻 表妻 不享多

注: 大病保险待遇: 是指个人承 孩子多一份保障, 您觉得呢? 担的合规费用超过大病保险起付线者 可按规定实时报销。

因住院分娩发生的生育医疗费用 也纳入城乡居民基本医疗保险基金支 付范围,实行限额补助支付1500元。 政策范围内住院分娩医疗费用低于限 额补助标准的, 按实补助; 高于限额

精神障碍疾病治疗

诊费用按每月800元的标准报销封顶, 住院费用按每月 4200 元的标准报销封 顶, 住院治疗精神疾病期间发生其他 疾病产生的医疗费用按普通疾病办法 报销,不再另收起付标准。

泰州市城乡居民医保重大疾病报

员可享大病保险,住院治疗待遇一览 疗的医疗费用,参照上表中住院费用

1. 恶性肿瘤病种及规定费用

序号		于术费用		化疗		报销
序号	疾病名称	三级医院	二级医院	费用	放疗费用	比例
1	省项店	19000/康胶模24000	15000/底腔模20000	8000	10000/27000/45000	70%
2	乳腺癌	17000	13000	8000	27000	70%
3	許進	35000/内使45000	30000/內使40000	20000	20000	70%
4	女管座	45000/肉使55000	35000/內號45000	18000	20000	70%
5	幼质癌	35000/内镜40000	25000/内模30000	20000	1	70%
6	胃癌	35000	25000	15000	20000	70%
7	直肠癌	35000	25000	20000	20000	70%

2. 非恶性肿瘤病种及规定费用

序号	疾病名称	定(限)	报销比例	
17.5	沃内有孙	三级医院	二级医院	TKTHILDI
1	急性心肌梗塞(药物+介入 治疗)	50000	25000	70%
2	急性心肌梗塞(药物治疗)	26000	12000	70%
3	脑梗死 (非手术治疗)	16000	11000	70%
4	唇裂 (手术治疗)	5000	4000	70%
5	腭裂 (手术治疗)	5000	4000	70%
6	终末期肾病	5800元/月	5800元/月	70%

未成年人、学生待遇 医保缴费低、待遇高

在这里, 要特别说一下泰州未年 人医保,这个只有一档,其缴费是按 年度缴费。每年每人90元。

很多家长不知道,宝宝一出生就 可以办理医保卡, 给孩子每年只要缴 90 块钱,如果小朋友不幸生大病住院 时可以就报销这么一大笔费用。我们 也希望孩子不生病, 永远用不到少儿 医保,但是,每年只需90元,就能为

未成年人医疗保险政策

门诊、住院待遇一览表如下: 1、学生和未成年人不限制基层首 诊医疗机构,可在市区内定点医疗机

2、门诊实现统筹报销,每次起付 标准为30元,超过起付标准以上部分 报销 50%,年内累计最高报销 500 元。 七天内复诊,免起付线。

3、学生和未成年人因意外伤害 参保人员患严重精神障碍的,门 就医,门诊医疗费用,100元(含100 元)以内不予报销,100元以上部分按 照90%的比例予以报销,报销总额最 高不超过 8000 元。

> 4、学生和未成年人发生意外伤害 的住院医疗费用视同疾病住院享受相

5、在校学生和未成年人因特殊病 城乡居民医保的正常参保缴费人 种、重大疾病医保在门诊进行专科治

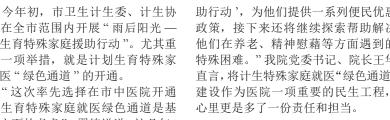
最后,特别提醒:到医院就医-定要记得带上本人医保卡!还有,到 三级医院住院记得要办转诊!

万万没想到,我们大泰州医保这 么好! 这也是为什么, 有那么多人感 叹,参保了,就多一份保障!

泰州市中医院

医保物价处 0523-86611403 您的健康, 我们与您一起守护。







养生小知识

5月5日,立夏。作为 夏季的第一个节气, 这意味 着孟夏时节即将开始。

立夏之后,饮食宜清 淡,应以易消化、富含维生 素的食物为主,下面这些新 鲜时令,都可以吃起来啦, 这些食物不仅新鲜美味,而 且在夏季养生中起到了关

地三鲜:蚕豆、蒜苗、

开胃的首选。它是含水量最

高的食物之一,能很好地补

充体液。营养丰富的黄爪

还有益"清扫"体内垃圾,

常吃有助于预防肾结石,并

且对肾脏具有保护作用。

水三鲜: 黄鱼、河虾、

【黄鱼】黄鱼等临近产卵期

的鱼是夏季的首选。黄鱼富

含蛋白质、不饱和脂肪酸、

维生素 B2、尼克酸、维生 素 E 以及多种矿物质, 尤其

值得一提的是, 黄鱼富含微

量元素硒,硒是人体必需的

营养素,具有抗氧化作用。

中含有丰富的蛋白质、钙、

磷、铁等多种矿物质。虾比

其他肉类纤维细,水分多,

所以口感细嫩,容易消4

吸收, 小河虾外壳薄且软,

带皮吃补钙效果很好。。

【鲥鱼】富含蛋白质,且易

于消化吸收,是肝肾、心脑

血管疾病患者的良好蛋白

质来源。鲥鱼还富含维生素

D 和矿物质钙,有助健骨。

树三鲜:樱桃、枇杷、

【樱桃】樱桃是夏季最早上

市的水果之一,其含铁量很

高,同时还含有较多的维生

素C和少量的有机酸,它们

不仅有益健康, 还能提高

肠道对铁的吸收率。樱桃富

含花青素,有助保护视力、

【枇杷】随着天气转暖,金

灿灿的枇杷了出现了。它富

和钙、磷、铁、钾等多种矿

物质。钙、磷和胡萝卜素的

含量尤其高于其他水果。枇

杷还含许多生物活性物质,

【杏子】杏子也在立夏之后

上市, 民间有"端午吃个

杏,到老没有病"的谚语,

常吃杏子可提高人体的免

疫功能。杏子还富含 β 胡

萝卜素,具有强大的抗氧化

能力。

有助增加人体免疫力。

人体需要的多种维生素

提高免疫力。

【河虾】河虾陆续上市,其

我院与市慈善总会携手共建慈善医院 【蚕豆】夏初以后正是嫩蚕 豆上市的时节,除了富含 钙、镁等营养素以外, 嫩蚕 豆还含有大脑和神经组织 善总会本着"扶危济困"的 因病致贫的患者;患者丧失 的重要组成物质磷脂和胆 原则,在充分调研的基础上, 碱,有助增强记忆、保护 决定携手泰州市中医院,共 大脑。蚕豆还有益气健脾、 利湿消肿等功效,特别适合 同创立泰州市慈善中医院, 暑热和湿气重的夏季食用。 它将慈善医疗救助资金和中 【蒜苗】此时正值蒜苗大量 医院的医疗救助技术有机地 上市, 其营养成分比较为 衡,特别是所含的不溶性纠 结合起来, 为泰州地区贫困 维很高, 胡萝卜素以及镁、 铁、锌、硒等矿物质也很多 善救助渠道。 富,对预防便秘有积极作 今后,凡在我院就诊 用。另外,蒜苗所含的大蒜 素、大蒜新素,可以抑制金 的贫困住院病人,只要符合 黄色葡萄球菌、链球菌、痢 慈善救助政策,即可向泰州 疾杆菌等细菌的生长繁殖。 市慈善中医院进行申请,以 【黄瓜】黄瓜是不少人初夏

> 得到慈善资金的帮助。 1、慈善中医院救助的 对象为:有低保、无保、五 保、残疾证明的患者; 重大

今年4月,泰州市慈 疾病、慢性病长期反复住院 病情评估、患者家庭困难程 劳动能力,本人没有收入, 由村、居委会出具的家庭成 员收入证明,证明其家庭人

泰州市中区院

患者开辟了一条中医治疗慈善惠式救助、特别救助以及专 患者解除痛苦。 项救助三种救助方式:

均收入低于当地低保标准的

Taizhou Hospital Of Traditional Chinese Medicine

TEL:0523-86611033 2017 年第 2 期 www.tzszyy.com

国家三级甲等中医院 南京中医药大学附属医院

(1) 广惠慈善救助: 有社会基本医疗保险或农村 合作医疗保险病人给予全部 药费 15% 的现金减免, 无保 险病人在这基础上每人每日

仅收床位费 10 元; (2) 特别救助:减免 金额由慈善中医院依据患者

(3) 专项救助: 根据 中医院的特点, 选取受众人 数多、治愈率高、症状缓解 明显、治疗效果好的项目, 2、慈善中医院实行广 进行专项救助,为广大贫困

咨询电话: 0523-86611390



官方微信公众号

4月12日起,我院正式开 启计划生育特殊家庭就医绿色 通道,将为计划生育特殊家庭 成员提供更加便利的就医条件,

减轻其看病就医负担。

"绿色通道"开通后,符 合条件的计生特殊家庭都将领



计生特殊家庭扶助对象,都可以 在我院享受优先挂号、优先就 医、优先缴费、优先检查、优先

可走"绿色通道" 住院等服务以及专人陪护等各 项便捷就医措施。

> 泰州市中医院计划生育特 殊家庭就医"绿色通道"具体便

4月13日下午,泰州市委书记曲福田一行视察泰州市中医院

泰和堂国医馆。医院党委书记、院长王华陪同参观了泰和堂国医

馆的主要功能区域,并汇报了泰和堂的历史以及近年来的发展情

况,曲书记对我院对泰和堂的创造性修复及在中医药文化建设方

面一系列的举措给予了高度评价;他希望泰和堂国医馆要站在更

高的层面上定位, 为未来发展开拓更大空间。

∖优先挂号、优先就医、优先缴费、优先检查、优先住院··

1、开辟专门就医服务窗口, 优先挂号优先缴费;

2、就诊、检查、取药专人 3、提供预约检查服务

(CT\MRI\B 超等); 4、代寄中药和检查报告单; 5、院内免费租借轮椅、雨

伞,提供热水和一次性纸杯等。 住院服务 1、优先安排住院病房;

2、住院免费 120 接送;

3、住院期间专人跟踪服务; 4、出院医生上门或电话随 诊指导服务;

5、免费提供三餐服务。 (下转第4版)

以色列 MATAT 高级专家



组织(MATAT) 来 我市医疗卫生系统派 出专家进行考察和技 术指导,我院有幸成

4月21日上午,以色列高级专家组织 (MATAT) 总裁 Yossi Marek 到访我院, 党委 书记、院长王华, 医务处处长殷勇及相关科室 负责人与 Yossi Marek 一行进行了深入的座谈 交流。

座谈会上,双方就今后在专家需求项目、 人员培训、科研合作以及进一步建立友好合作 关系等方面进行了探讨。首先, 王华院长就医 院概况及发展规划做了简要介绍,希望今后与 以色列专家组织能有更广泛、更深入的交流合 作,以吸收国外先进的医疗技术及管理理念, 提高医疗服务的水平。

Yossi Marek 先生表示,希望通过此次考察, 收集我院对 MATAT 医疗专家的需求信息,派 遣相关专业的专家来院工作交流,提供技术支 持和服务, 也希望我院的医疗专家到以色列进 行考察和交流, 开拓更广阔的合作前景。

以色列高级专家组织(MATAT)是与国 家外国专家局签订协议的一个以色列人才机 构,是非盈利性民间组织,其志愿者涉及农业、 医学、工业、环保、管理等多个领域, 具有丰 富的知识水平和专业技术背景,宗旨是通过派 遣专家、奉献知识促进发展中国家和欠发达国 家的经济技术进步,提高当地人民的生活水平。





老太太也有癌症,走不开啊",尤老 度增长。 爹道出了些许心酸,现年71岁的他家 如今和老伴相依为命,拉扯孙女。

"卫计委的领导从社区了解到我 坦言。

的情况,帮我协调医院安排在中医院 接受治疗",住院十来天还有专人跟 踪服务, "医院不仅免费提供三餐, 连我家老太太吃饭也管了去"

调查显示,目前,一些实行计划 生的群众由于独生子女伤残、死亡, 其本人在生活保障、养老照料、疾病 治疗、精神慰藉等方面遇到一些特殊 于多方面的考虑",翟德祥说,这几年, (上接第1版) "上个月底住的院, 困难。而随着时间推移,这个特殊群 泰州市中医院积极组建中医老年病医 中医院的医生护士对我都很照顾的", 体遭遇的困难将会愈来愈多。据统计, 院,中医药"简便验廉"的传统优势 躺在病床上的尤老爹刚接受完日常检 泰州全市目前仅49周岁以上的计划 赢得了广大老年病人的青睐,且计生 查, "原来我就椎间盘突出、又有肾 生育特殊家庭群众就达7754名,涉及 特殊家庭群体一般年老体衰,慢性病 结石,一直不敢住院治疗,毕竟家里 4783个家庭,且每年以10%-15%的速 较多,在这里可以得到全方面、高品

"如何有效地对计划生育特殊家

今年初, 市卫生计生委、计生协 着手在全市范围内开展"雨后阳光— 计划生育特殊家庭援助行动"。尤其重 要的一项举措,就是计划生育特殊家 庭就医"绿色通道"的开通。

计划生育特殊家庭就医绿色通道是基 质的诊治。"

"泰州市中医院是泰州最大的公 住城西街道景光社区,早些年丧子, 庭实施扶助已成为各级政府高度关注 立三甲中医院,一直主动承担更多的 的民生问题",市卫计委副主任翟德祥 社会责任,我们积极响应、主动加入 到'雨后阳光— 计划生育特殊家庭援

助行动',为他们提供一系列便民优惠 政策,接下来还将继续探索帮助解决 特殊困难。"我院党委书记、院长王华 直言,将计生特殊家庭就医"绿色通道'



人人都知道高血压。以血压大于

高血压患者中,大部分为原发性

140/90mmHg 为诊断标准, 我国成年人

床表现而病因尚未明确的高血压,这

类患者大部分通过单纯药物治疗可获

得满意疗效。而继发性高血压则具有

适症状, 于是来到泰州市中医院心血

管病科就诊, 经详细问诊, 医生建议

汪大爷行腹主动脉 CAT 检查。

高血压发病率超过四分之一。

赤州市中医院 30 个科室专家最不希望您做的事……现在知道还不晚!



泰州市中医院各 科室的名医大咖们 每人列出了一件 "最不希望大家做的

快来看看吧! 如果您还在做, 赶快改掉, 小心惹病

风湿病科 主 任: 李丽萍

不希望您: 麻辣小龙虾+啤酒、没完没了 吃蚕豆

每年进入5月份,小龙虾、蚕豆大规模上市, 都会出现一个痛风高发期。特别是小龙虾配啤 酒, 危害极大, 小龙虾含有丰富的嘌呤, 啤酒 中含有分解嘌呤的催化剂, 两者会发生化学反 应,导致血尿酸增高,诱发痛风,导致关节红肿、 发炎,并带有剧烈的难以忍受的疼痛感。此外, 泰州地区市民喜吃蚕豆、每年蚕豆上市、因为 吃起蚕豆就停不下来而引发痛风的市民非常多, 豆类食物中含大量的嘌呤, 过量食用也会引起

痛风多发于男性,一旦诊断为痛风,一定 要控制饮食,不要以酗酒为威猛,不要把大块 吃肉当作乐趣,酒、动物内脏、荤汤、海鲜、 豆制品都在限食之列

川科 主任 王爱珍

痛风。

不希望您: 宝宝感冒发烧, 使劲捂, 不出

春天气温反复,忽高忽低,孩子容易感冒 发烧,有的家长认为发烧后多穿点多捂捂,只 要捂出一身汗来就能退烧,其实这种方法有害 无益,尤其是新生儿、宝宝,极易造成"捂热 综合征",导致孩子出现大量出汗,虚脱、缺 氧窒息,发生抽搐,甚至呼吸衰竭,严重者还 可能出现心律失常和器官衰竭, 抢救不及时可 能导致患儿死亡。此时正确的方法是松解包被, 或将衣扣稍微解开,以便充分散热,同时做到 手脚保暖,宝宝感冒病情严重时应及时就医。

很多家长担心孩子受凉, 睡觉时加盖过多 的被褥, 甚至用被子捂住头部, 这些都容易导 致孩子出现"捂热综合征"。

针灸推拿科 主任: 邹勇

不希望您: 久坐不动

许多上班族长期伏案,往往一坐大半天, 长时间保持单一姿势, 使得肌肉韧带疲劳, 从 而加速了颈椎、腰椎疾病的发生, 同时, 久坐 不动还会导致血液循环缓慢, 气血不通, 长此 以往则会引起高血压、高血脂, 心脏机能衰退, 尤其一些中老年人, 久坐还容易诱发心肌梗塞 和脑血栓形成。

所以, 当非坐不可时, 尽可能不要无精打 采地弯着腰, 而是要坐有坐相, 挺直自己的胸膛, 另外,要提醒自己每半小时起来走一走。

骨伤科 主任 王铠

不希望您:做"拇指族"、手机控 手机玩不停,拇指真的很受伤!如今"拇 指族"随外可见,紧握手机、拇指飞快地拨动 屏幕,发微信、刷微博,玩王者荣耀等等,拇 指腱鞘炎发病率不断攀升。长时间反复多次运 动, 肌腱过度摩擦, 会引发肌腱和腱鞘的损伤 性炎症, 拇指关节酸胀、发痛, 屈伸困难、疼痛,

如果出现以上症状, 也不必太过担心, 关 键是改变习惯,减少使用拇指的频率,如果症 状一直没有消失,或者疼得厉害,应该及时就医。

手指无力,甚至还会发出"咯咯咯"的弹响声。

老年病科 主任: 谢桂香

不希望您: 不生病, 就不去医院

很多人觉得自己没有不舒服,就认为没病, 从而忽视定期体检;一些中老年人常见病:高 污染的修脚工具通过损伤的皮肤和粘膜而引起 血压、高血脂、糖尿病等, 在前期并没有症状, 只有靠检查才能发现, 但等到有了症状, 并发 症就已经来了,这时候治疗起来就比较棘手。

无论如何, 及早发现疾病是成功治疗的关

评估, 把疾病控制在萌芽阶段。

耳鼻咽喉科 主任: 於荣铸

不希望您: 爱抠鼻孔

从临床来看,90%的流鼻血现象都属于鼻腔 内毛细血管破裂导致的血管性流血, 与抠鼻孔 有关, 特别是小儿。除了爱抠鼻孔有些小孩还 喜欢往鼻孔塞笔、橡皮、棉花等异物,鼻孔发 臭, 甚至存留于鼻腔的异物会不时刺激鼻黏膜, 引起充血、肿胀, 以致感染等。

有些小孩患有过敏性鼻炎或者鼻前庭湿疹. 因刺痒,就喜欢抠鼻,用塞东西摩擦来缓解瘙痒, 所以如果发现孩子总是抠鼻孔, 或者不明原因 的流脓鼻涕、有臭味时要及时带孩子看医生。

心血管病科 主任: 张永光 不希望您: 感冒还进行剧烈运动

有些人认为感冒时去跳绳、打球、跑步, 以为加强血液循环,出一身大汗便可以有效驱 除感冒,这是不对的。引发感冒的病毒,可以 直接感染心包及心肌组织,如果在心肌损伤期 不注意休息, 仍然从事剧烈运动, 如跳绳、游 泳等, 可以使心跳加快, 增加心脏负担, 致使 心脏得不到很好的修复,从而加重心脏病变, 引起心肌炎,甚至可能引发暴发性心肌炎,非 常凶险,威胁生命。

不是任何时候都适合运动, 也不是所有运 动都有利于健康。轻度感冒时可以适量运动, 但只能进行温和的运动,放松身心。

肺病科 主任: 丁元华

不希望您:一边治疗,一边吸烟

吸烟,不仅会大大增加冠心病、高血压病 等疾病的患病率,也是引起支气管炎、肺癌等 呼吸疾病的首要风险因素。有些市民直到生病 住院看医生了,还会一边治疗,一边抽烟,有 些患者生病时决定戒烟, 但病情一旦得到缓解, 再度复吸

做不到控烟、戒烟,那么一切治疗都是徒

眼科 主治医师: 陆骏

不希望您:睡前关灯玩手机 长期在暗环境下看手机,很亮的屏幕与漆 黑的环境, 亮度对比度太大, 会加剧眼睛的调 节系统负担,引起视疲劳,眼干、眼胀、眼涩, 异物感, 视力模糊, 甚至引发黄斑损伤, 造成

不可逆的视力损伤 在日常生活中,长期接触强光屏幕的人群 要调整好手机屏幕的对比度,尽量在房间开一 盏照明灯,缓和一下屏幕和环境间亮度的差距, 这样能对眼睛起到保护作用。

内分泌科 副主任: 顾建伟

不希望您: 暴饮暴食、高盐高脂

长期暴饮暴食,不仅会造成消化功能紊乱, 引起胃肠道病变,还会导致内分泌失调,血糖 血脂瞬间升高,威胁健康;此外吃的太多太好, 多余的"营养物质"堆积在体内,造成营养过剩。 引起肥胖,肥胖又会带来包括心血管疾病、高 血压、糖尿病、脂肪肝、胆囊炎等一系列疾病。

口腔科 主任: 倪文庆

不希望您: 经常咬嘴唇, 咬笔、咬指甲 你平常是不是也喜欢咬个嘴唇, 卖个萌?!

殊不知这个小动作,会让你患上下唇粘液囊肿: 口腔粘膜下组织内分布着数以百计,能分泌无 色粘液的小涎腺, 称为粘液腺, 以下唇、软腭、 舌尖腹面分布最多, 经常咬嘴唇会使得排泄管 受到创伤,粘液外漏而形成囊肿;

除了咬嘴唇,还有些小儿喜欢咬笔、咬指甲, 这种不良的喜欢会引起上颌前牙前突, 即平常 所说的龅牙。

皮肤科 主任: 王根林 不希望您: 在不正规的休闲场所修脚、刮

经常修脚、刮脚会破坏皮肤本来的屏障保 忧, 而一旦其他人携带某种致病病毒, 再使用 食习惯。 交叉感染; 临床上, 因为喜好在休闲场所修脚、 刮脚而感染丹毒、尖锐湿疣的患者屡见不鲜,

严重者甚至会感染梅毒、艾滋病。 建议:尽量改变习惯,不去少去休闲场所

键,这主要靠定期体检,定期对身体各器官做 修脚、刮脚,修脚爱好者的脚部或脚丫处出现 久坐的白领,他们每天坐在电脑前,往往忙一 水疱、流水、溃疡等症状要及时就医。

肾病科 主任: 马腾

不希望您: 经常憋尿

正常的排尿不仅能排出身体内的代谢产物, 对泌尿系统也有自净作用。憋尿时膀胱胀大, 膀胱壁血管被压迫,膀胱黏膜缺血,抵抗力降低, 细菌就会乘虚而入,容易引起尿路感染,膀胱炎、 尿道炎等泌尿系统疾病, 严重者还会影响到肾 脏功能。

脊柱科 副主任: 沈绍勇

不希望您: 葛优躺

"葛优躺"火了,很多人跟着模仿,躺在 沙发看电视玩手机,一躺就是一下午,殊不知 这样的动作非常伤腰,长期以往会导致腰肌劳 损,引起腰背疼痛,腰椎间盘突出,严重还会 导致坐骨神经痛, 瘫坐一时爽, 最后受苦的还 是自己。

坐有坐相、站有站相, 保持住身体自然的 曲线,对身体也是最健康的,生活里要避免久 弯、久卧、坐得太低,避免过度劳累,适当休息, 合理进行腰背肌的伸展、锻炼。

情志病科 主治医师: 张丽萍 不希望您: 习惯性熬夜

生活习惯与心理、精神健康密切相关。长 期的熬夜,会导致人体的褪黑素分泌不足,从 而神经递质紊乱异常,从而出现各种情绪问题。 日常生活养成有规律的生活习惯, 顺应自然, 保证充足的睡眠时间。

脾胃病科 主任: 肖建国 不希望您: 总是趁热吃

趁热吃,有趁热的学问,吃不对,是要出 事的。我们泰州是食管癌高发地之一, 临床发 现很多食管癌患者,他们有一个共同的特点, 就是喜欢吃滚烫的食物,长期吃烫食,每顿饭 都恨不得刚出锅就吃,狼吞虎咽。人体食道黏 膜非常娇嫩,只能耐受50℃至60℃的食物,超 过这个温度就容易被灼伤破损发炎, 长期进食 过烫食物,持续的炎症刺激会导致过度修复, 感觉是越来越不怕烫, 实际上却慢慢从浅表性 炎症、溃疡发展成恶性增生, 最终形成病变。

所以,刚出锅的食物您得悠着点吃! 同时建议有家族史、长期抽烟喝酒、40岁 以上的人每年做一次胃镜, 检查食管和胃部情

妇产科 主任: 王寨莉

不希望您:认为"洗洗更健康",频繁冲 洗阴道

女性阴道并不是像广告中说的那样"洗洗 更健康",有些女性朋友会自行去药店购买清 洗药物, 频繁使用药物、洗剂冲洗阴道, 其实 这样更容易染病。女性阴道有正常的菌群存在, 其中乳酸杆菌, 承担着抵抗外来病菌清洗、阴 道自净的使命,频繁进行阴道冲洗,会扰乱阴 道内正常的菌群环境, 破坏阴道内的酸碱环境, 不利于软酸杆菌的生长,造成自身抵抗力下降, 更容易引起细菌滋生,从而导致妇科疾病。

所谓的"净",其实不净。正常情况下。 每天只建议用清水清洗外阴, 做到内裤勤换勤 洗即可。

产科 主任: 张玉

形成巨大儿,还可能会引起难产。

不希望您: 怀孕就是一个人吃, 两个人补 准妈妈们怀孕之后, 想着肚子里多了一个 人就大吃特吃, 殊不知摄入过多的营养会对自 己和宝宝带来健康隐患。对产妇来说,不仅体 重会超标、身材走样,还会诱发妊娠期糖尿病, 对于胎儿来说,妈妈营养过剩,胎儿易长得过大,

开始,每天只需要比普通人增加200卡路里(算 起来也就是多吃一两鱼肉蛋、一片面包,外加 一份水果),保持营养均衡最重要;最好监测 体重变化,孕中晚期每周体重增加半斤到八两 护功能,再加上公共娱乐场所环境卫生情况堪 是比较正常的,如果体重猛增,应适当调整饮

泌尿外科 主任: 何国华

不希望您:喝水少、把咖啡饮料当水喝 来逐渐呈现年轻化趋势,且特别青睐那些长期

个上午才会想起来喝口水,坐的时间长,活动 时间少, 水分补充少而流失多, 尿液相对浓缩, 结石基质容易聚集;也有些年轻人,为图口感、 追求时尚, 渴了不喝白开水, 把咖啡、饮料当 水喝, 再加上熬夜、抽烟、饮食不规律等情况, 都加速了结石的形成。

预防肾结石的方法主要是多饮水, 尤其在 高温环境下,同时要多活动,这样有助于细菌 和易生成结石物质快速排出体外,减少肾脏和 膀胱受累的机会。

脑病科 主任: 全亚萍

不希望您: 脾气暴躁, 为点小事就大动肝火; 爱生闷气、瞎操心

中风病的发作与情绪息息相关, 其中特别 要警惕成为易怒的"咆哮帝"以及情绪持续低 落、爱生闷气的"林妹妹"。生活中有些人易怒, 脾气暴躁, 动不动就发脾气, 大动肝火, 血中 有风, 肝火大, 脾气大, 肝阳化风, 血液就会 凝固,容易发生脑梗、心梗;临床发现情绪暴躁、 易怒性格的人出现中风的风险要比其他人高, 有高血压史的朋友更应该避免暴躁; 有些女性 朋友们爱生闷气, 受委屈就憋在心里, 爱琢磨 瞎操心,长此以往也会增加心脑血管疾病风险, 甚至直接诱发中风。

肛肠科 主任: 汤翔

不希望您:上厕所也抱着手机 长时间蹲厕所、玩手机,不仅不卫生,还 会延长排便时间,让排便者长期保持排便姿势, 造成肛门充血,长此以往会诱发痔疮;排便时 间延长,还会造成直肠黏膜脱落等疾病;此外, 玩手机必然会分散排便时的注意力,想便便的 感觉不留神就错过了,这样就会导致便意迟缓 或没了便意,人为引起便秘。

养成良好的排便习惯对健康非常重要, 日 常中应培养每天定时主动排便的习惯, 用最短 的时间排便, 最好在 3-5 分钟内结束"战斗"。

微创外科 主任: 张炜 不希望您: 不关心自己的排泄物

冲厕所前看一眼,是一个相当好的习惯。 大便就像一面镜子,可以反映出肠内环境;如 果大便有出血情况,很多人会自认为是痔疮, 其实不然,诊断痔疮一定要排除直肠癌的可能, 防止因误诊而延误治疗。正常的大便应该成形 的、规律的:健康人群每日或隔日排便一次, 为黄色成形软便;一旦出现黑便、血便或者不

明原因的腹泻、便秘都要引起重视,及时就医。 了解大便的种种形态,就相当于免费体检, 建议大家要像知道天气预报那样了解自己的排 泄物, 关心大便的颜色, 形状, 气味等。

影像科 主任: 桂冰

不希望您:忽视定期做肺部的检查,特别

八成肺癌患者就诊时已是中晚期, 因而定 期做 CT 筛查肺部肿瘤很重要。中年以上、特别 是有抽烟史人群,是肺癌的高危人群,除了尽 早戒烟外, 应每年进行定期做肺部肿瘤筛查(低 剂量 CT 检查);没有吸烟史的非高危人群,除 了要做到拒绝被动吸烟, 也要重视并积极治疗 肺部慢性疾病

提高筛查率、早期诊断率、早期治疗率是 提高肺癌治愈率的最重要的措施,因为如果确 诊为早期肺癌的,进行手术切除, 5年生存率 可达到80%以上,发现的早晚对肺癌患者来说, 意义重大。

康复科 主任 杨波

不希望您:中风后不重视康复训练,从而

中风偏瘫患者的康复训练越早效果越好, 准妈妈在孕期无需特别的进补,从孕中期 得了中风7天后如果病情稳定,就可以开始早 期床边康复,2周左右必须开始正规康复训练。 黄金康复期是发病后三个月以内, 时间越长越 难恢复,早期进行专业的康复训练可以最大限 度的恢复患者运动功能。所以, 中风偏瘫患者 宜早期康复治疗。康复锻炼的方法也一定要正 确, 否则会导致肌张力异常增高, 形成异常的 偏瘫模式后就很难纠正了。

中风恢复期患者出院后也需要可以定期来 康复科复诊,治疗师可以根据患者的具体情况 肾结石多发于 40-60 岁间的中年人,近年 制定新的锻炼计划,最大限度的帮助患者恢复 运动功能。 (下转第3版)

新闻资讯

1、3月30日,由苏州市卫 • 计委医政处处长带队的省 专家组一行5人,对我院 医疗质量和医疗安全管理 进行专项督查。专家组通过 查阅资料、现场走访、人员 访谈等形式开展督导检查, 对危急值管理、手术分级: 高血压,也就是以血压升高为主要临 管理、医疗安全报告制度、 医疗感染环节质控等医疗 • 核心制度的落实情况进行 详细检查,尤其深入科室, 对照标准,检查了医院疾控: 较为明确的病因,病因复杂。这里需

• 处、检验科、新生儿室、供 • 要警惕: 因肾动脉狭窄引起的高血压, : 应室、血透室等重点科室, 又称为肾血管性高血压,是继发性高 通过全面检查,督导组对我: 血压的第二大病因! 。院医疗质量与安全工作给 : 予了高度评价。 汪大爷, 今年77岁, 血压居高不 2、3月28日下午, 我院财 下, 近一个月来出现左中腹部疼痛不

一条科子门诊服务大厅收费。 处举办了 2017 年第一季度 "岗位练兵,技能比武"活 动,门诊收费处的收费人员 参加了比赛。本次比赛的项 目为10张手工中药处方划 价,以划价速度与准确率来 计算成绩,经过两个小时紧 张有序的激烈角逐,按照最 * 终总成绩结果评选出: 温凤 •

香获得比赛第一名,马庆红 获得比赛第二名,吴静获得 比赛第三名。 本次比赛旨 在提高门诊窗口收费人员 的业务技术水平和专业素。 质,更好的为广大患者提: 供快捷、准确的收费服务, 进一步提升我院的窗口服 务形象。

3、4月24、25日,由江苏 省中西医结合医院谢林副。 院长带队省专家组一行,对 我院中医住院医师规范化 • 培训工作进行了督导。督查 • 评估专家组进行实地检查, 地设施和召开座谈会的方 式,对医院的基地组织建 设、管理规章制度、经费使 (上接第2版) 用、保障措施、教学条件及 • 目前开展的培训情况进行

通过查阅资料、实地考察场 了核查,在督导汇总与反馈 中,督查评估组对我院规培 工作的管理培训模式,特别 是我院住培教学新形式"住 培学员学习小组"给予了充 分肯定。

4、今年国家从战略的高度 全面推行医联体建设, 我院 于 2015年 10月 27日在泰 州地区率先成立了泰州市 中医医疗联合体,拥有了 66家成员单位,成为江苏 省规模最大的医联体单位, 辐射基层卫生机构最多的 一家。泰州市中医医联体下 • 设14个医疗体工作小组, 定期开展医联体成员单位 * 科室管理沙龙,3月23日 上午,我院感染科举办了泰 州市中医医联体常务理事 单位感染科主任管理沙龙, 4月27日上午, 我院医保、 物价处举办了泰州市中医 医联体常务理事单位医保、 物价部门主任管理沙龙,4° 1月27日下午, 我院财务科。 举办了泰州市中医医联体 常务理事单位财务科主任 管理沙龙, 医联体常务理事 • 单位姜堰中医院院、泰兴市 🕻 中医院、兴化市中医院、高• 港中医院、靖江市中医院、 泰州中西结合医院相关科! 室负责人参加了会议;会议 过程中各负责人分享了本。 单位的工作亮点、重点与难 点,彼此分享、交流和探索, : 取长补短, 共同提升。

发僵、疼痛难忍,只能佝偻着身子, 身都痛……

这"来自东方的神秘力量"。

因为到泰州出差, 听朋友的推荐,

才决定到泰州市中医院针灸推拿科,

临床要求抽血时间有特定 的规定, 比如说空腹血糖(空腹 10~12小时为最好,就是当天早上 7.45~9.45为最佳), 性激素水平 检测有时要求是月经第三天为最佳, 催乳素检测应注意当天早晨9:00,静 息状态下, 抽血为最佳, 华法灵服药 前和服药后检查凝血功能结果会完全 不同,血脂血糖检测,前一天应注意 正常饮食,但不可暴饮暴食。

检验科 主任: 马小兰

不希望您: 忽视抽血时间

急诊科 副主任医师: 袁庆 不希望您: 把冰箱当做"消毒 柜""保险箱"

随着气温升高,急诊科急性胃肠 炎患者明显增加。基本都因为食用受 细菌污染变质的食物引起的。很多市 民一次性很多饭菜,吃不完通通放进 冰箱, 但冰箱不是"消毒柜"、不是"保 险箱",剩饭剩菜若存放不当,存放 过久,细菌极易繁殖,而吃了这些污 染的食物,很容易引起腹痛腹泻。

有些市民一旦腹痛腹泻,就自行 吃两颗抗生素,以为只要止住泄就好, 底治疗以消灭细菌,会导致胃肠道抵 抗力下降,转变成消化道慢性炎症, 会反复发作,后患无穷,所以当出现 腹痛、腹泻、呕吐等症状,应立即到 医院就医, 以对症治疗。

西药房 主任: 秦后权 不希望您: 害怕吃药、照搬他人 的用药经验

反应对人体的伤害远远小于慢性病的

伤害。比如, 高血压, 一些朋友确诊 患上高血压,因听说需要终身服药, 心生恐惧便不愿面对现实, 对于治疗 能拖就拖。越拖越严重: 其实高血压 越早发现,越早治疗那么以后的并发 症就会越少,早期的轻微高血压还能 得到治愈, 是否需要服药, 应考虑应 病情的需要;也有些人喜欢分享用药 经验, 跟患有相同疾病的病友讨论哪 个药有效果,于是觉得自己照搬,这 样很危险! 个体不同, 而且即使同一

服药依从性是决定疾病治疗成功 与否的关键,通俗来讲就是好好吃药, 遵医嘱吃药, 每天定时吃药。

有很大的区别。

种疾病, 如果处于不同阶段, 用药也

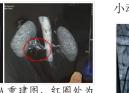
中药房 副主任: 徐蓉 不希望您: 自作主张, 乱服中成

相比西药, 很多人更愿意选择 中成药, 但中成药也有其服法和注意 事项。比如六神丸,它拥有强大的清 热解毒、消肿止痛作用,是许多家庭 常备的中成药, 但有些市民朋友一感 觉咽喉肿痛,或者牙痛、无名肿毒, 就给自己来几颗, 甚至还自行给家里 其实不然 如果急性胃肠炎不经过彻 的小朋友服用 很多人不知道六神丸 中含有朱砂,如果大量或长期服用朱 砂或含朱砂的中成药。人体、会因大 量汞离子的生成或蓄积而出现急性或

> 药品易买, 但希望大家不要随便 乱用,而应该在医生的指导下科学服 用, 这样才能做到治病不伤身。

慢性汞中毒症状,损伤神经系统。

愿天下无病, 宁药架满尘 而不吃药,可他们并不知道,西药副 善待自己的身体,它就会回报以健康!



血压总降不下来? 小凹肾动脉出了问题

▲图为肾动脉 CTA 重建图,红圈处为 肾动脉狭窄处

通过肾动脉 CTA 检查,结果显示: 汪大爷腹主动脉及髂血管硬化, 左肾 动脉起始段非钙化斑块, 致局部管腔 重度狭窄(约80%)

病因找到了, 在与汪大爷及家属 充分沟通之后, 市中医院心血管病科 专家组为其实施了微创介入术,即在 介入下将合适的支架放入肾动脉的狭 窄处,"撑起"原本狭窄的血管,减



▲肾动脉血管造影是诊断肾动脉狭窄

的"金标准" 肾动脉狭窄的最主要治疗方法是 介入治疗, 微创、患者无痛苦、且疗 效好、术后血压明显下降。相较于控 制血压, 肾动脉狭窄的积极治疗主要 目的在于防止肾功能的进一步恶化, 从而保护肾脏!

术后,汪大爷恢复良好,左腹部

疼痛消失, 困扰他许多年的高血压也 逐渐恢复到正常。

特别提醒,如果出现下面的情况: --直服药但血压降不下来,或者年纪 轻轻血压高于 180mmHg, 突然间血压升 高并伴随这腹部疼痛……都需要进行 肾动脉造影检查,看看是否是由肾动 脉狭窄引起的高血压。

肾动脉狭窄是导致高血压与肾功 能损害的"隐匿杀手",但只要我们 了解这个"杀手"的特点,就能早期 发现肾动脉狭窄, 及时治疗, 就能避 免疾病, 保护我们的肾脏功能。

泰州市中医院 心血管病科 0523-86611076 您的健康, 我们与您一起守护

中医穴位埋线光疗腰椎间盘突出症

Stanley 常年住在美国德州, 患 试一试针灸治疗。 腰椎间盘突出症多年, 日常腰背部一 直隐隐的酸痛, 随着年龄的增大, 症 状逐渐加重, 腰突发作时, 腰背整个 站不了, 也坐不了, 晚上睡在床上翻

Stanley 多方求医,且他不愿行 手术治疗,因而病情一直得不到有效 缓解。直到,他来到泰州,感受了下

Stanley 原音重现:

医穴位埋线效果这么好, 4月22日, 是我第三次复诊;每次就诊,印医生 都会不厌其烦地为我讲解病情和治疗 方法,这让我也对治疗充满了信心, 最关键的是效果很理想! "Stanley 对 印医生、对针灸的感激之情溢于言表。

解,想不到中

根据 Stanley 先生的个体情况, 去年底开始,第一次在印宏琴医 印医生为他选择了中医穴位埋线,这 生这里做中医 样可以避免 Stanley 先生来往奔波的 穴位埋线,回 不便。中医穴位埋线治疗腰椎间盘突 到美国后,我 出,治疗次数少,治疗后一般即刻起效, 的腰背疼痛得 1个月达最佳疗效,疗效持久,且不易 到了明显的缓 复发,疗效显著。

> 平衡阴阳、调和气血、调整脏腑, 达 到治疗疾病的目的。 启程回国前, Stanley 特意定做

穴位埋线是根据针灸学理论,通 过针具和药线在穴位内产生刺激经络、 者!

了一面锦旗,送给印医生! 他说,他将会把中医、针灸以及



中医是中国的, 也是世界的, 愿中 医能造福更多的患

泰州市中医院 针灸推拿科 0523-86611927 您的健康, 我们与您一起守护。

穿透子宫再进入膀胱

出现频繁的下腹坠痛伴尿频,自行服用抗生素 手术,结束手术。整个过程黄女士生命体征平 医院查B超提示节育环嵌顿,查腹部CT提示 节育器嵌顿,穿透子宫,头端位于膀胱内,周 围有结石形成,腹盆腔积液。随后,她辗转多 性选择避孕比较常见的方式,简单有效,有人

家医院,均取环失败,深受折磨。 经亲友推荐,她来到我院妇产科,找到 出,但其实节育环是有期限的,子宫肌肉也会 E赛莉主任。

妇产科 + 泌尿外科联合会诊 成功为患者拆除"定时炸弹"



在充分了解沟通病 情后, 王主任为黄女士 制定了"膀胱镜→宫腔 镜→腹腔镜"三部走的 科张长庚主任台上会诊。

是很少见的。

在经过张长庚主任的钬激光碎石之后, 王赛莉主任利用宫腔镜下看到了节育环的另一 端,并确定其位置,小心翼翼的取出这枚"出 轨"的节育环,最后张主任再度上场,取出打 碎的小碎石。

一放就是十多年,二十多年,直到绝经后才取 不断收缩, 如果环的型

号不适合或者子宫肌层、 内膜缺损,有可能造成 环的脱落、移位、嵌顿、 穿孔等可能, 不仅不会 起到避孕的作用,还会

策略,并邀请了泌尿外 道不规则出血、尿急、尿频等症状。女性若需 要上节育环,要到正规医院在医生指导下选择 两位主任一齐上阵, 适合自己的型号,选择合适的时机,在上环前 经半年后,及时取环。

> 妇产科 0523—86611343 您的健康, 我们与您一起守护。

黄女士,今年31岁,5年前于当地医院 手术进展顺利, 严丝合缝, 最后经王赛 上环,自上环后1年出现不规则腹痛,两月前 莉主任检查宫腔确定没问题,无需进行腹腔镜

后症状稍好转,近一月来疼痛加重,曾至当地 稳,安返病房,手术恢复良好。 如何避免节育环嵌顿、异位呢? 妇产科主任王赛莉介绍, 上环是我国女



■ 造成女性下腹坠痛、阴

表州市中医院

妙手联合,分别在膀胱镜和宫腔镜下发现这枚 三天和两周内禁止性生活,术后如果出现下腹 一端还在宫腔,但是另一端已经伸入膀胱的"出 坠痛、阴道不规则出血等情况及时就诊,每年 轨"的节育环, 而且在伸入膀胱的这一端节 定期复查B超监测节育环是否出现移位、穿孔、 育环上已经布满了灰白色的结石,这在临床上 嵌顿等情况,如有异常,需要及时取出。在绝