



处方能流转、异地可直结、生育有补助

无锡医保线上开讲 权威解答热点政策



陆桑雨



徐双双



陈曦



王星亮



宋晨昕

健康头条

“异地自费就诊，还能报销医疗费用吗？”“医保退休年限是多少年？”“在外地生娃，怎么领取补助？”日前，一场聚焦医保热点政策的“医保线上课堂”开播。这场直播活动由无锡市医疗保障局和无锡日报报业集团联合打造，市医保部门相关工作人员走进直播间，围绕群众普遍关心关注的医保热点政策，带来专业实用的科普讲解，干货满满。

处方流转持续加速

“信息多跑路、群众少跑腿”，近年来，无锡市医保部门在推动便民服务方面持续发力，为电子处方顺畅流转提供“加速度”，助力参保人尤其是慢性病患者在“家门口”买到常用药。

市医保中心业务管理部陆桑雨

介绍，目前全市范围内，无锡市第五人民医院和江阴市人民医院的“互联网医院”已实现线上开具处方。需要注意的是，该项服务目前以常见病、慢性病用药为主，具体包括高血压、糖尿病、冠心病、慢性阻塞性肺疾病（COPD）、哮喘、甲状腺疾病等。

异地就医这样结算

“异地就医备案分为长期异地居住人员和临时外出就医人员两种。”针对群众普遍关心的异地就医问题，市医保中心异地就医管理部王星亮作出详细解释。

王星亮同时提醒，若要享受异地就医直接结算政策，第一步需换

领江苏省社会保障卡，这是实现异地就医联网结算的必要条件；第二步需办理异地就医备案，登记成功后，方可在备案就医地持卡结算。未办理省卡的参保人，需先激活医保电子凭证，备案成功后可直接使用医保电子凭证结算。

医保退休精准办理

关于医保退休年限及手续办理，市医保中心综合部徐双双进行了详细说明。她表示，大部分参保人的退休手续由单位办理；若参保人自行办理，在完成退休申请手续后，需携带养老核定表或职工退休养老证（电子版）到医保窗口办理医保退休手续。

对于医保缴费年限未达退休标准的参保人，医保部门将发送补缴短信提醒，缴费到账后才能享受医保退休待遇。“自由职业者”退休人员可通过江苏银行、交通银行、无锡农村商业银行等银行或其App缴费；“单位职工”退休人员需到单位所在区税务局缴费。

生育友好可感可及

在完善生育支持体系方面，无锡医保推出多项惠民举措。

今年1月1日起，无创产前基因检测项目在无锡落地集采结果，费用从之前的每人份1200元降至560元。上半年全市该检测开展量达11109例，为孕产妇节约产检检查费用超770万元。

此外，7月1日起，孕产妇住院分娩医疗费用财政补助政策正式实施。孕产妇住院分娩费用经基本医保、生育保险等支付后的个人自付部分，全部由财政补助。日益完善的生育支持政策体系，让群众生育养育更安心贴心，让“生育友好”可感可及。

医保基金协同守护

医保基金安全是群众健康的基石，其监管工作备受重视。

市医保局基金监督处宋晨昕介绍，市医保局设有12393举报热线，各定点医院、门诊、药店均张贴有举报热线海报。若发现违法违规使用

医保基金的情况，可随时拨打热线举报，举报时需提供处方、病历、票据等证据材料，以便核查更精准高效。

市医保局鼓励广大群众发挥社会监督作用，共同守护好老百姓的每一分“看病钱”“救命钱”。

门特登记需要注意

一般来说，职工医保门诊特殊病种病种包括：恶性肿瘤、慢性肾功能衰竭、严重精神障碍、血友病、器官移植术后抗排斥治疗、再生障碍性贫血、系统性红斑狼疮、肺结核。居民医保还增加了儿童1型糖尿病、儿童孤独症和儿童生长激素缺乏症三个病种。

市医保中心窗口服务部陈曦提醒，患者在本地治疗，经授权医生鉴定，由医院医保办确认符合条件的，可直接在认定医院医保办或医保服务站登记，登记有效期为相应病种复评时限；在外地治疗，参保患者可在各区医保窗口申请办理，或到“无锡医保”官方微信公众号线上申请。

家庭共济暖心保障

值得一提的是，为更好发挥医保个人账户作用，增强家庭医疗保障力度与温度，无锡市医保部门推出医保个人账户家庭共济政策，参保人可将个人账户资金供家庭成员使用。

陈曦介绍，个人账户家庭共济的适用对象包括配偶、父母、子女、兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女等家庭成员，且所有家庭成员均需为江苏省基本医保参保人员。

从处方流转到异地就医，从退休保障到生育支持，无锡医保始终聚焦群众急难愁盼，持续推出惠民生、暖民心的举措，织密织牢全民医疗保障网。

据悉，接下来市医保局将推出更多为民办实项目，通过多样化活动进一步提高群众对医保政策的知晓度、认同度和参与度。市民可拨打全市医保热线12393，或关注“无锡医保”官方微信公众号，及时了解最新医保政策。（高佳美）

医见

运动健康课：康复治疗师指点科学防损伤

江苏省城市足球联赛热度攀升，足球运动深受大众喜爱。然而，在足球运动中，运动员崴脚现象屡见不鲜，更值得注意的是，许多足球运动员及日常运动爱好者在首次崴脚后，还可能遭遇第二次、第三次崴脚，即临床上所说的习惯性崴脚。对此，无锡市中心康复医院康复治疗科副主任医师郑泽为大家解析踝关节扭伤的成因、踝关节功能自测方法及康复训练方式。

郑泽介绍，崴脚在临床上称为踝关节扭伤，是踝关节在运动落地过程中过度内翻或外翻，导致踝关节周围的韧带、肌腱或关节囊发生撕裂或损伤。若早期处理不当，可能造成踝关节周围韧带松弛、踝关节本体感觉减退以及踝关节和下肢力量减弱，进而使踝关节处于不稳状态，长此以往便

容易出现习惯性崴脚。

为方便大家了解自身脚踝健康状况，郑泽推荐了两个脚踝功能自测动作。动作一为单腿站立，正常情况下，睁眼站立时间应大于30秒，闭眼站立时间应大于15秒。动作二是连续单腿贴脚，正常情况下单腿贴脚次数应大于十次，且左右脚高度相近。若发现扭伤一侧的脚贴高高度明显低于健康脚，或贴脚次数小于十次，则说明踝关节力量不足。

针对脚踝功能不佳的情况，郑泽提供了居家日常康复训练动作。动作一为踝关节外翻训练，患者在绷紧脚尖的情况下，脚踝向外侧用力再缓慢放松，往复用力至小腿外侧肌肉酸胀。动作二是单脚贴脚训练，患侧单腿前脚掌站在台阶上，踮脚至最高位置，再缓慢降低至最低位置，循环往

复至小腿后侧肌肉酸胀。动作三为单腿站立稳定性训练，在手不扶的情况下尽量保持静态稳定。单腿站立达到10秒后，可增大难度，进行健腿左右晃动情况下的单腿站立；达到30秒后，可尝试闭眼单腿站立和在不稳定软垫上的单腿站立。以上所有动作均以肌肉产生适度酸胀感为一组，每天进行3组到5组。

此外，郑泽还提到，除了习惯性崴脚、踝关节扭伤的康复外，医院骨与关节康复治疗室在常见的颈肩腰腿痛、运动损伤后的运动康复以及骨折术后的康复等方面，能为患者制订个性化运动处方，进行专门的针对性康复训练和治疗，帮助患者有效缓解疼痛、恢复关节活动度、增加肌肉力量，重获高质量运动能力。（杨洁丹）

医界

高热、关节疼痛？小心被它“叮”上了

白纹伊蚊长这样



常隐匿在小型积水容器中

近期，基孔肯雅热引发社会广泛关注，7月27日0时至8月2日24时，广东全省新增报告2892例基孔肯雅热本地病例。我市夏季气候湿热多雨，正是伊蚊繁殖的活跃时期，无锡疾控发出提醒，市民在日常生活中应注意时常清理积水，做好个人和居家的防蚊措施，以此预防蚊媒传播疾病。

高热伴“钻心”关节痛？
这些典型症状要警惕

无锡疾控专家介绍，在无锡地区，最常见的蚊子种类是淡色库蚊和白纹伊蚊，每年的6月到10月都是它们活动的高峰期。而基孔肯雅热是由伊蚊传播的一种急性传染病，其潜伏期通常为3天至7天，最短1天，最长可达12天。一旦发病，症状往往来势汹汹，让人难以招架。

基孔肯雅热最主要的症状包括突发高热，患者会突然出现高烧，体温可迅速飙升至40℃，还会伴有寒战，这种高热通常会持续2天至3天，之后才逐渐消退。剧烈关节痛是该疾病最标志性的症状，也是其名称的由来，患者会出现全身多关节的剧烈疼痛，尤其是手、脚、膝盖、踝关节等部位，疼痛程度之深足以让人痛到“弯腰屈背”，行动受限，甚至无法正常生活。在发热1天至2天后，患者身上可能会出现红色斑丘疹或红疹，主要分布在躯干、四肢，有时面部也会出现，这些皮疹通常不痒，但会给患者带来不适。除此之外，患者还可能出现头痛、肌肉疼痛、关节肿胀、恶心、呕吐、疲劳、眼睛发红等症状。

值得注意的是，基孔肯雅热的症状与登革热等其他蚊媒传染病有相似之处，容易产生混淆。因此，近期有蚊虫叮咬史或前往过疫区，且出现类似上述症状的市民，务必及时就医，并在医生的指导下进行治疗。

法润百千万 卫监护你行

未安排员工职业健康复查 无锡一企业违法受罚

员工体检发现异常，企业却拖延不安排复查？这一看似不起眼的“小事”，实则已触碰法律红线。现实中，部分企业因“怕麻烦”“省成本”等心态忽视职业健康复查义务，最终难逃法律惩处。此事为劳动者和企业管理者敲响警钟：职业健康绝非儿戏，法律明确规定企业必须依法保障员工健康权益。

【案情回顾】近日，根据国家“双随机、一公开”职业卫生监督任务，无锡市卫生监督执法人员对当地一家从事结构型金属制品制造的企业开展监督检查。检查中发现，该企业冲床岗位员工贺某在职业健康检查中被查出“电测听异常”，体检机构已明确出具要求：需在一周内脱离噪声环境48小时后进行复查。经调查核实，该企业未按职业健康检查机构规定的安排贺某复查，其行为已违反《用人单位职业健康监护监督管理办法》相关规定，最终被卫生行政部门依法立案查处。

【案件解读】《用人单位职业健康监护监督管理办法》明确规定：职业健康检查发现异常需复查的，用人单位必须按照体检机构要求的时间和内容安排劳动者复查。本案中，涉事企业因片面追求“省麻烦”“降成本”而忽视法定复查义务，已构成违法。

值得注意的是，噪声作业环境下的听力损伤早期往往无明显症状，若不及时通过复查确诊并干预，可能发展为噪声聋等职业病。这不仅会对员工健康造成不可逆损害，

疗，切勿自行用药，以免延误病情或引起不良反应。

无特效药、无普及疫苗？
防蚊灭蚊是核心

目前，基孔肯雅热没有特效的抗病毒药物，也没有广泛可用的疫苗，部分国家虽有批准疫苗，但并非在全球普及。无锡疾控专家表示，阻断基孔肯雅热疾病传播的核心手段是预防蚊子叮咬，在日常生活中，可以从“防蚊”和“灭蚊”两方面入手。

在个人防护方面，要避免蚊虫叮咬。外出时，尤其是在蚊虫活跃的区域，务必在暴露的皮肤和衣物上涂抹含有避蚊胺（DEET）或派卡瑞丁（Picaridin）等有效成分的驱蚊剂；尽量穿着浅色长袖长裤，减少皮肤暴露面积，尤其是在清晨和傍晚蚊虫活动的高峰期；在家中安装纱门纱窗，防止蚊子进入室内，睡觉时可使用蚊帐，特别是对于婴幼儿和体弱者；同时，蚊子不喜欢低温环境，使用空调可以有效降低室内温度，减少蚊子活动。

清除蚊虫滋生地，是从源头控制的关键，要定期检查并清理家中及周围环境的积水容器，如花盆底盘、废弃轮胎、水桶、水缸、废弃瓶罐等；定期清理垃圾，保持室内外环境整洁；蚊子喜欢在阴暗潮湿的环境中栖息，保持通风干燥有助于减少蚊子；此外，潮湿的衣物和被褥也可能成为蚊子的藏身之处，勤晒衣被有助于保持干燥。

无锡疾控专家还提醒，如果计划前往东南亚、非洲等登革热和基孔肯雅热流行区，出行前一定要查询当地疫情信息，做好充分的驱蚊防蚊准备。归国后14天内要做好健康监测，密切关注自己的身体状况，一旦出现类似上述症状要及时就诊，并主动告知医生旅居史和蚊虫叮咬史。（高佳美）

大别山老 王 孢子粉、油

椴木孢子粉 1000元/500克，3000元/2000克。

富硒孢子粉 750元/500克，1400元/1000克。

袋料孢子粉 600元/500克，1200元/1500克。

35%孢子油 7瓶700粒/4500元，0.5克/粒，每100克含三帖22克。

打铁必须自身硬 货比三家不吃亏

自产自销老牌老店：崇宁路17号4楼
电话：82700029（大别山老王）