

异地就医 年底省内所有定点医院都可结算

江苏是全国较早开展异地就医直接结算的省份。2017年，江苏就已经畅通跨省异地就医住院联网直接结算。今年上半年，江苏所有统筹地区实现长三角地区门诊费用的刷卡直接结算。

异地就医直接结算是不是意味着参保人拿着医保卡就可以直接在异地刷卡看病？异地就医是按参保地还是就医地政策报销？在8月8日江苏省医保中心举行的异地就医政策宣传月的启动仪式上，相关工作人员对7700万参保人集中关心的问题一一解读。

受益异地就医结算人群主要包括四大类

不是所有参保人都可以直接异地刷卡看病。目前，受益异地就医结算的人群主要包括四大类，即异地安置退休人员，也就是退休后在异地定居并且户籍迁入定居地的人员；异地长期居住人员，在异地居住生活且符合参保地规定的人员；常驻异地工作人员，用人单位派驻异

地工作且符合参保地规定的人员；异地转诊人员，符合参保地转诊规定的人员。一些地区急诊入院人员也可以申请办理跨省异地就医住院医疗费用直接结算。

上述四类人员要异地刷卡看病，先要在参保地医保经办机构进行备案，填写需要去看病的地点，选择接

入国家异地就医结算系统的医院。为了让患者少跑路，江苏各设区市将全面推广微信微业务、门户网站、手机APP或基层平台自助一体机等备案渠道。记者了解到，除原有的经办服务网点窗口备案、电话传真备案渠道外，各设区市至少开通一种线上快速办理途径。

办完备案手续后，异地住院怎么结算？

对外出农民工和外来就业创业人员，在备案时可采取“承诺补充制”先行备案，并承诺在就医地取得相关材料后及时补充，确保两类人员离开参保地前及时备案。适时推进“承诺补充制”，即对拟赴外地的农民工、双创人员等先行备案，在就医地取得相

关材料(如居住证申请回执等)后进行补充，让他们在离开参保地前完成初始备案。对单位集中组织赴外地工作的人员采取“单位集中备案制”。对已在就医地工作或居住的人员，办理异地就医备案时只要求其提供就医地居住证明。

办完备案手续后，异地住院怎么结算？省医保中心相关负责人表示，参保人员跨省就医时原则上执行就医地的支付范围，参保地的支付政策，这些支付政策包括医保基金的起付线、支付比例和最高支付限额等。

年底前所有定点医院全面纳入跨省异地就医联网结算范围

现场宣传活动中，有患者觉得江苏异地就医联网数量还不够，对此，省医保局相关负责人表示，我省将加快定点医院异地就医联网结算的步伐。今年9月底前，各设区市将本

地80%定点医院纳入联网结算范围，10月底前80%的设区市将区域内所有医院基本纳入联网结算范围，确保年底前所有定点医院全面纳入跨省异地就医联网结算范围。

今年上半年，全省实现双向跨省异地就医直接结算13.01万人次，比去年同期增加了163%，跨省联网定点医疗机构由去年底的1066家增加至2220家，居全国全国第一。(中国江苏网)

大热天别人吹空调 她吹暖风机 周边头痛患者都往 苏锡常头痛中心跑

患头痛5年的江女士最怕高温天了，她吹不得空调，但在单位她不得不吹空调。因为一吹空调头痛发作，她不仅在空调房里戴帽子，最近竟然从家里拿来了一台暖风机放在办公桌上对着脸吹，这样才感觉好些。

易可中医医院的头痛门诊成了苏锡头痛患者之家，江女士向该院创始人之一、上海曙光医院神经内科原主任魏江磊求助治头痛。江女士说，在家可以不吹空调，但在单位避免不了，无奈她想了上述办法对付。

魏江磊看头痛独辟蹊径，传承了名老中医的头痛方，这一方子活血化痰、通络止痛。但该头痛方有一缺点——良药苦口。易可中医医院老药师药学专家与魏江磊一起探讨，对这一药方进行改良，做成了口感较好的丸剂，此外，中药采用浓煎，进一步提高药效。如今，周边头痛患者都到这里就诊，虽然之前魏江磊在上海看头痛也很有名，但无锡易可中医医院团队集思广益。如今苏州、常州、扬州、泰州等地的头痛患者都慕名而来。

魏江磊不仅擅长看头痛，对于一些复发的神经内科疾病有着独到治疗方法。8月11日周日上午，魏江磊为头痛、帕金森、三叉神经痛等疾病等患者提供咨询，请提前预约。(江南)

腰疼真要命，是不是腰椎间盘突出？

名医面对面
——市民康复医学大讲堂

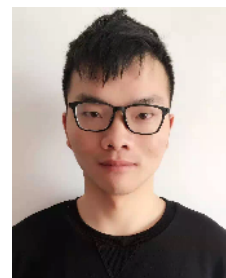
炎炎夏日，对于工作在一线的体力劳动者来说，不仅要承受高温的考验，连续的高强度劳动也使得不少人饱受腰背疼痛的困扰。“最近下腰背特别疼，难道是得了腰椎间盘突出症了？”其实不然，我们先别急着给自己的症状下结论，下腰疼可不仅仅是腰椎间盘突出症的“锅”。近日，无锡名医团携手无锡市同仁康复医院的专业康复治疗师走进无锡海天机械有限公司，为公司的一线劳动者送去一场“下腰疼的运动康复”专业讲座，看似平常的下腰痛，其中又暗藏着怎样的玄机呢？

专家介绍



▲梁成盼：
无锡市同仁康复医院康复治疗部物理治疗师，主管治疗师、讲师。

擅长：各类骨关节疾病、运动损伤及肌骨疼痛的评估和治疗。



▲易飞龙：
无锡市同仁康复医院康复治疗师。

擅长：肌骨疼痛、脑卒中的临床康复。

留神！腰背疼痛与不良生活习惯息息相关

我们在日常生活中时不时会出现腰背疼痛，这其实是我们机体对疲劳、重体力活动的一种保护机制。无锡市同仁康复医院康复治疗部物理治疗师、主管治疗师梁成盼介绍说：“下腰痛是指背部、腰骶部和臀部疼痛为特征的一组疾病。但这不是一个独立的疾病，而是许多疾病的共有症状。导致下腰痛的疾病较为复杂，如果大家感觉有明显的持续下腰疼痛，还是建议前往医院做专业检查，确定具体病因以后再对症下药。”那么我们老百姓经常说的腰椎间盘突出症是怎么回事呢？腰椎盘在两个椎体间起到缓冲和减重的作用，但外伤或年龄因素的出现可能导致纤维环损伤。因此，一个薄弱的腰椎盘可能因

纤维环的破裂导致局部的膨出或突出，进而压迫脊神经根，导致疼痛。

其实，由于人们某些不良的生活细节，在不经意间就已经为下腰疼痛埋下了隐患。据了解，长期体力劳动者经常需要抬、拉或者扭转脊柱，长年累月下来就可能致下腰痛。另外一个极端，就是在办公桌前长时间保持一个姿势也有下腰痛的风险，特别是一些办公族的椅子不舒服，或者喜欢斜靠在椅子上。与此同时，过重的背包可能导致下腰部肌肉紧张。不少女性朋友爱穿高跟鞋，高跟鞋使人体重心朝前，从而增加腰椎骨盆的压力。父母从小就教育我们要“站直坐直”，因为保持了正确的站姿、坐姿以后我们的腰背部才能形成最好的支撑。

坚持！长期锻炼有助于腰背康复

持续不断腰背疼痛应该如何是好呢？对此，大家也不必太过紧张，大多数下腰痛是由于软组织损伤所致，大家可以通过多种治疗方式缓解疼痛症状。无锡市同仁康复医院康复治疗师易摧龙告诉大家，卧床休息、冷热敷、牵伸、腰部推拿按摩、针灸、理疗、止痛药物、局部神经阻滞等治疗方式都能不同程度地缓解腰背疼痛。不仅如此，轻微患者也可以适当做一些牵伸训练。在此基础上，大家还可以通过肌内效贴布来缓解疼痛。这是目前针对肌肉骨骼及关节损伤的预防、康复、提高机体表现最常见的一种治疗方法。肌内效贴布可以通过提高肌肉活动，使肌肉最大扭矩出现提前，可有效缓解疼痛、改善循环、减轻水肿，在促进关节运动方

面已经被证实临床有效。

在现场，专业康复治疗师还为大家现场演示了Mckenzie治疗操。指导大家有针对性地进行腰背肌训练、臀部训练、运动训练以及康复训练。其实，要想摆脱下腰痛烦恼，归根到底还是需要大家加强各方面的力量训练，自己更强壮了，身体的各种损伤才恢复得更快。要保持健康的体重，保持规律的运动习惯，当然剧烈的大强度运动并不推荐，锻炼时还需循序渐进。在运动起身时，尽量用双下肢，而不是腰背部，这样可以降低腰背部扭伤几率。我们在平时也应该有意识地加强腰背肌的功能锻炼，提高核心肌群的稳定性，增加腰椎在运动时的稳定性，避免出现椎体的微移动。(顾明)