

以学促练 以比促用

我市首届医保经办系统练兵比武竞赛成功举行

为全面提升我市医保经办管理能力和服务水平,无锡市医保系统掀起了全员练兵比武“比学赶超”热潮。近日,无锡市医保经办系统练兵比武知识竞赛决赛举行。

练兵比武大赛是医保公共服务体系建设的一项务实举措,也是提升医保队伍素质、强化为民服务本领的具体行动。本次活动按照国家医保局和省医保局安排部署,以全心全意为民办实事为宗旨,以“岗位练兵优服务,业务比武强规范”为主题,面向全市医保经办系统全体工作人员,实现市、县(区)、乡镇(街道)、村(社区)四级全覆盖,展现我市医保经办队伍全面贯彻落实“深学争优、敢为争先、实干争效”行动的风采风貌。

据悉,本次比赛由无锡市医保中

心以及江阴市医保中心、宜兴市医保中心、梁溪区、滨湖区等8个板块的医保经办工作人员共12支队伍参赛,每支参赛队伍4名代表成员,经过前期激烈的初赛,共有6支代表队脱颖而出。此次决赛这6支代表队进行了激烈角逐。比赛分为三个部分,有必答题、抢答题和风险题三个环节。比赛内容涵盖医保政策、经办流程、待遇计算、常见误区等多个方面,强强巅峰对决。最终根据分值高低,决出名次。

首先是必答题环节。“只有5秒时间作答,开始。”主持人的话音刚落,大屏上就出现了多选题题目“按照《中华人民共和国社会保险法》规定,生育保险待遇包括()?”时间一到,各队举起白板亮出答案。“答案是

BC,1、3、4、5号代表队选手答对了,加10分,2、6号队不加分。”……随着时间一点一滴过去,现场气氛紧张激烈,台上参赛队员个个摩拳擦掌,斗志昂扬,上演了一场精彩的脑力与知识的较量。台下观众们纷纷加油助威、喝彩呐喊,整场竞赛可谓跌宕起伏、精彩纷呈。

“()是DRG/DIP分组的核心?”“5号队抢到了答题机会,请回答。”“病案管理”“答对了,加20分。”……抢答题环节把整个比赛的进程推向了高潮,竞赛对决现场气氛紧张刺激,扣人心弦,每名参赛选手都屏气凝神,专心听题,双手紧紧守着抢答器,快速抢占答题机会,赛场上“火药味十足”。

风险题环节,30秒内,队员要快

问必答。风险题不仅考验队伍们对所学知识是否掌握扎实,更是考验队员的反应、心态与基本功底。各队指定选手使出了浑身解数,不到最后一刻,绝不轻言放弃。“有三种分值选择,请问你选择10分、20分还是30分?”主持人话音刚落,就听到2号队自信说出“我选30分!”的声音。随着题目浮出水面,队员面对有些刁钻的题目,也能侃侃而谈。

经过激烈角逐,决赛现场最终产生了团体奖、个人奖、优秀组织奖等奖项。获奖队员纷纷表示,此次竞赛的举办,不仅提升了自己的业务能力和服务水平,也可以对标找差距,在今后工作中会继续努力,用自己的辛苦指数换取群众的幸福指数。

(葛惠)



为促进中心儿科发展、方便辖区患儿就诊,日前,锡山人民医院儿科医师来安镇街道社区卫生服务中心开设儿科日门诊,为广大患儿全天候提供便捷、温馨、优质、高效的服

务。(范咏雷)

人工耳蜗植入 助患者重获新“声”

“自从装上人工耳蜗以后,我们的生活完全恢复了正常。”12月11日,在无锡市第二人民医院(江南大学附属中心医院)人工耳蜗开机仪式上,3名患者开机后可以简单地与医护人员和家属沟通交流。

今年32岁的小张童年时听力轻度下降,但还不影响正常的生活和学习。直到十几岁的某一天,突然两侧耳朵听力明显下降,双耳几乎都无法再听到声音,佩戴助听器也没有帮助。幸运的是,他在家人的支持下在上海的大医院为左耳植入了一台人工耳蜗,经过语言训练,恢复了其中一只耳朵的听力。靠着单耳听力,小张度过了学生生涯,顺利地找到了工作,也组建了家庭。但另外一侧耳朵听不到,对他还是有许多干扰,如在人多的场合,他只能听到左边传来的声音,右边的声音分辨就比较差或者听不到。单侧听力还会对他的方向感产生明显影响,使他无法判断声音来源的方向。当得知市二院耳鼻咽喉头颈外科开展人工耳蜗手术后,他果断地来到市二院找到张永胜主任医师,再植入了一台人工耳蜗。

耳鼻咽喉头颈外科张永胜主任医师介绍,我国听障群体人数已接近3000万,每1000名新生儿中就有1-3位患有听力障碍。助听器仅对轻度听力残疾患者有明显的帮助,对于听力重度残疾的患者来说,助听器收益有限,植入人工耳蜗是最好的选择。

人工耳蜗相当于通过电子设备收集声音信号,经过芯片编码处理把信号传递到听神经,代替原来的受损耳蜗结构,而不是恢复患者的原有听力,因此人工耳蜗的植入需要耳鼻咽喉头颈外科专科医生通过手术完成。张永胜主任医师介绍,术中在患者耳后部的颅骨磨出一个骨槽,“制作”一个“口袋”来容纳刺激接收器,并暴露耳蜗,将电极插入到耳蜗内,手术难度大,技术不熟练可导致严重并发症。市二院在四年前就已开展这项技术,目前各项条件已很成熟,近三个月就已开展了8例手术。

(良缘)

街边按摩、使用筋膜枪悠着点

现代人工作生活节奏快,有些人会利用碎片化时间,享受一下按摩或是筋膜枪冲击带来的舒适感。然而,去了街边不正规的按摩小店,或是使用筋膜枪不当,一些市民反而伤身。无锡市康复医院康复治疗科副主任(主持工作)苏彬介绍,缓解身体的疲惫和不适,还是要选择正规渠道,掌握正确方法。

患腰突症接受街边按摩 疼痛加重

48岁的李先生是一名高中老师,深受腰椎间盘突出症困扰有十余年,近年来疼痛加剧,严重时只能选择卧床休息。为缓解疼痛,李先生去了小区旁的一家按摩店。一心想着能早日减轻疼痛,李先生特意叮嘱按摩师手法力度大一点、时间久一些。没想到,按摩一段时间后,李先生不仅疼痛没有减轻,反而较之前更严重。即便如此,李先生还坚持认为,是按摩的时间不够长所致。直到疼痛症状越发厉害,在儿子的再三催促下,李先生才到无锡市康复医院治疗,通过影像学检查及功能检查发现,不恰当的按摩,导致他腰椎的情况较之前更差。后来,经过医院精准的评估与治疗,李先生接受了核心肌力训练、放松训练、物理因子治疗、针灸等疗法。经过一个月的康复训练,李先

生的症状有了很大改善。

近年来,很多市民青睐按摩,但一些规模较小的街边按摩店,工作人员往往没有经过专业培训,缺乏专业知识和技能,很有可能对接受按摩者造成身体损伤。如使用过大的力度或不正确的手法进行按摩,可能导致肌肉拉伤、关节扭伤和疼痛。非专业按摩师在不了解人体解剖学和生理学的前提下按摩特定部位,如颈动脉窦处、突出的腰椎间盘处等,可能导致接受按摩者昏迷、腰椎受伤或其他严重问题。

筋膜枪当止痛神器弄巧成拙

吴女士是公司行政人员,平时久坐办公,年纪轻轻就出现四肢酸痛、腰疼、脖子疼等症状,下班回到家又要带娃做家务,想去接受按摩也没有时间。数月前,她网购了一把筋膜枪,对准自己酸痛的部位冲击,竟出现皮肤淤青、疼痛加剧的情况,无奈之下,吴女士来院就诊。在无锡市康复医院,医生发现吴女士使用筋膜枪不当造成了损伤。

近年来,网购筋膜枪自行在家放松肌肉、减轻疼痛,在一些年轻人中流行开来,很多人将筋膜枪作为使用方便、效果好的“止痛神器”。但是,不当使用筋膜枪,如按摩头过长时间停留在一个部位,过高的档位,可能造成肌肉过度疲劳,局部皮肤出

现淤青、红肿,如果使用分量较重的金属按摩头,加上不恰当的力度,甚至可能对骨头造成损伤。对于急性拉伤或扭伤者、严重的骨质疏松或局部有骨折者、孕妇、有心脏起搏器者、下肢有深静脉血栓的患者,筋膜枪也是不适用的。筋膜枪用于肌肉较为饱满的部位比较安全,如肩部、背部、臀部、下肢肌群,像骨头凸起、表面皮肤较薄部位,就不合适使用。颈部侧面、腋窝、腹腔等部位神经和血管非常密集,对机械刺激很敏感,如果被筋膜枪持续振动压迫刺激,会产生一系列不适症状,严重者会出现血压下降、心跳减慢,脑部瞬间供血不足或中断等情况。适合使用筋膜枪的人群,使用时也要先从低档位开始,逐渐增加到合适的档位,按摩时不要只按摩肌肉痛点,还需要按摩肌肉痛点周围的肌肉组织,每个部位使用时长不超过5分钟。

一般来说,筋膜枪作用深度较为表浅,仅能对轻度疲劳或疼痛的软组织起到放松的作用。如果使用一段时间后,疼痛没有好转或改善效果维持时间很短,则建议到医院就诊,找出疼痛的原因并进行针对性治疗。除了治疗手法,医院还有更专业的仪器,如与筋膜枪原理类似,但作用深度更深、效果更好的DMS深层肌肉刺激仪,以及对各种软组织慢性损伤有较好疗效的冲击波治疗仪。

(一文)