



健康头条

炎炎夏日冷出“空调病”

中医认为:贪凉损阳给健康埋隐患

锡城白领小夏身材微胖,一到夏天特别怕热,要把空调开得很低才感觉够爽。最近,他出现了痛风加重症状。无锡市中医医院风湿科主任中医师周腊梅介绍,在空调带来的低温刺激下,一些人容易形成痛风结石,诱发急性炎症,导致痛风发作。近日,记者了解到,医学上没有“空调病”这个概念,但是夏季却出现了种种吹空调“冷”出来的症状。



市民吹空调后,首先受影响的就是呼吸系统。今年第一波高温袭来的时候,中学生晓寒第一时间开启空调,吹了几天,突然出现胸闷气促、呼吸困难的症状,喉咙里还发出吹哨子的声音,哮喘又急性发作。医生解释,患者之前有过敏性哮喘史,这次急性发作,与开空调受凉后引起的呼吸道感染以及因空调长时间没开而滋生的尘螨等有关。

吹空调后,一些人患上感冒咳嗽哮喘

吹空调让晓寒觉得呼吸系统很难受。开了空调,室内外温差比较大,室外一身汗,而进入空调房,冷气十足,反差强烈。如此频繁出入,人体无法快速调节,就容易出现感冒、咳嗽、哮喘等呼吸道问题。空调在制冷时会产生大量的冷凝水,使室内的空气变得干燥,长期处于空调房内,人的皮肤、鼻黏膜、气管黏膜会丢失水分,导致功能紊乱。各种病毒、细菌会乘虚而入,引起肺炎等呼吸系统疾病。此外,空调如果长期没有清洗,一些人很可能感染军团菌肺炎,出现突然高烧、呼吸困难等症状。

“空调病”不仅仅波及呼吸系统

颞颥关节,不久关节部位出现隐痛不适。骨科医生解释,这是低温环境所致的关节炎。还有的市民承受双重冷刺激。

夏季再热也不建议长时间依赖空调

因此,夏天再热也不能长时间依赖空调,哪怕出一身汗,也是非常必要的。一觉醒来,微微出汗反而有利于健康。

空调开启一段时间后,要注意开窗通风,以保持室内空气清洁。市民可以在一天中紫外线相对弱的时候走到户外接受一下阳光的照射,运动方面要注意温度,另一方面还要护好肠胃,注意腹部保暖。而冰镇的食物其实并不能起到消暑降温的效果,反倒是温开水能解渴消暑。值得一提的是,如果有心血管基础疾病的人,还要避免在满头大汗的时候猛吹空调,否则很可能会诱发心梗。

一下。运动后出汗了不要马上就开空调,可以先用常温毛巾擦拭身体,待到身体温度有所下降再开空调。白天气温较高时,市民可将空调温度设置在26摄氏度左右,夜里气温较低,可以适当调高至27摄氏度或28摄氏度。

运动后出汗了不要马上就开空调,可以先用常温毛巾擦拭身体,待到身体温度有所下降再开空调。白天气温较高时,市民可将空调温度设置在26摄氏度左右,夜里气温较低,可以适当调高至27摄氏度或28摄氏度。

(卫曦臻)

■ 医保小课堂

职工医保小常识

【编者按】为进一步营造全社会共同关注医保的良好氛围,让参保人懂得更好维护自身权益,了解医保知识,全力推进我市医疗保障事业高质量发展,无锡日报·保健周刊近期推出了医保小课堂专栏。在有关职工医保、居民医保、生育待遇等方面,栏目以一问一答的形式作出详细的说明和阐述,既贴近生活又务实管用。

1.问:什么是门诊统筹?
答:门诊统筹是指参加职工基本医疗保险的人员,在定点医药机构发生的符合基本医疗保险政策范围的普通门诊费用,超过起付标准的,纳入门诊统筹基金支付范围。

2.问:职工医保门诊统筹如何办理?
答:门诊统筹无需约定任何医药机构,也无需办理转诊,门诊统筹可以直接就医。

3.问:职工医保门诊统筹人员可以享受什么待遇?

答:门诊统筹可以在定点医药机构直接就医,按医院等级享受相应待遇,每年政策范围内医疗费用最多可享受12000元。其中,定点零售药店和定点门诊部(所)参照三级医院的支付比例执行,年度

内医保合规医疗费用限额暂定为2000元,且计入门诊统筹年度医疗费用最高支付限额12000元以内。

4.2023年,无锡市门诊统筹待遇具体标准是什么?

答:2023年1月1日起,职工医保在职和退休人员年度起付线标准分别调整到500元、300元。在社区卫生服务机构就医的,在职和退休人员门诊统筹基金支付比例分别为80%、90%;在一、二级医疗机构就医的,在职和退休人员门诊统筹基金支付比例分别为75%、85%;在三级医疗机构就医的,在职和退休人员门诊统筹基金支付比例分别为60%、70%。一个年度内,在职和退休人员政策范围内医疗费用最高支付限额为12000元。

(市医保中心)

中医药文化课成为锡城一些学校的校本课程

“岐黄校园行”助力青少年健康成长

近日,来自融成实验小学等多所学校的40多名学生,来到市中医医院参加校外实践基地活动,参观了中医药博物馆,和眼科中医师互动,体验“黄氏眼科疗法”,感受特色吹口药的神奇。这个暑假,类似这样的活动,在市中医医院几乎天天有。记者获悉,市中医医院自2014年推出“岐黄校园行”中医药文化品牌建设以来,中医药文化课成为锡城一些学校的校本课程,助力青少年健康成长,仅去年就惠及47所学校3万多名学生。

中医药是祖国瑰宝,传承、保护和发展中医药,是全体中华儿女义不容辞的责任。市中医医院以此作为社会责任,将许叔微、谈允贤等多位名中医的事迹编进课程,针对青少年学生群体分类研发设计8类中医药文化系列课,涵盖无锡医史、名医故事、传统医药类非遗、养生保健、养生功法、中药知识等,为青少年群体提供更规范的中医药文化教育。江南中学等学校开设“金匮课堂”,将中医药文化课列入一周一次的校本课程。市中医医院在临床、药学、医技专科及相关职能科室中遴选中医药文化传播推广人才,兼职负责中医药文化相关知识的宣传、展示、传播工作。医院已培育市级以上中医药文化科普专家13名,选聘培训院级中医药文化人才和讲师102名,兼职负责教学任务。

市中医医院还邀请师生走进医院,参观中医药文化“四馆一园一长廊”,体验“冬病夏治”“冬令膏方”“中药调剂”“非遗探秘”等,并设计11类50余种文创产品,不断提升青少年对中医药文化的兴趣。市中医医院的医务人员还带领学生走进中药基地、名中医故居等,开展“玩中学”项目“中药本草香”、“山中游”项目“本草有约采药行”、特色研学“医路成长”研学夏令营等,通过精彩纷呈的沉浸式体验模式,让青少年走近中医药、了解中医药、爱上中医药,填补了中医药文化教育的空白。

前不久,市中医医院在市卫生健康委、市中医药管理局和市教育局的指导下,牵头承办我市2023年“我爱中医药”文创产品设计征集大赛,吸引了全市185所学校参赛,征集到各校上报的各类文创设计稿与成品4453件。印有中医药元素的帆布袋、折扇、鼠标垫、马克杯、书签、台灯、泥塑等近百个种类的文创产品创意十足,显示出青少年对中医药文化的关注和热爱。在此基础上,医院积极推进中医药文创成果转化工作,希望通过努力,能让中医药文化更加亲民、有趣、时尚。

目前,中医医院已成为江苏省中医药文化宣传教育基地、无锡市科普教育基地、无锡市首批非物质文化遗产保护基地、无锡市“行知大学堂”中小学生的道德实践基地、无锡市少先队校外实践教育基地(营地),已在全市4所中小学挂牌“中医药文化宣传教育基地”,“中药本草香”等一批项目获全国奖项。

(卫曦臻)

法润百千万 卫守护你行

无锡对一托育机构开出首张罚单

◆【案情回顾】

“二孩”“三孩”时代来临,一大批托育机构应运而生,托育服务市场迎来新的发展。陆园长没有想到,自己开的托育机构因一时疏忽违反了法律法规。

2022年某日,社会举报辖区内某托育机构没有备案就私自招收3周岁以下幼儿。卫生健康行政部门立即前往,发现该托育机构正在从事3周岁以下幼儿托育服务。经查,该机构设有两个托大班,共招收幼儿24名,年龄均为24—36个月,但该机构开办后未向卫生健康行政部门备案开展托育服务。

卫生健康行政部门依法对该托育机构未按规定备案,擅自提供托育服务的行为依法给予警告的行政处罚,责令立即改正。

“之前对相关法律法规只是大概了解,没有认真学习,导致现在的结

果。”陆园长深刻认识到错误,立即停止违法行为,表示会加强相关法律法规的学习。

◆【案件解读】

2019年10月8日,国家卫健委发布了《托育机构管理规范(试行)》,2021年8月20日,第十三届全国人大常委会作出修改《中华人民共和国人口与计划生育法》(以下简称“《人口与计划生育法》”)的决定。在新修订的《人口与计划生育法》中首次明确托育机构的法律责任。从此,托育机构“有法可依”了!

托育机构是为家长提供代托托养育宝宝的服务,经有关部门登记、卫生健康部门备案,为3岁以下婴幼儿提供全日托、半日托、计时托、临时托等托育服务的机构。在本案中,该托育机构营业执照核准的经营范围内含有“托育服务”项目,检查时,正在从事3周岁以下幼儿托育服务,且未向县级人民政府

卫生健康主管部门备案,违反了《人口与计划生育法》第二十八条第三款的规定。卫生健康行政部门对该托育机构依法作出警告的行政处罚。

◆【健康提醒】

未成年人是身心发育尚未成熟的特殊群体,0—3岁婴幼儿是这类特殊群体中最柔软脆弱的,更需要社会给予特别的关心和爱护。

托育机构在相关部门进行注册登记后,还应当向机构所在地的县级以上卫生健康主管部门备案,提交评价为“合格”的《托幼机构卫生评价报告》、消防安全检查合格证明、场地证明、工作人员资格证明等材料,填写备案书和承诺书。托育机构应当符合国家卫健委《托育机构设置标准(试行)》《托育机构管理规范(试行)》等要求;提供餐饮服务的,还应当提交《食品经营许可证》,在日常管理中应认真排查并消除潜在的安全风险隐患,促进托

育服务安全、规范、健康发展。

家长选择托育机构时要注意,应要求机构出示托育机构备案回执,在综合考虑托育机构安全防护设施设备条件的同时,还应注意机构是否配置有资质的综合管理、保育照护、卫生保健、安全保卫等工作人员,选择更有利于婴幼儿的成长环境。

◆【法律链接】

《人口与计划生育法》第二十八条第三款:托育机构的设置和服务应当符合托育服务相关标准和规范。托育机构应当向县级以上人民政府卫生健康主管部门备案。

《人口与计划生育法》第四十一条第一款:托育机构违反托育服务相关标准和规范的,由卫生健康主管部门责令改正,给予警告;拒不改正的,处五万元以上五万元以下的罚款;情节严重的,责令停止托育服务,并处五万元以上十万元以下的罚款。

(吴芷君)