

# 门诊慢特病跨省直接结算攻略来了

□新华社记者 彭韵佳 沐铁城

截至目前,在普通门诊费用跨省直接结算统筹地区全覆盖的基础上,所有统筹地区均已开通高血压、糖尿病、恶性肿瘤门诊放化疗、尿毒症透析、器官移植术后抗排异治疗等5种门诊慢特病相关治疗费用的跨省直接结算服务。

如何了解自己异地就医是否享受门诊慢特病待遇?哪些机构可以直接结算?怎么做才能在医院直接结算……国家医保局就与门诊慢特病跨省直接结算相关的热点问题,回应公众。

如何了解自己是否享受相关待遇?

自己是否享受门诊慢特病待遇,参保人需要先按照参保地规定进行门诊慢特病资格认定。

参保人完成异地就医备案后,可以登录国家医保服务平台App,在“异地备案”服务专区,点击查询服务下的“异地就医更多查询”,选择“门慢特资格”,查询自己的门诊慢特病资格认定信息,以及按照参保地要求选择的就诊定点医院信息。

如何查询参保地是否开通相关服务?

参保人应主动了解参保地门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算的政策,这有利于参保人更好地享受相关服务。

目前,已经开通直接结算服务的统筹地区准备了门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算告知书。参保人可登录国家医保服务平台App,在“异地备案”服务专区,点击查询服务下的“异地就医更多查询”,选择“门慢特告知”,了解参保地门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算政策、流程等内容。

哪些医疗机构可以跨省直接结算?

目前,各地正在有序扩大门诊慢特病费用跨省联网定点医院机构范围。

参保人就医前,需先查询就医地定点医院门诊慢特病结算开通情况,可登录国家医保服务平台App,在“异地备案”服务专区,点击

查询服务下的“异地联网定点医院机构查询”,选择就医地,输入定点医疗机构名称,查询定点医院门诊慢特病结算开通情况及支持病种;也可以点击“更多筛选”,在“开通类别”中选择门诊慢特病,查询就医地开通的门诊慢特病费用跨省联网定点医院。

怎么做才能在医院直接结算?

参保人持医保电子凭证或社会保障卡到已开通门诊慢特病直接结算服务的定点医院就医时,在门诊挂号、就诊、结算等环节,需主动告知跨省就医参保人身份和享受的门诊慢特病病种资格。

定点医院需查询获取门诊慢特病病种资格认定信息,方便医生提供合理诊疗服务。医生会按照就医地管理要求,专病专治,参保人在结算窗口持医保电子凭证或社会保障卡结算,本次就医属于门诊慢特病相关治疗的医疗费用按照病种单独结算;如果同时发生了与门诊慢特病治疗无关的其他医疗费用,会按普通门诊费用和门诊慢特病相关治疗费用分开结算。

哪些门诊费用暂时不能直接结算?

考虑到普通门诊和门诊慢特病报销水平不同,为了避免影响参保人待遇水平,减少定点医院反复退费重结的事务性负担,以下两种情况仍然需要参保人回参保地手工报销:

一是如果就医的定点医院没有开通门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算服务,所有门诊慢特病相关治疗费用都不能实现跨省直接结算,注意不要按照普通门诊费用跨省直接结算,需按参保地规定在定点医院全额自费结算后,回参保地手工报销。

二是如果就医的定点医院开通了门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算,但是参保人的门诊慢特病不属于高血压、糖尿病、恶性肿瘤门诊放化疗、尿毒症透析、器官移植术后抗排异治疗,发生的医疗费用也不能实现门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算。参保人也不要按照普通门诊费用跨省直接结算,需按参保地规定在定点医院全额自费结算后,回参保地手工报销。

# 第五届胶囊内镜全球高峰论坛在重庆召开

本报讯(记者 沈静)5月20日,由世界消化协会和中国医师协会消化医师分会联合主办的第五届胶囊内镜全球高峰论坛在重庆市渝北区金山科技集团总部举行。来自100多个国家千余名专家线下参会,以“技术关爱医疗”为主题,探讨交流胶囊内镜最新临床医疗经验、尖端技术、学术研究进展,并展望未来发展趋势,数十万医生、专家学者通过线上中英双语直播观看本次学术盛会。

论坛上,论坛主席、中国医师协会消化医师分会会长、首都医科大学附属北京友谊医院党委副书记、院长、国家消化系统疾病临床医学研究中心主任张澍田教授在会上致辞,并表示,目前中国胶囊内镜的技术水平处于世界前列,胶囊内镜全球高峰论坛是胶囊内镜行业最具影响力的国际医学会议。

此外,论坛荣誉主席世界消化协会前主席让-弗朗科斯·雷博士、西安交通大学第一附属医院消化内科

主任和水祥教授、梅奥诊所(亚利桑那州)胃肠病学主任乔纳森·A·雷顿教授、英国爱丁堡皇家内科医学院成员安斯塔西·克劳兹迪斯教授、重庆医科大学附属第二医院消化内科主任吴志轩教授等20位中外专家分别发表了“胶囊内镜的最新发展与未来方向”“双镜头结肠胶囊内镜筛查结直肠癌”“5G技术在胶囊内镜远程医疗中的应用”“儿童胶囊内镜检查研究”等有关胶囊内镜的最新技

术和临床研究学术报告。据悉,世界上第二颗、中国第一颗胶囊内镜于2005年诞生在重庆金山科技集团。公司董事长王金山介绍:重庆“智造”胶囊内镜现已达到领先世界的第四代技术——全自动磁控导航胶囊内镜机器人。医生只需一键启动,胶囊机器人就可以自动完成人体胃部检查,并对可疑病变部位进行识别并作出提示,整个胃部检查过程只需十几分钟。

□邓玉

有些人明明很瘦,全身上下就是肚子“胖”,无论怎么减都减不掉,这其实有可能是“内脏下垂”了。

太瘦的人内脏易下垂

腹腔内的胃、肝、脾、肾等器官,并不能像双脚一样“脚踏实地”,而是通过韧带、筋膜固定后“挂”在腹腔壁上。临床将腹腔内的脏器下垂统称为“内脏下垂”,常见的部位有胃、肾、子宫、肠道等。除了衰老这一主要原因,体弱消瘦、肌肉力量不足也是诱因,尤其是体形瘦长的人。

消瘦可分为病理性和生理性。病理性:某些疾病的征兆,如内分泌系统疾病(甲状腺功能亢进、糖尿病等),或消化系统疾病(消化性溃疡、炎症性肠病等),或各种急慢性感染,甚至恶性肿瘤等,引起能量极度消耗,从而继发体重的大幅下降。

生理性:多因为劳动量、运动量过大,或生长发育、妊娠、哺乳等使体内脂肪与蛋白质消耗增加,出现消瘦。消瘦的人腹腔内脂肪较少,无法为内脏提供足够的支撑和保护,韧带、筋膜的负荷会更大,在重力作用下逐渐松弛,脏器就会发生移位。因此,减

# 身体消瘦却有肚腩 可能是内脏下垂

重速度过快的人,腹腔内脂肪组织快速减少,内脏下垂的风险会显著增加。此外,长期驼背等不良姿势可使腹腔空间变窄,一旦挤压到肋骨,位于其下缘的肝、胃、脾就会往下“掉”。

部分女性为追求小蛮腰,日常会穿戴“束腰”,腹腔被持续不断地挤压,也会使内脏出现“集体”移位,甚至引发膀胱、阴道壁、子宫脱垂。

不同内脏下垂表现不同

随着年龄增加,腹部韧带、筋膜逐渐松弛,腹腔内压力减小或腹壁紧张度降低,腹腔便“托”不住了,可出现一个或多个脏器脱离原位,发生下垂或移位。胃下垂:一进食就感到腹部胀满、有下坠感,且吃得越多症状越重。肝下垂:久站或步行后出现肝区隐痛、闷胀感。肾下垂:主要表现为腰痛,剧烈活动后还可出现血尿、蛋白尿,肾结石、尿道感染风险也会增加。

无论是哪个内脏下垂,常会伴随肠道的拉伸,更易出现肠套叠、肠扭

转,严重时危及生命。有些女性的“小肚子”总是减不下去,可能也是下垂的内脏掉入骨盆引发的。

出现内脏下垂怎么办

临床通常先采用保守治疗,比如调整进食量,做到少食多餐,食物处理得尽量细软,并增加膳食纤维的摄入,有助改善肠道运动。

可在脐部水平系一条3~5厘米的腰带,帮忙托住腹内脏器,注意不要过高或过低。还可通过锻炼加强前腹壁肌肉,比如臀桥(使腰背部、臀部离开地面30秒,重复5~10次),尽量把运动安排在餐前。

如果内脏下垂已出现严重并发症,可根据医生诊断选择外科手术治疗,比如悬吊术,大多能获得良好的长期疗效。

4招帮身体长点肉

除了内脏易下垂,体重过低带来的问题并不比肥胖少,如免疫力降低、应激状态下的耐受性低下、伤口愈合

缓慢、经不起疾病消耗……过瘦的人该如何健康增重?

增加高蛋白食物摄入 禽类、家畜都含有消化率高的优质蛋白,动物肉中含铁高。牛奶中的乳清蛋白对促进肌肉合成好处多,其中的钙吸收利用率也高,鸡蛋也是优质的蛋白来源。

适当加餐 三餐按时吃好,两顿饭中间可以加餐,如果水果、牛奶、坚果、苏打饼干等,但不要暴饮暴食。

补充维生素D 增加户外活动,每天晒一晒太阳,适当摄入维生素D含量高的食物,如动物肝脏、蛋黄等。

适度运动 做力量训练,如弹力绳、举沙袋、在公园练器械等,每天20~30分钟,每周3次以上。适当进行有氧运动和抗阻练习,以增加肌肉量,强壮体魄。

最后需要注意的是,尽管大多数情况下,内脏下垂不会威胁生命,但依然会对生活造成明显影响,尤其是瘦人、短期快速减重的人,这种情况并不少见,需特别注意。

# 科学辟谣

## 榴梿和牛羊肉不能一起吃?

流言:榴梿和牛羊肉不能一起吃,会导致“上火”,容易流鼻血、长疮。  
真相:吃榴梿“上火”和牛羊肉无关,二者可以一起吃。不想“上火”,少吃即可。

实际上,现代医学上并没有“上火”的概念。人们普遍把牙龈肿痛、口干舌燥、嗓子痛、小便赤黄、口腔溃疡、大便干燥、面部痤疮等症状称为“上火”。

这并非是因为吃榴梿搭配了牛羊肉导致的,单吃榴梿也可能出现所谓的“上火”症状。榴梿是高糖高脂高热量的水果,大量的糖会增加细胞的渗透压,导致喉咙干燥,引起口腔、嗓子、牙龈等部位不适,也会增加长痘痘的风险。

并且,榴梿中除了含有蔗糖、葡萄糖、麦芽糖之外,还含有果糖,摄入过多可能会引发人体的急性炎症。所以,如果一次吃太多榴梿,无论是否和牛羊肉一起吃都会导致“上火”。避免“上火”的最好方式就是少吃。(本报综合)



□薛庆鑫

对于糖尿病患者来说,最关心的就是怎么吃才能控血糖。特别是晚餐尤其关键,因为晚餐不仅会直接影响餐后血糖,还会直接影响第二天的空腹血糖。

那么,糖尿病患者的晚餐到底应该怎么吃呢?

晚餐不要吃得太多

很多人对吃晚餐的时间并不重视,觉得反正也不饿,几点吃都行。如果你想要控血糖,最好把控一下吃晚餐的时间。因为晚餐吃得太多不仅会长胖,还对控血糖不利。

# 控糖晚餐应该怎么吃

一项纳入60多万人的大规模研究表明,夜间进食时葡萄糖耐受量降低,深夜进餐与高血糖密切相关。还有一项研究结果证实,晚餐会通过胰岛素分泌缺陷严重损害葡萄糖耐受量。也就是说,晚餐时间越高,胰岛素水平越低,血糖水平越高,不利于控血糖,同时也会影响第二天的空腹血糖。

最好在睡前4小时就吃完晚餐,比如计划11点睡觉,就应当在7点之前结束晚餐。

饮食搭配要合理

可以先吃蔬菜和蛋白质食物,然后再吃主食,最后喝汤;或者先喝汤,然后吃蔬菜和蛋白质食物,最后吃主食。

糖尿病人和超重人群都应特别注意主食要粗细搭配,可以用全谷物代替1/3~1/2的精美白面,推荐燕麦、青稞、荞麦、藜麦、黑米、鹰嘴豆、玉米等,推荐意式意大利面、乌冬面。

一餐中不仅要有粗细搭配的主食,还要有蔬菜和蛋白质食物,混合膳食更有利于控制餐后血糖。比如馒头、饼、米饭等单独食用大多属于高GI食物,而搭配上蔬菜和含蛋

白质的食物一起吃,就变成了中/低GI食物,比如“馒头+芹菜炒鸡蛋(低GI)”“饼+鸡蛋炒木耳(低GI)”“米饭+芹菜炒鸡肉(中等GI)”“米饭+蒜苗炒鸡蛋(中等GI)”。

控糖晚餐一周食谱举例

第一天晚餐:1~1.5拳头荞麦面+1个荷包蛋+1~2拳头清炒小油菜。

第二天晚餐:2片全麦面包+1个煎鸡蛋+1~2拳头清炒油菜。

第三天晚餐:1个杂粮馒头+1大碗小白菜豆腐汤。

第四天晚餐:1~1.5拳头玉米面条+蒜蓉秋葵+黄瓜炒虾仁+一个橘子。

第五天晚餐:1拳头燕麦饭+西兰花炒鸡胸肉+黄瓜鸡蛋汤。

第六天晚餐:1拳头鹰嘴豆饭+白菜炒干张+菌菇青菜汤。

第七天晚餐:1个煮玉米+香蕉青花菜+西红柿鸡蛋汤。

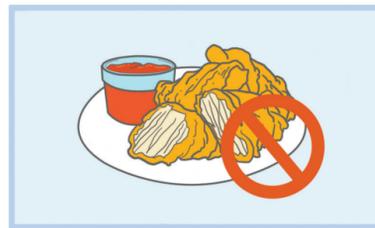
总之,要想控制好血糖,不仅要关注晚餐搭配质量,还得注意进餐时间。另外,尽量自己在家做饭,不仅干净卫生,而且能更好地控制油盐糖的摄入。



# 一周漫话

支持单位:市委宣传部  
主办单位:市卫生健康委、市科协

# 健康吃油小贴士(二)



□图/溪红柿

少吃油炸香脆食品和加工零食,如饼干、糕点、薯条、薯片。食物酥香脆的背后离不开油脂的贡献,而且为了增加产品的稳定性,往往用的是高饱和油脂。

营养成分表		
项目	每100克	营养素参考值%
能量	490千焦	6%
蛋白质	6.7克	11%
脂肪	9.4克	16%
碳水化合物	1.9克	1%
钠	608毫克	30%



减少在外就餐频次,合理点餐,避免浪费。尽量少去餐馆、少点外卖,多在家做饭。如果实在要吃,应点清淡菜品,且总量不要太多,吃菜时用水涮一下也可减少油脂摄入。



从小培养清淡不油腻的饮食习惯。如果从儿童时期就吃得清淡,会形成一种习惯,一旦吃油腻的食物从生理到心理就会觉得不舒服,这有利于从源头上把控油脂摄入,终身受益。

# 胃酸缺乏的人可以用酸性果汁送服钙剂

□于康

患有慢性胃炎、胃酸缺乏的人在服用某些钙剂时会感到胃部不适、腹胀、便秘等。这是因为,某些钙剂如碳酸氢钙进入人体后,需要在胃酸的作用下分解成钙离子,才能被人体吸收利用。

胃酸缺乏的人由于胃酸分泌不足,服用此类钙剂时钙的溶解和摄取明显低于胃酸正常者,而且还常伴有不适

症状。这样的人可以在饭后服用钙剂,食物进入胃中,会刺激胃酸分泌,所以胃酸缺乏的人或者正在服用抗酸药时可以在饭后服用钙剂,以减少胃部不适。

此外,存在胃部疾病的人,也可以选择经柠檬酸、果酸调整过的补钙品,或用一杯酸性果汁送服钙剂,有助于减少不适反应。

# 意外伤害无情 捐助善款有爱

本报讯(记者 壹刀)“感谢刘万平等多名爱心人士雪中送炭,解决了我老公的部分住院费用,让我们一家顺利地度过了最困难的时期。”5月21日,垫江县鹤游镇分洲村1组的袁丽芳专门写了一面有“意外事故受重伤,中益互助暖人心”字样的锦旗送到刘万平手中。

袁丽芳的老公叫刘怀,因意外事故住进了垫江县人民医院。发起公益爱心捐赠的刘万平,是中国中益互助工委常务副主任兼秘书长。近日,袁丽芳向记者讲述这次爱心捐助的来龙去脉。天有不测风云,人有旦夕祸福。4月23日,年仅43岁的刘怀手中的电锯突发意外,将他的眼部、脸部、鼻子、嘴唇及右脚等多处锯成重伤,鲜血直流,不省人事。经垫江县人民医院10多个小时的紧急抢救,虽然脱离了生命危险,但高昂的医疗费使这个本就困难的家庭雪上加霜。

“我们得知刘怀发生意外后,主动与其家人联系,想办法给予帮助。”刘万平说。刘怀是一名爱心满满的公益人士,他曾数十次参与过各项公益活动的捐赠。刘怀虽然是中益互助志愿者,但根据《中国中益互助志愿者公约》相关规定,刘怀不属于重疾患者救助对象。“但他有困难,中益互助责无旁贷。”

在刘万平的带领下,中益互助工委等单位发起了捐款倡议。倡议书发

出的当天,就有96名爱心人士伸出友谊和援助之手。接下来的几天时间里,近300名中益互助志愿者及爱心人士主动伸出友谊和援助之手,100元、200元、1000元……纷纷向刘怀捐赠善款。一位与刘怀素不相识的爱心公益人士,在内蒙古工作的刘纪敏,向刘怀捐赠善款5000元。刘万平本人也带头捐赠善款1000元,重庆、湖北、甘肃、广东、四川等多地的爱心人士纷纷伸出援助之手,共筹得爱心捐款50301元,用实际行动诠释了“一方有难,八方支援”的中华传统美德。

5月4日,“全国中益互助公益行捐赠仪式”在垫江县人民医院会议室举行,刘万平代表中益互助和爱心人士将50301元善款全部转交到刘怀妻子袁丽芳手中。在捐赠仪式上,袁丽芳动情地说:“真的太感谢你们了,你们解决了我老公的部分住院费用,真的是雪中送炭!我代表刘怀向所有的爱心人士表示衷心的感谢……”

凝聚点滴善举,让更多困难群众得到帮扶,为困难群众带去温暖。近年来,中益互助工委在重庆先后为秀山县旺龙村因火灾导致18名无家可归的百姓送去善款117808元,为酉阳县重疾患者冉玉平捐赠爱心款105426元,为长寿区龙河镇合兴村菜园发放互助金31636元,为万州区重疾患者刘纯福送去慰问金……

# 拟申请注销登记公告

重庆市九龙坡区事业单位登记管理局拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2023年5月18日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。