

雨雪冰冻天气扭伤骨折患者增多,专家提醒:

雪地这样行走才安全

连日来我市普降大雪,朋友圈被各种玩雪场景刷屏。“下雪天,道路湿滑,容易摔倒。这几天,因下雪造成的骨折、扭伤患者增多。”西苑医院外科主治医师郝亮提醒市民,在享受雪景的同时,别忽略脚下安全。

■记者 韩玉砚 特约记者 方金柱

雪地行走切莫双手插兜

“下雪后气温骤降,大家走路时习惯性地双手插兜,这样摔倒后很容易受伤。如果调整走路姿势,摔倒的概率会大幅减少。”郝亮建议,雪地里可以参考企鹅行走的样子,双手伸出,双脚呈外八字,膝关节微屈,降低重心,双脚贴地小步前行。

他建议,大雪冰冻天气,尽量减少户外活动。如果出行应尽量选择公共交通工具。准备好一双棉手套,可以有效防止滑倒时手部过度用力导致受

伤。穿能支撑踝部、鞋底防滑的高帮鞋,或者凹凸不平的齿状鞋底防滑鞋,这样防滑效果更好。如果不小摔倒,建议赶快下蹲,降低身体的重心,减少滑倒时的冲击力。

“避免在大理石、瓷砖、冰面等光滑路面上行走,薄薄的一层雪以及反光的雪路也尽量不要踩。”郝亮提醒,在雪地行走,要踩实踩稳,不要提重物。路上千万不要做分散注意力的事情,如看手机、聊天等。

老人下雪化雪时尽量不外出

“下雪、化雪期间,建议大家尽量减少外出,尤其老人和孩子,非必要不外出。”西苑医院老年医学科主任董进先介绍,老年人的骨质疏松增加,容易发生骨折。如果实在需要外出,一定要穿防滑的鞋,最好在家人的陪同下外出,小心慢行,避开湿滑路面及障碍物,也可以根据身体情况,使用拐杖等辅助器械防止摔倒。

“万一摔倒,用手撑地。”董进先说,相比臀部着地或一侧身体着地,用手撑

地给人体造成的伤害以及治疗难度要小得多。用手撑地,损伤的往往是腕关节,导致尺骨远端或桡骨远端骨折。这种手臂骨折不需要卧床,康复训练相对比较容易,较少发生致命的并发症。

臀部着地或一侧身体着地,很容易导致髋部骨折或椎体压缩性骨折,使得老人翻身和起坐受限。一旦长期卧床,很容易引起呼吸系统感染、泌尿系统感染、深静脉血栓和压疮等有可能危及生命的并发症。

小孩玩雪前做好热身运动

“小孩在雪地里打雪仗,要防止因奔跑过快而滑倒摔伤。”西苑医院儿科主治医师吕勇说,家长要给孩子准备好防滑保暖装备,重点保护好手、脚、膝、髌等容易受伤的部位。

尽量选择鞋底沟纹深的鞋子,增强与路面的摩擦力。戴手套、护膝、帽子、脖套等保暖装备。“不要戴长围巾,打雪仗时跑来跑去,小孩容易被长围巾绊倒发生摔伤、骨折等意外事故。”

吕勇提醒,孩子在玩雪前,可以先活动手指,做一些简单的热身运动,促进血液循环,避免冻伤。最好选择和同龄孩子一起打雪仗,防止大孩子因为力度过猛误伤小孩,同时不要追逐互推,防止摔倒受伤。

吕勇说,小孩玩雪时间一定要控制好,玩一会儿歇一会儿,时间过长,容易冻伤。此外,要及时把身上的汗擦干净,防止受凉感冒。弄湿的衣服、裤子、袜子、鞋子,也要及时更换。

志愿服务送健康



春节前夕,市中医医院“常青藤”服务队志愿者走进莫家湾社区,上门为社区老人送医送药,开展冬季慢性病防治健康科普,让老人们了解高血压、糖尿病等症,引导他

们通过饮食、运动、情志调理等健康生活行为方式,预防和控制慢性病的发生。图为志愿者们上门为老人服务。

图/通讯员 刘勤

市妇幼保健院积极落实生育支持政策 让孕产妇享受 “一站式”定制化服务

近日,市医疗保障局联合市财政局转发《省医疗保障局省财政厅关于完善积极生育医疗保障支持措施的通知》,全市自2024年1月1日起,统一执行省定八项积极生育医疗保障支持措施,全面提升我市基本医保参保人员生育医疗保障待遇,以进一步提高参保人员生育医疗保障待遇水平,降低生育养育成本。作为地方守护妇女儿童健康事业的重要医疗机构,市妇幼保健院提升医疗机构服务能力,优化健康服务资源配置,加快完善女性全生命周期健康服务模式,用心用情用力为女性健康保驾护航。

■记者 王琪 实习生 张若暄

八项积极生育医保措施落地执行

记者了解到,此次落地执行的八项积极生育医疗保障支持措施包括:拓展保障覆盖范围,生育医疗费用待遇保障覆盖所有职工医保和城乡居民基本医疗保险参保人员。优化新生儿出生次年参保缴费政策,新生儿出生当年免缴费。扩大产前检查费用支付渠道,将产前检查费用纳入职工医保和居民医保普通门诊统筹支付范围。

提高住院分娩医疗待遇,基本医保参保人员在医保定点医疗机构住院分娩和住院分娩期间发生的并发症、合并症产生的住院医疗费用,不区分分娩次数,不区分顺产与剖宫产,按照基本医保住院待遇标准执行,与基本医保年度最高限额合并保障。保障灵活就业人员生育医疗待遇,灵活就业人员参加职工医保不缴纳生育保险费,参照生育保险待遇标准享受产前检查、住院分

娩、计划生育医疗费用待遇,不享受生育津贴;参加居民医保的,按居民医保政策享受生育医疗费用待遇。

参加生育保险男职工未就业,配偶按照生育保险政策规定享受产前检查、住院分娩、计划生育医疗费用待遇,不享受生育津贴;参加生育保险男职工未就业,配偶因住院分娩引起合并症或并发症,住院医疗费用参照职工医保住院待遇执行。做好生育全程服务保障,基本医保参保人员因保胎发生的住院或门诊政策范围内医疗费用,可纳入基本医保统筹基金支付范围。

取消享受生育待遇前置条件。除参加生育保险男职工未就业配偶外,基本医保参保人员根据参保缴费情况,按规定享受生育保险待遇或基本医保有关生育医疗费用待遇,无需提供结婚证、生育服务证等。

开展孕产妇24小时免费接访服务

八项生育支持政策中,“拓展医保覆盖范围”一项关注度最高。市妇幼保健院孕产保健部主任周保峰介绍,生育医疗费用待遇保障覆盖所有职工医保和城乡居民基本医疗保险参保人员。灵活就业人员可自愿参加职工医保或居民医保。在妇幼保健院,这一政策也得到了有效落实。孕妇先住院缴费,等到出院把费用结算后,系统会进行报销。

市妇幼保健院作为十堰市唯一一家集妇幼保健、临床、教学、教研、健康教育及基层卫生指导等功能为一体的专科医院,始终以“大妇幼、大健康”理念为指引,以打造女性“全生命周期健康服务”,为孕产妇提供更好的就医体验。这里不仅有专业的医疗技术,也有良好的居住环境和贴心的服务,是市自然分娩率最高、分娩量排名第一的医院。自2023年5月1日起,市妇幼

保健院成立孕爱天使孕产妇接待中心,面向全市开展孕产妇24小时免费接访服务,保证在10分钟内派车接送,最大限度保障孕产妇的生命安全。

为优化就诊体验,提升医院诊疗水平,市妇幼保健院成立孕产妇服务管理中心,为孕妇提供全流程的服务。周保峰介绍,市妇幼保健院会为每一位患者建立病历档案,并指定医生建立团队,在生命周期的不同阶段为患者提供相应的服务。从产检、分娩到产后调理,始终有妇幼保健院的细心呵护。

在医养母婴中心,孕妇可以选择医生和团队,享受“一站式”的定制化专业服务,包括专业护士陪伴服务、预约产检服务、预约vip专属温馨病房。医护人员会全力确保孕妇产前及分娩安全,为母婴健康提供保障,让其享受亲人般的关怀。