

昌吉市实现基本医疗保险、大病保险、医疗救助“三重保障”制度全覆盖

困难群众看病就医不再愁

本报讯 通讯员张圆圆、叶尔克西报道：近年来，昌吉市医保局积极构建防范化解困难群众因病致贫返贫风险长效机制，实现基本医疗保险、大病保险、医疗救助“三重保障”制度全覆盖，为困难群众撑起医保惠民“保障伞”，让群众更有“医”靠。

5月29日，昌吉市医保局工作人员来到昌吉市硫磺沟镇楼庄子村村民阿仙家中走访。了解到今年56岁的阿仙2023年患红斑狼疮，同时患有高血压、糖尿病。昌吉市医保局工作人员细心询问阿仙的病情，并告知相关医疗政策。昌吉市医保局综合业务科干部贾金芳说：“我们通过系统查询后发现阿仙的治疗费用比较高，过来入户了解一下她看病就医费用报销情况。经过了解，她的三项慢性病及时办了备案，但其中有些费用没有按照慢性病报销流程走，没有享受到慢性病待遇，我们现场给她做指导和讲解。经过‘三重保障’待遇报销后，如果医疗费用还是比较高，后期还可享受二次医疗救助。”

由于需要长年照顾阿仙，阿仙的丈夫只能就近打零工，家里的生活比较困

难。楼庄子村村委会得知情况，在2023年4月为阿仙申请了低保，这样阿仙就可以按照医保政策享受基本医疗保险、大病保险、医疗救助“三重保障”，看病能报销大部分医疗费。

阿仙说：“今天昌吉市医保局工作人员给我把政策讲清楚了，下次报销我就知道该怎么办了。很感谢国家的医保政策，为我们家减轻了很大的负担。”

今年以来，昌吉市医保局与民政、乡村振兴、残联等部门联动，常态化开展预警监测，切实保障高额医疗费用负担患者和困难群众基本医疗保险、大病保险、医疗救助“三重保障”待遇全覆盖享受。同时，让医保经办服务下沉，建强“15分钟医保服务圈”，全市16个乡镇（街道）实现医保服务站（点）全覆盖，并开展医保政策“进校园、进企业、进社区”活动，提高群众政策知晓率。

昌吉市医保局党组成员、医保经办服务中心党支部书记王小燕表示，按照“全覆盖、保基本、多层次、可持续”的原则，昌吉市实现困难群众动态参保率100%，资助参保100%。截至目前，全市共资助参保1519人，金额54.3万元。



近日，昌吉市六工镇卫生院医生开展上门服务，为村民检查身体的同时宣传医保相关政策。

□叶尔克西摄

健康快讯

中国计生协青春健康“沟通之道”家长成长项目在阜康市启动

本报讯 通讯员苏新利报道：5月23日，中国计生协2024年青春健康“沟通之道”家长成长项目在阜康市启动。

启动会上，阜康市计生协汇报了项目实施计划；昌吉州计生协明确了六项目标任务；国家级家庭教育指导师孙朝霞以“青春健康‘沟通之道’为青春插上飞翔的翅膀”为题，为现场家长进行了专题辅导。

青春健康“沟通之道”家长培训项目是中国计生协推广的生殖健康绿色服务品牌项目，旨在通过培训使家长学会与青少年子女相处和沟通的技巧，增强家长全面、科学、有效地开展家庭性与生殖健康教育的意识和能力，加快构建学校、家庭、社会“三位一体”工作模式，形成有利于青少年健康成长的家庭氛围和工作格局。

阜康市人民医院开展“健康口腔 你我童行”民生护齿行动

本报讯 通讯员张海燕报道：为扎实推进自治区“健康口腔 你我童行”民生护齿行动，提升阜康市儿童口腔健康水平，5月30日，阜康市人民医院口腔科走进阜康市甘河子镇中心幼儿园，为符合适应症儿童进行免费涂氟服务。

在阜康市甘河子镇中心幼儿园，医护人员利用牙齿模型给小朋友们讲解正确的刷牙方式和爱牙小知识，引导小朋友们在生活中注重牙齿卫生，保持健康口腔。

本次“健康口腔 你我童行”民生护齿行动，是为出生日期在2019年4月1日—2021年4月1日之间，符合适应症的3岁—4岁儿童免费提供涂氟；为出生日期在2015年4月1日—2016年4月1日之间，符合适应症的8岁—9岁儿童开展第一恒磨牙免费窝沟封闭预防龋齿服务。

昌吉州中医医院心血管科入选国家中医优势专科建设单位

本报讯 通讯员王进报道：近日，国家中医药管理局公布了国家中医优势专科建设单位和培育单位名单，昌吉州中医医院心血管科成功入选。

昌吉州中医医院心血管科是以中西医结合诊疗心血管疾病和介入诊治为主的自治区级重点专科，现内设内一科、内二科、心脏重症监护室。现有专业技术人员63人，其中主任医师6人，硕士研究生导师2人，副主任医师9人，博士1人，硕士研究生17人，中医医师占75.8%。医院心血管科坚持中医特色，注重发挥中医药在心内科领域的独特优势，通过不断优化中医诊疗流程，提高中医临床疗效，逐步形成了一套具有中医特色的心内科疾病诊疗体系。

此次成功入选，既是国家对昌吉州中医医院在中医药服务能力和学科建设方面的认可，也是医院加强专科内涵建设，充分发挥中医药特色，推进医院高质量发展的重要成果之一。昌吉州中医医院将以此为契机，全面提升中医药服务能力，更好地为群众提供优质的医疗服务。

健康视点

高考将至，收好这份健康指南

□本报记者 阿依加玛丽·列提甫

2024年高考即将拉开帷幕，在这关键时期，考生的健康是家长们最关心的问题。如何保证饮食安全与营养？如何帮孩子放松身心，保持“战斗力”？5月31日，带着家长们关心的问题，记者采访了昌吉市人民医院消化内科和心理门诊专家，为考生送上一份健康指南。

考生吃什么最合适？

“考生的一日三餐有讲究，饮食规律很重要。”昌吉市人民医院消化内科副主任医师李霞说，早餐应食用富含优质蛋白质的食物，如肉、蛋、奶等，同时要保证碳水化合物摄入，如全麦面包、包子、馒头等。优质蛋白质和碳水化合物可以防止考生临近午餐时产生饥饿感，血糖水平下降，导致大脑反应变慢，影响考试发挥。

李霞表示，午餐是一天中营养和能量需求最多的一餐。在午餐中，考生应摄入充足的热量和多种营养素，包括肉类、蔬菜、谷物、水果、豆制品等，以满足下午的营养需求，但也不要过量进食，以免影响精神状态。在

蔬菜选择中，要注意颜色搭配和烹调方式多样化，颜色好看的食物能够增进食欲。

晚餐要清淡营养，不宜吃太多，这样有助于减轻考生疲劳感，保持晚间良好的复习状态。晚餐可多食蔬菜，也可以选择易消化的汤羹粥类食物。如果晚上需要加餐，最好在睡前1小时—2小时食用，避免影响睡眠。

最后，李霞提醒广大家长，随着天气逐渐升温，部分家长会给考生准备冷饮消暑。高考期间，考生的身体比较敏感，尤其是体质不佳的考生，食用冷饮容易刺激肠胃，造成肠胃不适。所以，建议高考期间考生最好不食用冰品、冷饮。

“孩子马上考试了，最近天天熬夜，是不是要补一补？”当日，一位家长来到昌吉市人民医院消化内科门诊咨询。

李霞告诉记者，有些补品中含有激素类物质，对青少年身体健康有害无益。她建议家长在就餐时给学生创造一个轻松、愉快环境，在进餐过程中谈一些轻松、愉快的话题，有利于消化液的分泌和食物的消化。

考前睡不着，失眠怎么办？

高考临近，部分考生及家长出现焦虑失眠等情况。应该怎样调整情绪，以最佳的心态迎考呢？昌吉市人民医院心理门诊副主任医师、国家二级心理咨询师王丽提出如下心理调适建议。

王丽表示，高考前睡不着是普遍且正常的现象。考生每天固定时间上床睡觉和起床，即使在周末也要保持一致，有助于建立稳定的生物钟，也有助于身体自然产生困意和清醒感。睡前1小时内避免进行刺激性活动，如使用电子设备、做题或剧烈运动。可以选择听轻音乐、读书或进行简单的冥想，让大脑逐渐进入放松状态。

其次，家长要为考生创造良好的睡眠环境，保持卧室的黑暗和安静，可以使用遮光窗帘和耳塞来避免光线和噪音的干扰。保持卧室的温度适中，过冷或过热都会影响睡眠质量。睡衣也应宽松透气，增加睡眠的舒适度。避免在睡前大量进食，如高脂肪、高糖分食物。可以选择助眠的食物，如温牛奶、香蕉、杏仁等。考生还可以每天进行适量的体育锻炼，如

慢跑、瑜伽等，有助于提高睡眠质量，但应避免在睡前2小时内进行剧烈运动，以免过于兴奋影响入睡。

在情绪方面，王丽建议，考生要掌握心理调节与放松技巧。一是呼吸练习，深呼吸练习有助于放松神经系统，缓解紧张情绪。可以尝试深呼吸，慢慢吸气，缓缓呼气，每次持续数分钟；二是冥想，可以帮助缓解焦虑，提升注意力。可以在睡前进行5分钟—10分钟冥想，专注于呼吸或一段平静的音乐，让大脑得到休息；三是自我肯定，面对考试压力，适当的自我肯定和积极的心理暗示有助于减轻焦虑。告诉自己已经尽力准备，只需正常发挥即可。在长时间学习过程中，定期进行短暂的休息，如每学习45分钟—60分钟休息5分钟—10分钟，可以提高学习效率，减轻脑力疲劳。

最后，王丽提醒广大考生：如果采取上述方法后仍然难以入睡或失眠严重，建议及时寻求专业医生或心理咨询师的帮助。通过专业的指导和治疗，能够更好地解决睡眠问题，保证备考和考试期间的身心健康。



5月28日，昌吉市人民医院口腔医学科医生在昌吉市第八幼儿园开展“健康生活，从‘齿’开始”科普宣教活动，让孩子们在快乐学习中建立健康的口腔保健习惯。

活动中，泉州援疆医疗专家、昌吉市人民医院口腔医学科主任蔡巧棉借助口腔模型，给小朋友们科普龋病的发生机制、如何预防龋齿等口腔知识，并现场示教了正确的刷牙方式。

□马佳乐摄

玛纳斯县总医院人民医院院区

推行“一次诊察费管三天” 群众就医更便捷

本报讯 通讯员赵善宾报道：为切实减轻患者看病负担，保障门诊患者就医连续性，改善患者看病就医体验，玛纳斯县总医院人民医院院区优化就医流程，创新服务模式，从5月20日开始，玛纳斯县总医院人民医院院区门诊部推行“一次诊察费管三天”惠民项目。

门诊“一次诊察费管三天”是指患者到门诊就诊时，如果因检验或检查当天不能完成或者不能获取报告，尚未完

成诊疗，三天内（含首诊当天）可携带报告结果到同一科室复诊，复诊时由原科室当班医生负责接诊，享受免缴门诊诊察费政策。复诊患者可凭首诊就诊记录，在原就诊科室诊区排号，候诊区等候，依次就诊。周末、节假日正常开诊，按照“一次诊察费管三天”流程进行复诊，如遇到科室未开诊则顺延。

5月24日，玛纳斯县居民向守合和爱人到玛纳斯县总医院人民医院院区

慢病门诊就诊，医生向他们宣讲了“一次诊察费管三天”的惠民举措。以前向守合和爱人第二天取完检查报告再找医生看诊，还需重新挂号，现在他们带着检查报告就能直接找医生看诊。“现在只挂一次号，真是省时、省事、又省钱。”向守合说。

此次“一次诊察费管三天”惠民举措的推出，是该院深入实际调查，发现问题、解决问题的有效手段，是有益于

患者、提升患者就医感受的有力举措。自玛纳斯县总医院人民医院院区实行“一次诊察费管三天”暖心服务举措以来，已有近百名患者受益。

玛纳斯县总医院综合服务中心主任龚先园说：“实施普通门诊就诊新举措，及时回应群众期盼，打通以往就医过程中的堵点，有效降低群众就医的时间成本，减少经济支出，使群众就医获得感进一步增强。”

木垒县卫健委

上门体检送健康 关爱守护在身旁

本报讯 通讯员高艳荣报道：近日，木垒县卫健委结合实际制定体检时间安排表，为行动不便的群众开展上门健康体检服务，让全民免费健康体检惠及每一户、每一人。

医务人员由“群众上门”变“自己跑腿”，携带便携式专业仪器，入户对行动不便的群众进行体检。体检项目包括B超、心电图、生化和血压、血糖等。同时，医务人员根据患者高血压、糖尿病等病情，进行科学用药指导。入户过程中，医务人员还与每一位体检群众签订了家庭医生签约服务协议书，免费为他们提供健康评估、健康指导、健康咨询和定期随访服务。

昌吉市红十字会

急救救护培训进警营 提升干警应急能力

本报讯 通讯员张楼报道：5月22日，昌吉市红十字会开展急救物资捐赠和急救救护培训进警营活动，以提升警务人员面对意外伤害和突发事件时的应急处置和自救互救能力。

活动中，昌吉市红十字会向昌吉市公安局捐赠了1具心肺复苏模拟人和140个急救包，价值18500元。随后，昌吉市人民医院南丁格尔志愿服务队志愿者与昌吉市红十字会志愿者一起进行了现场心肺复苏与创伤救护4项技能演示，并手把手指导干警进行心肺复苏和受伤后的包扎与止血。

活动结束后，140个急救包全部发放至便民警务站。昌吉市红十字会将持续开展此类活动，普及急救救护知识。“我们还将条件允许的情况下，为公安系统捐赠救护设备，更好地保护群众的生命安全。”昌吉市红十字会党组成员刘湘丽表示。

昌吉市大西渠镇

开展无偿献血活动 传递爱心与温暖

本报讯 通讯员陈思彬报道：“这边先填写表格登记一下。”“献血后要避免剧烈运动，多注意休息，加强营养。”近日，在昌吉市大西渠镇政府门前，一场无偿献血活动正在进行，昌吉州中心血站献血服务科宣讲员正在为前来献血的机关党员干部、村民发放信息登记表，并告知献血注意事项。

活动现场，大家在昌吉州中心血站工作人员的指导下，认真填写无偿献血登记表，在按要求做好测量血压、采血检验等前期准备工作后，依次进行献血。本次献血的队伍中，既有长期坚持献血的“老面孔”，也有不少加入献血队伍的“新面孔”，以老带新、新陪着老的献血场面温暖着每一个人。昌吉市大西渠镇幸福村村民马存兵说：“作为一名党员，要积极参与公益事业，只要身体允许，就会继续献血，帮助别人，挽救生命。”

此次活动共有31人成功献血，累计献血11500毫升。