

市妇幼保健院医保窗口用心服务民生

争 做 群 众 贴 心 人

本报讯 “没想到中医日间病房不用住院,还能医保报销70%—90%,医院和医保窗口工作人员的服务态度都很好,对人亲切,还热情,我愿意在您这个医院看病。”日前,在市妇幼保健院医保窗口办理医保报销业务的群众说。

小小医保服务窗口,关乎的却是群众切身利益的民生大事,为此,市妇幼保健院医保办从患者最关心、最期盼的环节入手,紧盯办理过程中的难点、堵点,从细节着眼、从小事着手,提供出院、医保报销一站式服务,成了报销群众的暖心窗口。

小窗口背后的“大服务”,体现在每一个细微之处。据介绍,针对群众门诊、住院费用报销等“急难愁盼”问题,市妇幼保健院医保窗口在醒目位置张贴了办事流程及需要提交的材料清单,详细告知群众相关办理事宜,特别是生育报销需要的材料比较多,出院时工作人员都耐心告诉报销群众需要带的材料,做好医保政策的解释工作,并把医保的工作电话写在每一张出院记录上,方便群众准备材料时遇到任何问题能及时电话咨询。

(通讯员 孟祥超)



医保窗口工作人员正在为群众办理医保手续

妇幼保健之窗



如何做一位身材曼妙的美女妈妈

菏泽市立医院 马彦超

“态浓意远淑且真,肌理细腻骨肉匀”“樱桃樊素口,杨柳小蛮腰”均是古代诗人描写美女的诗句,但一经十月怀胎,一朝分娩,相信再回当初势必下一番功夫,产后不能恣意躺平,任形体横行发展。不要非得等到症状出现了,才想着去锻炼和关注盆底康复,未雨绸缪,防患于未然,以恢复您未孕时的窈窕身姿,将来过一个体面、健康的幸福生活。

下面我们来谈谈产后要面临的问题:

1.月子期间调养

产后汗多,月子期间要勤更换宽松、舒适的衣服;不要每天吃大量鸡蛋,以两至三个为宜,吃太多营养吸收不了,还会引发消化问题;不碰冷水,只要洗头、洗澡

后马上吹干,注意保暖,适度清洁反而对亲子双方都有好处;注意避风邪,产后百脉空虚,又容易流汗,风邪一旦入体,除了容易感冒外,还可能导致日后四肢关节游走性的疼痛;不要伤心劳累,产后伤心伤精血,尽可能的多休息,不可过度劳动。不要长时间看手机、电视、电脑。

2.子宫恢复

子宫复旧不良主要表现为恶露时间延长、不规则阴道出血、骨盆和腰部疼痛不适,子宫大而软或子宫有压痛。妇科B超检查可见异常。解决方案为产后第一天起可通过康复仪、子宫复旧药物、耳针等帮助子宫收缩和恶露排出,促进子宫复旧,另外充分母乳喂养也可以促进子宫复旧。

3.哺乳问题

表现为母乳不足或乳络不通,会影

响新生儿的喂养、增加新生儿黄疸值,产后第一天起可通过增加新生儿吸吮次数、产后康复治疗仪、穴位按摩催乳等增加乳汁分泌和乳腺管疏通。

4.排尿功能康复

剖宫产手术麻醉、镇痛药物使用和顺产分娩时胎头压迫膀胱时间过长,均会出现排尿困难甚则尿潴留,进而影响子宫收缩影响子宫复旧。可通过听流水声、腹部热敷、穴位按摩、耳针、导尿等方式解决。

5.盆底康复

无论顺产还是剖腹产,产后42天都应进行盆底肌筛查,及时发现问题,月子期间好好休息,切忌过早干预。检查异常者,及早制定合理治疗方案,利用产后半年至一年内的时间有效干预,促进盆

6.形体康复

产后形体表现腹部松弛、腹直肌分离、腰背酸痛、妊娠纹等,可通过康复仪器理疗、穴位按摩、中药熏蒸、运动方式指导等来改善。

7.心理康复

产后家庭角色转换,对新生宝宝各种问题的束手无策,睡眠不规律等会出现情绪及心理问题,要及时进行心理疏导、情绪调整,保持一种愉悦、其乐融融的心理状态。

亲爱的准妈妈们,您们准备好了吗?快快做足功课,愉快度过产后,及时恢复您的曼妙身材吧。

癌症早预防 健康常相伴

单县中心医院开展“肿瘤防治周”宣教活动

本报讯(通讯员 刘亚鲁 记者 王富刚)为进一步提高全社会癌症防控意识,近日,单县中心医院肿瘤科以“全国肿瘤防治周”为契机,围绕“癌症早预防,健康常相伴”主题在院内开展宣传活动。旨在倡导广大人民群众做自己健康的第一责任人,正确认识癌症,科学防癌,树立癌症预防理念,践行健康文明的生活方式,主动参与体检,做到早发现、早诊断、早治疗,切实遏制癌症对生命健康的侵蚀,提升健康水平。

在肿瘤科三病区东头大厅,肿瘤科三个病区的护士长带领12名医护人员,召集肿瘤科三个病区的病陪人员参加了活动。活动现场,通过魏凤梅医师的PPT演

讲,许瑞华护士长的进一步解读,张丹丹护士长带领医护人员为公众答疑,董伟护士长组织发放宣传页、微信推送、悬挂横幅等方式为公众进行癌症防治知识的普及,帮助公众纠正和消除对癌症的错误认知,进一步宣传引导公众养成健康的生活方式,用实际行动把健康送到群众身边,受到公众的一致好评。

此次宣传活动提高了公众关注肿瘤防治原则、关注自身健康的意识,对促进公众树立健康意识和观念起到积极作用。本次活动发放宣传页60余张,惠及多个家庭,既提高了公众保健意识,又提高了患者战胜癌症的信心和意志。



单县中心医院检验科开展消防安全演练

近日,单县中心医院检验科全体员工参加消防安全培训及演练活动。院保卫科副科长张学忠就消防安全管理中的重要环节、逃生技巧、逃生注意事项、消防安全十条原则等内容进行理论培训,并列举了不少惨痛案例进行分析总结。随后,观看了上海商学院女生宿舍火灾惨状,以及白岩松教授在央视新闻中接受采访时提出的火灾应急应会等视频。检验科的工作人员对火灾无情的一面有了更深刻的印象,对火灾隐患的重视程度又有了新的认识。

为进一步巩固学习效果,张学忠为检验科的工作人员现场讲解了消防栓、灭火器的使用方法、注意事项,手把手地指点同事们如何进行规范操作、有效操作,如何在最短的时间内争取最快的逃生救命机会。

(通讯员 刘亚鲁 记者 王富刚 摄)

讲文明 树新风
菏泽市原创公益广告

“文明健康
绿色环保”

书香社会



书 书 书籍 书籍 是 是 人 全
类 世 知 识 的 营 总 养 结 品

创建全国文明城市 做遵德守礼菏泽人



富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善