

## 医联体畅通生命通道

## 市三院精准诊疗助重症脑炎患者康复

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅)近日,一位罹患脑炎的七旬患者在菏泽市第三人民医院(以下简称“市三院”)神经内科康复出院。患者程大爷及其家属对治疗效果深感满意,专程将一封情真意切的感谢信送到医院。这封感谢信的背后,是菏泽市医联体建设有效运行,让优质医疗资源下沉,为基层患者构筑起一条高效生命通道的生动写照。

半月前,市三院神经内科专家在医联体合作单位——曹县常乐集卫生院进行例行查房时,遇到了正被病痛困扰的程大爷。他因头痛入院,治疗期间出现了发热、意识迷糊等症状,但病情未见好转。市三院专家在详细询问病史、完善体格检查并综合当地检查结果后,凭借丰富

的临床经验,敏锐地判断程大爷患有“脑炎”的可能性极大,且因卫生院设备条件有限,亟须转至上级医院进行精准诊断和治疗。

得益于医联体内部建立的“绿色转诊通道”,程大爷被迅速转入市三院神经内科。医院为其快速安排了磁共振、脑电图及脑脊液检查等关键项目,并立即组织专家进行病例讨论,最终确诊其为“单纯疱疹病毒性脑炎”。这是一种病情进展快、危险性高的神经系统急症,及时、正确的治疗至关重要。医疗团队为程大爷制定了针对性的综合治疗方案。经过十余天的精心治疗与护理,程大爷病情奇迹般好转,最终痊愈出院。

据了解,市三院积极响应国家与地方政府关于深

化医药卫生体制改革的号召,自今年9月与曹县常乐集卫生院签署医联体合作协议以来,已先后与东明县、曹县、牡丹区等地的20多家基层医疗机构建立了紧密合作关系。通过定期选派资深专家前往基层坐诊、查房、教学,实现了优质医疗资源直达“最后一公里”。

在这一模式下,市三院的专家能够深入乡镇卫生院一线,为当地百姓解决病痛。对于基层医疗机构有能力处理的病例,专家及时给予治疗方案指导;对于像程大爷这样的复杂危重患者,则通过畅通无阻的“绿色通道”快速上转,确保了患者能够在黄金救治时间内获得最有效的诊疗,避免了病情延误。

## 健康相伴 幸福同行

牡丹人民医院糖尿病日社区义诊送关怀



本报讯(牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅)11月14日是第19个“联合国糖尿病日”。为普及糖尿病防治知识,提升患者自我管理能力和,当日,菏泽市牡丹人民医院内分泌代谢病科副主任医师刘华伟带领科室骨干团队,走进北城社区服务中心开展大型公益义诊活动,将专业医疗服务与健康关怀送到群众身边。

糖尿病作为常见多发病,已成为“现代疾病的第二大杀手”。菏泽市牡丹人民医院内分泌代谢病科作为菏泽市MMC区域中心,始终践行“一个中心、一站式服务、一个标准”的原则,为代谢性疾病患者提供全周期标准化管理服务。从规范化诊疗、全面并发症筛查、胰岛功能评估,到院内外血糖精准控制、个性化健康指导,再到代谢性疾病的血清学、代谢组学和基因学

研究,科室通过多维度、全方位的医疗服务,致力于降低代谢性疾病及并发症的发病率,不断提升人民群众的生活质量。

义诊活动现场,专家团队耐心细致地为每一位前来咨询的群众提供免费血糖、血压检测,细致解读检测结果,针对不同健康状况给出个性化的防治建议。活动还特别设置多项暖心服务:为前20名参与群众提供免费散瞳眼底镜检查,助力早期发现糖尿病眼部并发症;为肥胖超重人群开展人体成分分析,并提供专业的减重指导,从源头干预糖尿病危险因素;同时,专家们现场示范胰岛素笔注射技术,为有需要的患者免费发放胰岛素注射针头(限前20名),并赠送血糖、血压监测记录本及糖尿病饮食运动宣传册,帮助群众科学开展自我健康管理。

## “坐站交替”可缓解下背部疼痛

据最新一期《应用人体工学》杂志报道,长时间久坐是现代办公族的通病,而一项来自澳大利亚的新研究为缓解下背部疼痛提供了一个简单有效的办法,即在办公中定时“坐30分钟、站15分钟”。

研究显示,这种固定的“坐站交替”模式可显著减轻下背部疼痛,对所有久坐办公人群都有益处。规律的“坐站交替”不仅有助于改善腰背健

康,还能提高专注力、降低压力,并促进员工在工作日内保持活跃的身体状态。

格里菲斯大学联合昆士兰大学开展了一项随机对照试验,比较了“固定坐站比例”(30分钟坐、15分钟站)与“自我设定比例”(参与者根据个人喜好决定坐站时间)两种方式的效果。所有参与者均为使用升降办公桌的久坐型工作人员,并在研究开始前一个月内经历过下背痛。

结果显示,遵循规定“30:15”比例的参与者在3个月后下背部痛明显减轻,效果优于自我设定比例组。两种方法都能减轻疼痛,但固定比例组的改善幅度更大。该组参与者报告了额外收益,如压力水平降低、注意力提升等。

参与者普遍认为“30:15”的坐站模式简单易行,更容易坚持执行,对久坐的办公室群体具有现实指导意义。

据《成都商报》

## @菏泽居民:如何避免医保待遇等待期?

当前,我市正值2026年度城乡居民基本医疗保险集中缴费期。医保部门特别提醒广大居民,为确保医保待遇无缝衔接,避免因断保或延迟参保而产生待遇等待期,应在集中缴费期内及时足额缴费。

据了解,2026年度居民医保个人缴费标准为每人每年400元,财政补助同步不低于每人每年700元。在集中缴费期内成功缴费的参保人员,可自2026年1月1日起直接享受

全年医保待遇,无任何待遇等待期。

根据《国务院办公厅关于健全基本医疗保险参保长效机制的指导意见》文件规定,自2025年起,除新生儿等特殊群体外,对未在居民医保集中期内参保或未连续参保的人员,设置参保后固定待遇等待期3个月;其中,未连续参保缴费的,每多断保1年,原则上在固定待遇等待期基础上增加变动待遇等待期1个月,参

保人员可通过缴费修复变动待遇等待期,每多缴纳1年可减少1个月变动待遇等待期,连续断缴4年及以上的,修复后固定待遇等待期和变动待遇等待期之和原则上不少于6个月。

2025年度居民医保费是在集中缴费期(2024年9月-2025年2月)缴纳,待遇享受期是从2025年1月1日至2025年12月31日;2026年度居民医保费也是在集中缴费期(2025年10月-

2026年2月)缴纳,待遇享受期是从2026年1月1日至2026年12月31日,无固定待遇等待期。

2025年度居民医保费未缴纳,2026年度居民医保费在集中缴费期缴纳,则2025年度视作断保,2026年度居民医保有3个月固定待遇等待期,从2026年4月1日开始享受待遇。

2025年度居民医保费未缴纳,2026年度居民医保费在2026年3月12日(非集中缴费期)缴

纳,则2026年度居民医保有3个月固定待遇等待期,从2026年6月12日开始享受待遇。

医保部门提醒,医保不按时缴费或者未连续缴费,都会对医保待遇产生影响!如果错过集中缴费期,等到生病了才发现没交医保,立即补上也不会立即生效,需要等待一段时间才能恢复正常享受医保待遇,待遇等待期内的所有医疗费用都需要自行承担。

记者 武霏