

取消门诊慢特病用药“小目录”

安徽公布第二批共7项医保便民惠民新举措

本报讯(安徽商报融媒体记者 吴梦君)6月11日,记者从省医保局获悉,该局通过办理《民生呼应》群众诉求和汇集“我向医保吐吐槽”意见,梳理出群众急难愁盼问题,第二批共7项医保便民惠民新举措公布。

取消门诊慢特病待遇享受定点限制。按照现行规定,符合条件的参保人员在参保地或异地享受门诊慢特病待遇要选择定点医疗机构,并且各统筹地区对定点医疗机构数量限制1-3家不等,造成参保人员就医购药不方便。针对此类问题,我省取消门诊慢特病定点医疗机构数量限制,符合条件的参保人员在参保地一级及以上定点医疗机构(含社区卫生服务中心、乡镇卫生院)均可享受门诊慢特病待遇。村卫生室、定点零售药店的门诊慢特病定点管理按现行政策执行,异地门诊慢特病政策不变。

取消门诊慢特病用药“小目录”。此前,安徽省基本医保门诊慢特病门诊用药目录调整无法与国家基本医保药品目录同步,造成部分新纳入国家医保药品目录的慢特病门诊用药报销存在“时间差”,给群众造成先行垫付、线下报销等不便。同时,由于“小目录”难以覆盖到全部的慢特病用药需要,少数药品不能在门诊慢特病待遇上报销。在

便民新举措中,将取消安徽省基本医保慢特病门诊用药目录限制,参保群众门诊治疗慢特病、使用符合病情需要的国家基本医保药品时,均可按规定享受医保门诊慢特病报销待遇。

门诊慢特病待遇认定“网上办”。针对门诊慢特病待遇认定时,大部分统筹地区都需要参保人员线下申请,再由医保经办机构组织专家线下审核,存在群众多次跑路、鉴定周期较长等问题,我省将依托门诊慢特病线上鉴定系统,在保留线下鉴定的基础上,开通门诊慢特病待遇认定线上办理途径,提高审核效率。

国谈药品“双通道”院内备案“一窗办”。针对参保患者到“双通道”定点零售药店外购国家医保谈判药品,在医疗机构办理备案手续时,环节过多,需多个窗口来回跑路的问题,接下来,我省参保患者需通过“双通道”管理机制外购国家医保谈判药品的,将进一步简化备案流程,在定点医疗机构实现备案“一窗办理”。

生育津贴“免申即享”。以往,生育保险参保人员享受生育津贴待遇时,需到医保经办机构窗口或通过安徽医保公共服务平台提交结婚证、准生证、病历等资料进行生育津贴申报。实行新举措后,符合条件的、已在定点医疗机构进

行生育保险医疗费用直接联网结算的参保人员,享受免申请享受生育津贴待遇。

两定机构协议“网上签”。根据国家医保局要求,符合条件的定点医疗机构、定点零售药店(简称:两定机构)需每年签订医保定点服务协议。按照传统的协议签订模式,两定机构需多次前往医保经办机构办理协议签订业务,流程不够便捷,且办理时间较长。接下来,依托国家统一的医保信息平台公共服务子系统,将在“安徽医保公共服务平台”单位网厅中上线“两定机构协议网签”模块,为两定机构提供“新增两定机构协议签订”“存量两定机构续签”“两定机构信息变更”“两定机构信息查询”等服务。

医保信息省内异地“自助查”。省医保局将对省、市、县(市、区)医保经办服务大厅及乡镇为民服务中心等已有的医保自助服务一体机进行功能升级,参保人员在参保地或省内异地均可通过医保电子凭证、社保卡等方式登录医保自助服务一体机自助查询系统,即可查询个人信息、账户余额、缴费信息、异地备案信息、参保凭证打印等多项高频业务,并提供个人参保凭证打印等业务。此外,参保人也可通过手机登录“安徽医保公共服务”小程序查询参保信息。

最浪漫的事就是一起健康地慢慢地变老

我们常常能看见瘦弱、走路缓慢、坐起都需要搀扶的老人,也能看到广场上欢快舞蹈的大妈和公园里打拳的大爷。可能走路用拐杖的那老人只有70岁,而登山、健步走的老人已经80多岁了。同样是步入老年阶段,为什么差别这么大?

我们每个人随着年龄的增长都会变老,都会面临器官功能减退、生理功能缺陷的积累。而我们每个人都希望能像后面的老者,80岁了仍然能够愉快地享受人生。那么我们怎样才能做到?

这里我们先了解一个词语:老年衰弱。中医对老年衰弱的病机是五脏虚损、正气渐衰。老年人的生理特点是正气渐衰,五脏功能低下,生命状态处于较低水平的平衡,病态亦是常态;人体的衰弱是一个必然过程,盛极始衰是无法抗拒的自然规律。年老气血阴阳不足则内不能养五脏,外不能御六淫,各脏腑功能持续减退。

现代医学解释老年衰弱是由于各个身体机能能力下降而导致的一种老年综合征。即无明显原因的体质量减轻、肌肉无力、主观疲劳、行走速度下降、躯体活动降低。出现了3项或3项以上即为衰弱。这5项中4个都与运动有关。衰弱的核心病理基础上肌肉减少。肌肉的减少和老化造成上下肢肌肉力量下降,导致握力减小,步行速度减慢。所以增加身体肌肉比例,增加肌肉力量显得尤为重要。

蔬、豆类、肉类、奶类、蛋类、坚果等。

3.还可以通过进食中医的膏方。膏方温和、口感好、不易伤及脾胃。尤其是对脾胃虚弱的高龄老人很适合。处方用药之时,应慎用大方重剂,力求方小量轻,缓图慢工,常选药性平和、调补五脏之品,如太子参、黄精、石斛、女贞子、当归、丹参、三七、山药、肉苁蓉、红景天枳壳、牛膝、苍术、醋柴胡、香附、建曲、酸枣仁、五味子等。

运动:

1.对于身体体能较好的人可以选择太极拳、广场舞、健步走等中低强度有氧运动(220-年龄=运动最大心率。中低强度为最大心率的30%-50%)。这些运动是站立性运动。尤其是太极拳。首先太极拳男女老少皆宜。再者整套动作多半蹲体位(马步)。这个体位可有效的激活臀大肌、小腿三头肌、股四头肌、竖脊肌这些大肌群,其中臀大肌、小腿三头肌是下肢重要的抗重力肌。还有太极拳动作缓慢柔和,对心率、血压影响小,老年人参与安全性高。每周至少进行150-300分钟。



2.对于身体活动能力较低的、不能耐受长时间站立的、心率血压不稳定的老年人推荐血流限量训练。血流限量训练是一种部分限制动脉血流和完全限制静脉血流的训练方法。参与者可以选择站位、坐位、仰卧位等多种可以耐受的体位。使用气止血带系统将外部压力施加到四肢的最近端来减少血流量。通过限流短时间对肢体加压供氧受限(如果没有限流套,可以用水银柱的血压表代替。将血压表上的袖套绑于肢体最近端),就算有效加压到150-180mmHg左右,摸不到足背动脉波动或者触及微弱的足背动脉波动即可。加压,仅需要短时间加压或加压时肢体做简单的屈伸动作即可。一般加压5分钟放松3分钟为一组,每次完成五组,每周3-5次。12周就能有明显的效果。

该方法使能量系统转换产生乳酸,人为营造无氧运动的乳酸循环。使肌肉有最大的增长能力。对那些运动能力弱的老年人非常适宜。但是患有糖尿病、恶性肿瘤,严重高血压、严重心功能障碍、骨折部位带有透析端口或术后肢体淋巴水肿者、四肢有感染者禁止参与。



结语:

运动干预对衰弱老年人有积极的影响,运动可以增强衰弱老年人的生理功能和各系统的储备能力,增加肌肉力量和身体稳定性,预防和延缓各种慢性疾病发生的可能,从而改善老年人的衰弱状态。

健康饮食,合理运动,让我们一起慢慢变老!

参考文献:

- 1.Granic A, Hurst C, Dismore L, et al. Milk for skeletal muscle health and Sarcopenia in older adults: a narrative review [J]. Clin Interv Aging, 2020, 15: 695-714.
- 2.Suetta C., Frandsen U., Jensen L., et al. Aging affects the transcriptional regulation of human skeletal muscle disuse atrophy [J]. PLoS One, 2012, 7(12): 1-13.
- 3.李詹,等.太极拳结合抗阻训练应用于养老机构老年衰弱病人研究 [J]. 实用老年医学, 2022, 36(12): 1277-1280.

作者:滁州市第一人民医院南区康复医学科
副主任中医师吴频霞
(本文不代表本报观点)

干预方法

饮食:

1.多进食优质蛋白质。如:牛奶、鸡蛋、牛肉等。优质蛋白对肌肉组织生长和修复至关重要。其中多喝牛奶更重要(对乳蛋白不能耐受的人除外)。首先牛奶便于吸收和消化;再者牛奶的蛋白质和矿物质等营养摄取的重要来源。对肌肉健康起保护作用。建议每天饮牛奶300-400ml或奶粉30-36g。

2.整体膳食结构要均衡。尽量保证每天进食食物种类不少于12种,每周不少与25种。要涵盖谷物、薯类、新鲜的果

