

# 老人挂号付费,子女远程代刷医保

沪上医院开启医保亲情支付试点,方便“一老一小”就医购药

**据文汇报** 为破解老人就医时手机操作不熟练、使用电子医保卡不易的就医难题,上海医院近日开启医保亲情支付试点,子女在办公室就可通过手机替老人完成付费等手续。

上海市第六人民医院是上海首家上线医保亲情支付的市级三甲综合医院,上海医保参保人只要在自己的手机上添加亲情子账户,就可以代家中老人和孩子刷医保码,帮助其挂号、买药、结算等,这为“一老一小”就医购药提供了极大的便利。近日,市民贝先生就在公司的办公室里登录上海市第六人民医院互联网医院,借助微信端实现“亲情支付”,为正在六院门诊看病的父亲支付了6元门诊挂号费用。

71岁的贝爷爷患糖尿病20余年,就医频繁,因儿子工作繁忙,独自就诊配药成了他生活的日常,因为不太会手机付款,密码也老是记不住,

因此每次贝爷爷只能老老实实排队付钱。得知六院开通医保亲情支付功能,贝先生在父亲就诊前夜,通过微信小程序“我的医保凭证”中的医保亲情账户,上传父亲户口本、签署承诺书,通过父子关系审核后,完成亲情账户绑定,并帮父亲预约挂好了六院内内分泌科的号。

当天,贝先生通过六院互联网医院微信公众号支付挂号费后,告知父亲前往门诊楼5楼内分泌代谢科等候就诊。问诊结束,医生开具药方后,贝先生的互联网医院界面马上收到了待支付消息提示,他即时完成了缴费环节。而贝爷爷看完医生就可直接拿药回家。

老人不习惯使用智能手机,儿童没有手机,导致长期以来这些就医报销频次高的参保人群无法享受更便利的医保服务。如今,电子医保就医应用场景的丰富,正对接这部分迫切

需求。

以六院为例,当前,日均门诊量在14000人次左右,其中50%是老人。院长殷善开表示:“为了百姓就医更快捷、高效,无论是医保部门,还是医院方面都在努力推进移动支付,但在实际就医过程中,我们发现很多老人因为缺乏智能设备或不会使用,常常被卡在最后的付费环节。这也导致他们无法享受互联网技术带来的便捷服务。现在通过亲情支付,由直系亲属代为完成支付,最直接的就是减少了他们在院内的排队等候时间,从长远看,也有利于医院就医流程的整体改善。”

六院副院长狄建忠告诉记者,这一试点目前应用于门诊,后续计划延伸到住院,包括出入院环节,希望利用信息技术,让更多好的医疗应用新场景惠及患者。

■唐闻佳

## 上海发布首个远视储备标准

指导儿童青少年科学防控近视

**据解放日报** 日前,“全国爱眼日”近视防控上海主题宣传活动传出消息:上海远视储备地方标准《儿童青少年裸眼视力与屈光度评价规范》正式发布。这是我国首个远视储备标准,可为各级近视防控人员、家长、老师、儿童青少年科学高效地防控近视提供标准支撑和科学指引。

我国近视人口已超6亿,且这一数字仍在攀升。儿童青少年近视呈高发、低龄化趋势,近视不仅影响日常生活和学习效率,危及身心健康,甚至还会影响国民素质。及早干预近视、实现较好防控,“远视储备”理念值得被更多人知晓。什么是远视储备?医学专家解释,视力犹如银行,人类3岁左右会获“最高额度”300度远视储备(每人额度不同,与遗传等因素有关),长大逐步消耗远视储备。

所谓近视,就是过快消耗了远视储备甚至透支。

除了正常消耗之外,一些不良用眼方式会导致远视储备过快消耗,如户外活动缺乏、长时期过度近距离用眼,高负荷作业负担、过度使用电子产品、睡眠不足、饮食不平衡等。近年来儿童眼健康指数大幅度持续降低,临床发现不少儿童在6至8岁时远视储备已归零,值得高度警惕。

此次由上海市眼病防治中心牵头多家单位共同起草《儿童青少年裸眼视力与屈光度评价规范》,将帮助卫生健康等行政部门掌握不同年龄儿童青少年人群视力生长发育特点,为制定儿童青少年眼病防治及近视防控技术方案以及开展人群和个体防治实践提供依据,及时发现影响孩子视觉发育的相关眼病,针对性地开展

近视防控。规范规定了上海市儿童青少年裸眼视屈光度的测量和评价要求,并列出分年龄段视力异常判断值、睫状肌麻痹远视储备推荐值,对全市儿童青少年视力和屈光度评估作出指导。

上海已率先建成全国唯一的三级眼病防治体系,即近视筛查、转诊、分级分类干预的眼健康电子档案及动态管理模式,2020年起实现全覆盖学生屈光发育建档管理,截至目前受益学生累计389余万人,参与者达1100余万人次。防治体系定期派专业人员前往托幼机构、中小学校采集儿童青少年远视储备初步数据,判断远视储备是否充足,并发放告知书给家长。如初步检查怀疑远视储备不足,需前往医疗机构散瞳验光检查,明确孩子远视储备量,提早预防近视。

■顾泳

## 保护血管健康需要注意什么

**据新华社** 血管连接着身体的各个器官,是名副其实的“生命通道”。《中国心血管健康与疾病报告2022》显示,由于不健康的生活方式,叠加人口老龄化,我国心血管病发病率和死亡率仍在升高。该报告估算,我国每5例死亡中就有2例死于心血管病。

血管疾病都有哪些不易察觉的症状,应该如何保护血管健康?多位医学专家给出了建议。

**脑袋总是昏昏沉沉?** 小心颈动脉狭窄! 现代生活节奏快、压力大,不少人时常感到脑袋昏昏沉沉。睡眠不足、压力大,或颈椎病、内耳疾病、低血糖等健康问题都可能导致头晕。

**中国医学科学院阜外医院血管外科中心主任医师罗明尧提示**,除了上述原因,要小心不适感由颈动脉狭窄引起。颈动脉是给大脑供血的主要血管,40岁以后颈动脉斑块检出率随年龄增长迅速上升。颈动脉狭窄会限制血液流向大脑,进而引发头晕、昏沉等症状。如果出现突然的严重头晕、单侧肢体无力或麻木、语言困难、肢体协调障碍等症状,尤其需要警惕颈动脉狭窄的可能,尽快就医排查。

甜蜜的“血管杀手”如何防

范? 当前,过量摄入糖对血管的损害已经在医学界形成共识。北京世纪坛医院血管外科副主任医师张欢介绍,长期的高血糖会损伤血管和神经,高血糖会导致血管弹性减弱,血液流动受阻,形成血管堵塞。特别是在下肢,由于重力作用和距离心脏较远,血液循环本就不如上半身畅通,易出现糖尿病足等并发症。

北京医院心血管内科主任医师汪芳建议,如果以前钟爱含糖饮料或糕点,现在就改掉这个习惯,可以吃点新鲜蔬菜、低糖水果,如柚子、蓝莓、西红柿等,慢慢减轻对糖的依赖。

**伤害血管的高危因素还有哪些?** 北京安贞医院血管外科中心主任医师杨耀国表示,吸烟是伤害血管的主要因素之一。烟草中的尼古丁和其他化学物质会损害血管内皮细胞,导致血管收缩和血压升高。另外,长期摄入过量的脂肪、高胆固醇、高糖和高盐的食物,都会增加血液中的脂质和糖分含量,加速血管损伤和老化,促进动脉粥样硬化的形成。

此外,缺乏运动、长期大量饮酒、长期压力过大、不规律的生活作息以及慢性疾病控制不良都会增加血管

疾病的风险。

**哪些生活习惯有助血管健康?** 北京安贞医院血管外科中心主任医师唐小斌说,健康的生活方式对于维护血管健康和预防动脉硬化至关重要。多吃富含膳食纤维和蛋白质的食物,如新鲜的水果和蔬菜,优质的鱼虾、牛肉、猪肉等,减少油炸、高糖、高盐食物的摄入,有助于降低血脂、血糖和血压,减轻对血管的压力。

**在定期体检中,要注意监测哪些指标?** 唐小斌说,要及时发现并干预血管疾病的危险因素。注意戒烟限酒、控制好“三高”等慢性疾病,保持良好的心态,均有助于降低心血管疾病的风险。

**在家能进行血管健康自测吗?** 杨耀国建议,平时可以使用血压计测量双上肢的血压,看数值是否对称,如果双上肢血压差别超过20毫米汞柱以上,则可能存在血压较低一侧的锁骨下血管闭塞;如果近期血压波动较大,还要注意是否有肾动脉狭窄等情况。不过,这些方法只能作为初步的自我观察,不能替代专业的医学检查,建议有不适症状的患者尽快就医。

■佚克 林苗苗

## 专家支招老年人合理补充蛋白质



气温升高,部分人可能会食欲不振,影响一些重要营养素的吸收

**专家提示**,合理摄入蛋白质是健康养生的一大关键,尤其应保证老年人摄入充足蛋白质



**研究表明**

膳食蛋白质的摄入量、蛋白质的种类搭配、蛋白质的三餐分配等均与老年人的营养状态密切相关



**专家建议**

老年人可食用足量的动物性食物和大豆类食品,这类食物富含优质蛋白质



其中动物性食物中的蛋白质含量较高,易被人体吸收

**专家还建议**,老年人应科学补充蛋白粉

当膳食蛋白质的摄入量不能满足老年人营养需求时,在经过营养医生综合评估后,决定是否补充适量的蛋白粉或含有蛋白质的肠内营养制剂



新华社发(程硕制图)

## 首个室外吸烟点标准发布

**据解放日报** 在第37个世界无烟日之际,据上海市市场监督管理局信息,《室外吸烟点设置与管理要求》已于今年5月25日发布,将于9月1日起正式实施。这是国内首个室外吸烟点的标准规范,填补了该领域的空白,在国际上也具有创新引领意义。

据悉,这个标准在上海市市场监督管理局的指导下,由上海市卫生健康委员会提出并组织实施,上海市健康促进中心牵头,上海市控制吸烟协会、复旦大学、上海市环境监测中心、同济大学、上海市消防救援总队联合起草编制。该标准是健康上海行动专项(2022—2024年)——“控烟示范管理建设及戒烟网络能力提升”中的重点内容和重要成果,也是进一步推进公共场所“控烟行动三部曲”即“室内全面禁烟、室外不吸烟、吸烟

请看标识”的重要举措。全市在严格按照《上海市公共场所控制吸烟条例》和《上海市爱国卫生与健康促进条例》规定做好室内全面禁烟和加强监管执法的基础上,进一步强化室外不随处吸烟、不吸烟的宣传倡导和疏导,吸烟应避开人群前往指定室外吸烟点。

标准总结本市长期以来控烟管理的实践经验并参考国外相关做法,规定了室外吸烟点的选址、设施、标识、健康提示等设置要求,明确室外吸烟点的日常巡检与维护管理要求,有利于疏导和规范室外吸烟行为,减少室外二手烟和游烟对非吸烟者的健康危害,保护市民公众健康,对进一步提升无烟环境建设成效,助力城市控烟精细化管理和健康城市建设具有重要意义。

■顾泳