

信用就医“亲情付”好处多

节约就诊时间 降低感染流感风险

本报讯(记者王芳)秋冬季节气温变化无常,是传染病的高发期。近期,我市各大医院门急诊量均有不同程度增长,除了儿童呼吸道感染居高不下,成人呼吸道疾病感染者也明显增加。珠海市医疗保障局提醒广大市民,为孩子签约信用就医“亲情付”,就诊无需来回跑动于各缴费窗口,可以有效降低因人群聚集而感染流感的风险。

记者从市医疗保障局了解到,“信用就医”医保便民服务平台已开通“亲情付”功能,

给孩子签约信用就医开通“亲情付”功能后,在医院里看病从挂号、就诊,到拍片检查、拿药……整个就诊过程,家长不用再来回跑动于服务窗口排队缴费,个人需要支付的部分,“信用就医”平台会自动从父母的信用就医签约账户扣款,有效减少看病就医时间,人均可节省时间约45分钟,在流感严重期可以避免因停留时间过长导致感染的风险,还可以让孩子早点看完病回家休养。

信用就医“亲情付”怎么

开通?市医疗保障局介绍,家长可提前通过“珠海医保”微信公众号或小程序,进入“信用就医”板块,下滑找到“家庭成员”,录入家庭成员相关信息,并提交相关材料,几分钟便可开通“亲情付”。如家长还未开通“信用就医”服务,请在小程序里先进行签约,再使用“亲情付”功能。

据了解,珠海目前已有17家公立医疗机构实施“门诊信用就医”,3家公立医疗机构实施“住院信用就医”,已有超6万人签约使用。

珠海将迎“断崖式”降温

专家提醒预防心梗发生

本报讯(记者刘雅玲)根据气象部门预计,一股强冷空气将于本周末白天起影响珠海,气温将出现“断崖式”下降。中大五院心血管病中心副主任、冠心病病区主任陈剑提醒,不论心血管病患者或是健康人,气温骤降都会增加心血管事件的发生风险,都需要注意预防心肌梗死。

年轻人更易猝死

陈剑介绍,气温骤降会刺激血管收缩,使得血压升高,心脏负荷加大,增加心绞痛、心肌梗死的发生概率。多数冠心病患者对天气变化的敏感性高,特别是突然的气温下降,会引起冠状动脉痉挛、斑块破裂,诱发心绞痛甚至心肌梗死。中青年患者工作压力大、疲劳、熬夜,再加上抽烟、喝酒等不良生活习惯,遇到寒冷环境刺激后更容易发病。

老年人发生心梗,多伴随慢性冠心病,其血管的狭窄状态是逐渐形成的,心肌已适应缺血的过程。加之这类老年冠心病患者因长期服药,处在药物的保护作用之

下。一旦发生急性心肌梗死,这些保护机制发挥了作用,心肌细胞可以耐受急性缺血。然而,年轻人突发心梗时通常没有疾病逐渐加重的过程,也就是没有“保护机制”,当冠状动脉急性完全闭塞时,更容易出现恶性心律失常,导致猝死。

警惕这些常见心梗诱因

年轻人心梗的常见风险因素包括肥胖、吸烟、高脂血症、高血压等,而过度劳累、精神紧张、暴饮暴食、严重失眠等则是常见发病诱因。此外,个别年轻人有冠心病、心肌梗死家族史,可能患病时间更早,因此有家族史的年轻人需更多留意。

需要注意的是,以下部位疼可能是心梗前兆:颈部、嗓子疼,这种嗓子疼往往有堵塞感或紧缩感,也常伴有大汗症状;剧烈牙痛,多在下颌,但患者往往无明显牙病,局部触碰牙齿或者牙龈时疼痛无加重;上腹痛,容易被误以为是“胃痛”;心肌缺血导致的疼痛可能放射到左肩、左臂内侧、小指及无名指。

降温如何保护好心血管?

陈剑表示,保护心脑血管最直接的就是做好保暖工作,在外出时及时添加衣物,必要时适当减少外出活动的时间。如想外出活动,温度相对升高时再外出。活动方式不要选择跑步、打球等活动量过大的项目,可选择散步或打太极拳。

由于吸烟本身就能导致冠脉痉挛,遇上寒冷刺激患者更容易冠脉痉挛,因此戒烟很重要;慢性疾病患者应坚持遵医嘱服药,控制好血压、血糖及血脂水平;突然的情绪激动也会威胁心血管健康,要尽量保持平和的心态,避免情绪激动;合理膳食,避免熬夜,规律生活作息,不抽烟、不饮酒。

陈剑提醒,要时刻关注身体发出的信号,如出现胸闷、胸痛、心慌、气促、腹痛或者肢体麻木、活动障碍、失语等情况,要立即拨打120急救。同时,患者应避免活动、就地休息;如条件允许,可以吸氧;一定不要盲目服药;如果患者发生心脏骤停要立即进行心肺复苏。

流感、肺炎支原体患病后期

如何帮助孩子有效缓解“咳咳咳”?

进入冬季,呼吸道感染疾病高发,很多儿童感染退烧后,咳嗽症状却持续存在。家长该,针对这个问题,记者近日咨询了相关专家。

辽宁中医药大学附属医院治未病科主任王莉说,孩子在流感、肺炎支原体患病后期,应注重养脾胃,把体质调理好、养起来,饮食以清淡为主,忌糖,忌生冷,忌鱼虾蟹,忌食补。

专家介绍,从中医角度讲,孩子咳嗽时间比较长,可以采用一些食疗方进行调理:

如果孩子表现为咳嗽、痰多、痰白清稀时,将新鲜的梨洗净,不去皮,挖去梨核,在梨中间加入陈皮、生姜,放在碗中隔水蒸,喝汤吃梨。

如果孩子表现为干咳、少痰,可用百合、川贝炖梨,百合和川贝都有滋阴润肺的作用。孩子如果胃口不好,谷芽、麦

芽、山楂煲水服用,具有开胃健脾的作用,可以促进消化。

专家提示,很多家长很注重给小孩吃水果、青菜,但是物极必反,如果只吃水果、青菜,这些食物很寒凉,如果孩子体质比较寒凉,食用后就容易咳嗽。尤其一到晚上,更容易咳嗽、流鼻涕、出汗,所以家长要判断清楚后再给孩子用正确的食疗方法。 据新华社电

龙年贺岁纪念币钞15日起陆续发行

珠海藏友如何预约兑换?



贺岁纪念钞正面。



中国印钞造币集团有限公司公开图

本报讯(记者苏振华)国家计划于12月15日起陆续发售2024年贺岁纪念币、纪念钞。据悉,纪念钞为塑料材质,比较特殊,引发珠海藏友关注。

2024年贺岁纪念币和纪念钞,由中国人民银行发行,包括金质纪念币1枚、银质纪念币1枚、双色铜合金纪念币1枚、纪念钞1张,均为我国法定货币。

上述币钞主体图案都集中呈现生肖龙元素,与龙年新年欢庆主题相契合。值得一提的是,纪念钞采用塑料材质,比传统纸币材料更加坚韧,而之前只有2000年千禧龙年纪念钞、2021年第24届冬季奥运会纪念钞使用过塑料钞形式。

“简单讲就是可以花、可以收藏,弄脏了还能洗。”关注币钞发行的珠海藏家解释。

本次发行的纪念钞(面值20元)究竟有什么特别之处?其正面主景为龙的造型图案,上方为中华人民共和国国徽、“中国人民银行”、篆书“龙”字印章,下方依次为光彩光变面额数字“20”与汉字“贰拾圆”、动感全息图案、透明视窗、盲文面额标

记和冠字号码。

纪念钞背面主景为儿童舞龙灯图案,辅以四合院民居装饰图案。

记者注意到,14日,国家有关部门已公布龙年贺岁纪念币钞全国分配数量,其中双色铜合金纪念币(面额10元)和纪念钞发行数量为1.2亿枚和1亿张;广东省除深圳市以外地区合计分配1035万枚和862万张,深圳市分配129万枚和108万张。双色铜合金纪念币和纪念钞将采取预约兑换方式发行,广东省除深圳市以外地区承办预约兑换的银行为中国工商银行、中国农业银行、中国邮政储蓄银行。

据悉,2024年1月2日前,中国人民银行分支机构将向社会公告当地2024年贺岁双色铜合金纪念币和纪念钞的分配数量信息。预约承办银行将于2024年1月3日至4日办理2024年贺岁双色铜合金纪念币和纪念钞的预约业务。公众可通过预约承办银行进行预约登记,双色铜合金纪念币每人预约、兑换限额为20枚,纪念钞每人预约、兑换限额为20张。

香港邮政将发行“岁次甲辰(龙年)”特别邮票

香港邮政14日宣布,将于2024年1月5日推出以“岁次甲辰(龙年)”为题的贺岁生肖邮票以及“十二生肖金银邮票小型张——瑞兔飞龙”等相关邮品。

在十二生肖中,龙是神兽,象征尊贵和力量,在民间寓意吉祥好运。龙年贺岁生肖邮票一套四枚,展示形态生动的龙,配以不同的图像元素和喜庆色彩,展现飞龙贺岁的欢腾气氛;“十二生肖金银邮票小型张——瑞兔飞龙”以紫色作为主色,衬以中国传统建筑屋脊上的荷花装饰,尽显尊贵气派。邮票上的瑞兔与飞龙分别以银箔和金片制作,熠熠生辉,带出新春喜气洋

洋的气氛。

其他邮品还包括龙年联合纪念套折、纪念封和多款小型张等。其中嵌有一枚50港元邮票的邮票小型张,是香港邮政首次发行的镭射剪纸邮票小型张,邮票中的剪纸图案以镭射技术切割,刻划出细致的龙剪影。

香港邮政自2013年起发行第二辑十二生肖金银邮票小型张系列,由2013年的“飞龙灵蛇”至2024年的“瑞兔飞龙”共12套,合成一个完整循环。此次特别发行的“十二生肖金银邮票小型张——完全珍藏版”,为整个系列作圆满总结。

据新华社香港12月14日电