

从临床中来，到临床中去

交流会上，专家学者纵论促进国产口腔器械自主创新与品质升级



医保异地就医备案 需要哪些材料？

咨询：家里老人享受长护险期间，还能去医院看门诊或住院吗？

答复：参保职工在享受医疗专护（简称专护）待遇期间，发生的门诊慢特病待遇费用由长护险资金支付，不享受普通门诊统筹待遇；参保职工在享受医养院护（简称院护）和巡查护理（简称巡护）待遇期间，可同时享受门诊慢特病、普通门诊统筹待遇；参保职工住院期间不享受长护险待遇。

咨询：办理异地就医备案需要准备哪些材料？

答复：异地就医备案分为异地长期居住备案和临时外出就医备案。

(1)异地长期居住备案：参保人需提交就医地居住证、居民户口簿（户口簿首页和本人常住人口登记卡）、参保地工作单位派出凭证或异地工作劳动合同（四选一）办理“异地长期居住”备案，并承诺对材料的真实性负责。

(2)临时外出就医备案：自2022年1月1日起，省内跨市“临时外出就医人员”住院、普通门诊、门诊慢特病就医一律取消备案手续；跨省“临时外出就医人员”可通过烟台市医疗保障局官网（http://ybjyantai.gov.cn）、烟台市医疗保障局微信公众号、国家医保服务平台APP等各种掌上、网办途径办理，也可拨打医保经办机构电话办理，或就近到烟台市各医保经办机构现场办理。

张孙小媛 衣宝萱

眼压正常 就不是青光眼？ 毓医专家破除青光眼认识误区

“医生，我听说眼压正常就肯定没事，对吗？”“医生，关灯玩手机也会得青光眼？”……烟台毓璜顶医院眼科孙鹏副主任医师近日在接受记者采访时表示，青光眼确实具有致盲性，且损伤不可逆。但只要做到早发现、规范治疗、不擅自停药、不迷信偏方，绝大多数患者可以通过控制眼压“锁定”病情，保住现有的残余视力。

在临床接诊中，孙鹏医生发现不少患者对青光眼存在根深蒂固的认知误区。正是这些错误观念，导致许多人错过最佳干预时机，等到出现明显症状时，视功能已遭难以挽回的损伤。

眼压正常，就不是青光眼？孙鹏医生表示，很多人误以为“青光眼=高眼压”。实际上，青光眼的本质是视神经损伤。部分人群即使眼压在统计学正常范围内，其视神经也可能因极其脆弱而发生萎缩。因此，单纯查眼压是不够的，必须结合眼底检查和视野等测试。

青光眼还“专攻”视野盲区。大部分青光眼患者的视野缺损是缓慢的、逐渐进展的、不可逆的过程，从周边开始一点一点往中间发展，早期很难注意到。有些晚期青光眼患者即使中心视力还有1.0，但视野只剩“管状”。所以，关注视力的同时也要监测视野的变化。

还有人认为，只要还年轻，就不会得青光眼？对此，孙鹏医生坦言，任何年龄的人都有可能患上青光眼，年龄越大，发病率越高。“青光眼类型很多，一般可以分为原发性和继发性，原发性中再分为闭角型和开角型。闭角型青光眼好发于老年人，开角型青光眼患者相对较年轻，而先天性青光眼、发育性青光眼患者发病年龄更早。”

针对日常护眼，孙鹏医生建议警惕“眼痛求救信号”：如果出现经常性眼胀、看灯光有彩虹圈（虹视）、剧烈的眼痛和头痛、视野范围缩小、40岁后频繁换老花镜仍看不清，都应及时排查。与此同时，改掉用眼坏习惯，拒绝在暗环境下用眼，尤其是不要关灯玩手机；管理好情绪，避免长期焦虑、急躁；每用眼30—40分钟应休息5—10分钟；避免长时间低头、弯腰或佩戴墨镜时间过长。

此外，应该定期进行专项筛查。孙鹏医生表示，40岁以上人群建议每年至少检查一次眼底和眼压；高度近视、糖尿病及有青光眼家族史的高危人群，筛查年龄应提前至35岁。

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧

已获教育部公示的重要进展，明确表示学校将整合科研、人才资源，全力支持附属烟台口腔医院深化院企合作，推动科研成果高效转化，助力口腔医疗健康产业高质量发展。

随后，邓旭亮教授带来《北京大学口腔医学创新转化体系》专题讲座，分享了北大口腔在科技创新、成果转化、产学研协同等方面的先进经验，为参会人员提供前沿思路。

滨州医学院口腔医学院院长，烟台市口腔医院党委书记、院长柳忠豪详细介绍了学院及医院在产学研融合方面的科研实力，强调院企合作遵循“从临床中来，到临床中去”的科研理念，可破解临床痛点与产业“卡脖子”环节，促进国产口腔器械自主创新与品质升级。

本次交流会汇聚了涵盖牙椅与诊疗设备、医学影像、口腔种植体、生物材料、智能制造及口腔AI软件等全产业链的34家企业代表50余人，以及口腔医学院和烟台市口腔医院的博士、科研人员20余人。座谈交流环节，各方围绕口腔行业前沿、核心装备、生物材料、数字化诊疗、智能制造等关键领域，就技术转化路径、产学研合作模式等核心议题深入探讨，达成多项共识，为后续科技创新项目落地、成果转化提供了有力支撑。

烟台市口腔医院作为全市唯一的公立三甲口腔专科医院，在科研领域成果丰硕，尤其在以柳忠豪为学科带头人的数字化口腔医学技术与精准诊疗研究方面成效显著。其团队聚焦口腔疾病诊疗和数字化口腔医学最新研究进展，在数智化口腔医学技术软硬件与材料的研发应用、数字化口

腔医学技术临床应用与研究等方面实现多项成果临床转化，为口腔器材创新提供了有力技术支撑，也为产业升级注入动能。

本次交流会的成功举办，不仅是一次思想的碰撞与智慧的融合，更是一次行动的集结与合作的启航。会议有效整合了多方资源，搭建了沟通桥梁，促进了需求对接，对加速院校科研成果转化、推动产业招商与产学研融合实践走深走实具有重要催化作用。

未来，医院将继续发挥自身在临床与科研方面的双重优势，积极联动政府资源与企业力量，共同推动更多口腔医学创新成果从实验室走向生产线、从论文走向产品，切实服务于临床诊疗需求，为提升人民群众的口腔健康水平、助力“健康中国”建设贡献更多力量。



“烟台方案”斩获银奖

烟台120“三向直联”项目在全国卫生健康行业青年创新大赛上获佳绩

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 吴明顺 冯嘉巍 摄影报道)近日，由国家卫生健康委文明办、共青团中央青年发展部等联合举办的“创青春”第二届全国卫生健康行业青年创新大赛结果正式揭晓，烟台市120急救指挥中心申报的“烟台120‘三向直联’护佑人民健康”创新项目凭借其扎实的创新实践与显著的应用成效，从全国3000余个参赛项目中脱颖而出，成功斩获银奖，为院前急救创新工作贡献了“烟台方案”。

本次大赛覆盖卫生健康全领域，

是全国卫健系统青年创新的最高水平赛事，旨在引导卫生健康青年积极投身健康中国战略和创新驱动发展战略实践。中心“三向直联”项目精准聚焦群众对院前急救工作的急难愁盼，通过系统性创新实施“听障直联+铁骑联动+物业同行”，构建起警医联动、社区协同的立体化急救响应网络，显著提升了全市的急救响应速度与特殊群体服务可及性。“听障直联”实现与听障人士一键直连、精准定位和无障碍沟通，为特殊群体开辟生命呼救“绿色通道”；“铁骑联动”创

新警医协同机制，实现同步出警、路面疏导与绿波放行，大幅缩短急救车到达时间；“物业同行”将急救触角深入社区，培训物业人员参与引导和协同转运，打通社区急救“最后一公里”。该项目此前已入选“烟台市卫生健康十大新闻”，经验做法在《健康报》《人口健康报》等国家级媒体刊发，“听障呼救平台为无声呼救开辟绿色通道”获山东省“数据要素医疗健康”大赛奖项。

此次荣获全国银奖，标志着该项目从地方实践跃升为全国创新标杆。

睡不好觉怎么办？

做好五件事，解锁睡眠“密码”

本报讯(YMG全媒体记者 黄钰峰 隋华楠 通讯员 胡又懿 刘姿麟)对很多现代人来说，踏踏实实睡个好觉是一种奢望。“睡不着、睡不好”的困扰，正影响着越来越多的人。3月21日是“世界睡眠日”，记者对烟台市中医医院脑病科副主任医师李史清进行了采访。

“以前来看失眠的多是老年人，现在中青年患者越来越多，能占到门诊量的三成。”工作压力大、生活节奏快，让焦虑、紧张的情绪成了睡眠的“头号杀手”。李史清解释，偶尔一两晚睡不着不算失眠，真正的失眠是持续性的困扰。如果躺在床上超过半小时还睡不着，或者夜里容易醒、醒了再也睡不着，总睡眠时间不足6个小时，那就需要引起重视了。

李史清从中医角度打了个比方：“人的阳气白天活跃在外，晚上要收回体内休息。如果总是睡不着，阳气一直浮在外面，就像发动机一直转着一样，时间长了肯定出问题。”他说，长期失眠不仅让人记忆力减退、工作效率下降，更会牵连全身健康。

那怎样才能睡个好觉呢？李史清给出了几条接地气的建议。规律作息是关键。他建议大家尽量在晚上11点前上床睡觉，因为“子时一阳生”，这个时段是身体养阴蓄阳的“黄金时间”。早晨别赖床，五六点钟起床可顺应阳气升发，保一天都精神；白天要多动，阳气才能顺畅地升发。散步、打拳、做操都行，但睡前两小时别剧烈运动，免得大脑兴奋过度睡不着；晚饭要吃巧。晚餐别吃太晚、太饱，与睡觉最好间隔三小时。饮食上，可以喝点小米粥、百合莲子汤等，都有安神的作用。睡前忌浓茶、咖啡、酒等刺激性东西。

李史清还教了两个中医小妙招：睡前用温水泡脚，或者按脚底的涌泉穴、手腕内侧的神门穴，都有助眠的效果。他特别提醒，如果失眠超过一个月，自己调理也没见好，千万别硬扛，也别乱吃安眠药，一定要找专业医生看看，根据每个人的情况，对症调理，从根上解决问题。

节能低碳 绿色生活

低碳环保 从我做起

