医险协同惠民 一站结算暖心

毓璜顶医院商业保险一站式服务平台正式上线

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 马瑾
摄影报道

为持续优化就医服务体验，破解群众商保理赔手续繁琐、来回跑腿、全额垫资等难题，烟台毓璜顶医院于10月正式开通商保一站式结算平台，实现医保、商保同步结算，切实减轻患者就医过程中的资金压力与办事负担，减少理赔等待时间，持续增强群众就医获得感与满意度。



以往商保理赔模式下，患者需先行全额垫付全部医疗费用，出院后自行复印病历、归集票据，再提交保险公司审核理赔，整个周期长达10至30天，患者垫资负担重、办事环节繁琐。商保平台上线运行后，患者可享受零垫付、免交纸质单据、无需跑腿的便民服务，出院结算时商业保险患者仅需缴纳个人自付部分即可。

以刚刚出院的姜女士为例，本次住院总费用6592.11元，经医保、商保依次结算赔付后，个人仅需自付760.67元便可办理出院。姜女士表示，一站式结算再也不用来回跑着理赔、交材料，也不用提前拿出一大笔钱垫付，结算起来轻松方便。

为保障服务平稳落地，烟台毓璜顶医院统筹推进系统改造与服务升级，完成院内结算系统与商保理赔平台接口调试，打通医院与保险机构间的数据壁垒，实现就诊信息、费用明细安全实时流转。同时，组织窗口工作人员开展专项业务培训，建立与保险公司常态化联动机制，保障各项业务规范有序运行。

平台设置商保直赔、商保快赔两类服务模式。直赔模式需患者住院期间发起申请，最迟于出院前2天提交，订单状态显示“待出院结算”即可在出院时同步办理赔付。快赔模式支持患者出院结算后线上提交申请，审核通过后理赔款由保险公司直接拨付至患者银行卡。医院在总院西区一楼住院处设立线下咨询专柜，为患者提供业务咨询、操作指引等便民服务。

商保理赔申请可在手机端完成，操作简单便捷。患者扫描院内张贴的健康理赔二维码进入小程序，完成实名认证后选择烟台毓璜顶医院及对应投保保险公司，点击申请理赔，核对个人就诊记录，阅读并签署医疗信息授权条款，完善银行卡等信息并按要求上传证件资料后提交申请，等待保险公司审核。直赔申请审核通过后，患者可前往结算窗口，现场完成医保与商保一站式出院结算；快赔申请审核通过后，理赔款项将自动拨付至患者预留的银行卡账户。

商保一站式结算服务的落地，是医院践行以人民健康为中心发展理念、推进智慧便民医疗建设的重要实践。该院将持续深化与各家保险机构的协同联动，不断扩充合作保险主体名单，优化线上线下双轨服务模式，持续完善“诊疗+保障+结算”一体化健康服务链条，把医险协同这项惠民实事办实办好，实实在在解决群众就医理赔的堵点难点，切实提升广大群众就医过程中的获得感、幸福感与安全感。



秋冬换季护肤指南：做好保湿是基础

秋季空气温度、湿度下降，皮肤进入容易出问题的阶段：洗完脸紧绷，小腿和手臂泛起白屑，脸颊泛红、刺痛……秋冬换季时节，皮肤问题为何集中爆发？日常护肤中又有哪些看似正确、实则伤肤的做法？河南省人民医院皮肤科副主任医师郑颖娜指出，秋冬护肤的重点在于修护皮肤屏障、做好保湿，但保湿并非万能，当皮肤已出现炎症时，应及时就医。

专家表示，皮肤最外层有一道天然保护屏障。角质层由角质细胞和细胞间脂质紧密排列而成，最外面还覆盖着一层由皮脂、汗液及角质层成分共同形成的弱酸性薄膜。这道屏障既能锁住皮肤内部的水分，又能阻挡外界刺激物侵入。进入秋冬后，气温降低使皮脂腺分泌减少，皮脂膜随之变薄，锁水能力下降，屏障功能减弱，导致皮肤水分流失加快，外界刺激物更容易侵入，干燥、泛红、瘙痒等问题随之出现。



因此，秋冬护肤的重点不在于单纯补水，而在于修护屏障、锁住水分。专家表示，秋冬护肤清洁应做“减法”：可使用成分温和的洁面产品，洁面水温控制在32–35℃，洗澡水温控制在37–39℃，干性和敏感肌肤晨间用清水洗脸即可。保湿要做“加法”：可选择含有神经酰胺、角鲨烷、透明质酸等成分的面霜或身体乳，这些成分有助于补充细胞间脂质、减少水分蒸发。双手长期暴露在外，建议随身备一支护手霜，每次洗完手后涂抹。

“若保湿做到位，瘙痒仍未缓解或有皮疹出现，说明问题可能已从单纯干燥发展为需要治疗的皮肤疾病。”郑颖娜说，若坚持规范保湿护肤3–5天仍痒，或出现起疹、红肿、渗液、黄色结痂等情况，就不是单纯皮肤干燥，别硬扛也别自行使用药膏，要去正规医疗机构皮肤科让医生来判断是否进行抗炎症治疗。

专家提示，秋冬日常护肤，有几类误区需要回避。一是皮肤一痒就叠加涂抹多种药膏，包括激素药膏、中成药药膏、抑菌膏等，这可能会加重皮肤负担，引起皮肤的微生态紊乱。二是抗拒就医，一味只靠保湿硬扛。皮肤炎症明显时，单纯保湿不能抑制炎症反应，拖延可能延误治疗，使原有皮炎反复、迁延、出现苔藓样变等慢性改变。三是频繁敷面膜或依赖保湿喷雾，天天敷面膜、喷保湿喷雾，用后不涂面霜，会使角质层过度水合、经表皮失水增加，屏障结构反而更容易受损。

专家强调，秋冬换季期皮肤干、痒，切忌盲目用药，也不可完全依赖基础保湿。当保湿无法缓解时，要及时就医，由医生判断是否需要用药。如果皮肤瘙痒反复发作、症状较重，应及时前往正规医院皮肤科就诊，排查瘙痒原因，遵医嘱规范治疗。 据新华社

睡前饮酒不能助眠

不少人相信“喝酒助眠”，主要是认为饮酒后神经系统被酒精麻痹，会进入一种反应迟缓、困乏疲倦的状态，从表面上看，似乎是被“助眠”了。然而，这种所谓的助眠效果很快就会出现“反噬”。

一方面，喝酒使我们容易入睡，但却更容易早醒。研究发现，酒精虽然能缩短人们入睡所需的时间，显得似乎倒下就睡，且容易进入深睡状态，不容易被唤醒。但却很可能让人们在一段深睡后更早醒来。

研究者将这称为“反弹效应”——酒精刚进入身体，浓度较高时，会增加前半夜人们的非快速眼动睡眠时间，让人们很快进入深睡。而一旦经过代谢，酒精浓度下降，人们在后半夜则会经历更长时间的快速眼动睡眠，更容易在后半夜睡得很浅，或者早早醒来后难以再次入眠。

另一方面，酒精的“助眠”效果会逐渐递减，靠喝酒助眠容易越喝越多。研究发现，酒精“助眠”的效果，会随着人们对酒精的耐受度增加而减弱。也就是说，越是习惯喝酒助眠，助眠效果会越差。而为了持续获得酒精带来的助眠效果，人们往往会越喝越多。然而，一旦喝太多酒，反过来又会引发各种不适而影响睡眠质量，如增加起夜次数、头痛、胃部不舒服等。

据人民网

感染幽门螺杆菌难自愈 易诱发胃癌

最近，话题“成人感染幽门螺杆菌很难自愈”登社交媒体热搜榜，引起广泛热议。

浙江省中医院消化内科副主任医师赵晶介绍，幽门螺杆菌是一种主要定植于胃黏膜的细菌，具有较强的生存能力。它能够产生尿素酶，帮助中和周围的酸性环境，还能借助鞭毛进入胃黏液层，在胃黏膜表面定植，并通过多种机制逃避免疫系统的清除。因此，幽门螺杆菌感染通常不能依靠自身免疫力实现根除。

幽门螺杆菌被世界卫生组织国际癌症研究机构明确列为胃癌的“一类致癌物”，感染者发生胃癌的风险是未感染者的4到6倍。从感染幽门螺杆菌到胃癌，通常会经历一个较长的过程。

从防治肿瘤的角度来说，清除幽门螺杆菌在任何阶段都是必要的。浅表性胃炎阶段是最佳干预期，及时干预可完全治愈。萎缩性胃炎和肠上皮化生阶段，积极除菌可有效阻止疾病进展。

当出现持续性口臭、上腹部疼痛、腹胀、嗳气频繁等症状时，应及时做碳13或14尿素呼气试验，进行幽门螺杆菌感染筛查。若确诊感染，需遵照医嘱用药。

幽门螺杆菌可以通过唾液、呕吐物、粪便等，在人与人之间传播。因此，建议推行分餐制、公筷公勺，餐具高温消毒，饭前便后洗手。做好日常防护，减少交叉感染。 据人民网