

# 激活“红色引擎” 绘就“五彩画卷”

## ——安阳市社会医疗保险中心党建引领促进医保事业高质量发展纪实

□本报记者 许美美 通讯员 李琪琪

利民之事，丝发必兴。每一件医保经办服务的小事，都是参保群众的民生大事。自医保改革以来，我市持续踏实做优医保“微实事”，以民生“温度”标注群众幸福“刻度”。

2024年，安阳市社会医疗保险中心以“围绕中心抓党建、抓好党建促业务”为思想引擎，以实现党建高质量发展为引领，坚持实施红色堡垒、橙色服务、黄色预警、蓝色监管、金色荣誉“五色工程”，推动党建工作与医保经办工作深度融合、同频共振、同向发力，扎实推进全市医保经办体系和能力现代化。

### 红色堡垒 把好政治思想“方向盘”

医疗保障是减轻群众就医负担、增进民生福祉、维护社会和谐稳定的重大制度安排。安阳市社会医疗保险中心党支部坚定落实党建主体责任，坚持发挥党建引领作用，坚决履行党中央赋予的“解除全体人民的疾病痛苦、保障人民健康”重大使命任务，让党旗在医保事业高质量发展的新征程上高高飘扬。

“市医保中心以抓好基层党建突破项目为抓手，推动党建与业务在思想提升、机制创新、目标达成三个方面深度融合，实现‘党建+医保’同频共振。”12月19日，市医保中心负责人介绍，通过严格落实“第一议题”制度，以党支部理论学习、“三会一课”为载体，班子带头学、党员集中学、干部跟进学，树牢宗旨意识，构建线上与线下双向学习渠道，实现党员学习全覆盖；每周进行集中学习，通过“集中领学+个人自学+交流互学”等方式，交流学习心得，推动理论学习走深走实。

市医保中心制订《关于全面推行党建引领业务融合网格化管理促进医保经办高质量发展的实施方案》，印制《党建引领业务融合网格化管理工作手册》《深入学习贯彻党的二十大精神党员干部应知应会100题》，结合“红色医保”创建，按照网格化管理的先进理念，有效发挥党建引领作用，全面加强业务融合。2023年以来，该中心组织开展了全

市医保经办练兵比武知识竞赛、医保大讲堂、青年干部培训讲堂等活动，强化理论知识和业务知识的学习培训，切实提高提升医疗保障经办服务能力和水平。

市医保中心负责人表示，要从实际出发谋划医疗保障工作，以深化调查研究为抓手，以解决实际问题为导向，不断提升解决问题的能力；要坚持把锻造政治坚定、专业过硬的医保队伍作为党建与医保一体化融合发展的重中之重。

2024年3月，安阳市社会医疗保险中心党支部被授予“五星”党支部称号。

### 橙色服务 搭建为民服务“连心桥”

医保经办工作看起来似乎很微小，但桩桩件件都是直击群众的大事，比如新生儿“出生一件事”办理，从“落户才参保”变成“落地即参保”；职工医保个人账户从“个人独享”变为“家人共享”；生育津贴“免申即享”，生育医疗费用一站式即时结算；医疗救助对象资助参保“免申即享”；20种门诊慢性病病种省内就医直接结算，10种门诊慢性病病种跨省异地就医直接结算；辅助生殖项目纳入医保报销范围……惠及的是更多群体和参保群众。

强化信息化建设，让数字赋能更便民惠民，我市医保中心实现“网上办”“掌上办”“一网通办”，打造了更全面、更便捷的数字医保服务场景。

家住龙安区的市民王女士说：“如今，电子医保卡实现了一键式扫码，亲情账户、家庭共济使用更简便了，缩短了就医时间，减少了跑腿次数，就医体验感更好了。”

精益求精，锻造医保铁军。2021年至2023年，市医保中心连续三年获得全省医疗保障经办机构优秀单位称号。2023年10月，安阳市被评为全国医保经办“为民办实事”典型案例城市。

### 黄色预警 拧紧拒腐防变“安全舱”

干部要干、思路要清、律己要严。市医保中心强化廉政建设，筑牢基金防线，严格落实党风廉政建设责任制，将党风廉政建设责任纳入制度化、规范化和程序化管理，健全对重点岗位、薄弱环节的监督

机制，严格对“三重一大”和“四风”问题进行监督。

市医保中心工作人员表示，为抓好日常学习教育，筑牢拒腐防变的思想防线，该中心组织党员干部扎实开展党史学习教育，在日常学习中进一步坚定理想信念、锤炼党性修养，让党员干部时刻保持警醒、干净干事创业。

做好制度支撑，就要建立一盘棋长效机制。市医保中心相关责任人介绍，通过树立融合发展理念，切实履行“双清单”主体责任、监督责任和“一岗双责”，健全监督机制等手段，增强干部职工的责任意识，用群众满意度倒逼服务水平提升。

提升监管效能，规范制约权力运行。市医保中心持续加强医保内部控制建设，开展巡视整改情况“回头看”、以案促改等专项整治工作，紧盯基金申请、审核、稽核、清算、拨付等关键环节，把内控贯穿于决策、执行、监督全过程，梳理出廉政风险点，制定有针对性的防范措施清单和整改台账，构建“权力制衡、权责一致、风险控制”的医保内控运行机制，筑牢医保权力清廉运行的“防火墙”。

### 蓝色医保 筑牢基金安全“防护墙”

医保基金是人民群众的“看病钱”“救命钱”，一定要管好用好。

今年年初以来，我市对欺诈骗保问题进行全面排查整治，对各级各类医保基金使用主体进行重点检查，实现抽查复查全覆盖，共追回医保基金3739万元。

为持续优化医保支付方式改革，解决“住院难”问题，2019年以来，我市医保部门以国家医保支付方式改革试点城市为突破口，通过改变医保经办清算方式，从根本上解决了我市医保统筹基金多年来“入不敷出”的困境。2023年，我市医保统筹基金当期结余5.64亿元。安阳市相继被国家确定为DRG付费典型示范城市和全国医保经办清算清算典型案例城市，成为全国医保系统学习考察的“打卡地”。

通过综合运用带量采购和DRG付费改革等多项举措，我市成功促使治疗

费用回归合理水平，进一步解决“看病贵”问题。截至目前，全市已落实国家、省、际际联盟等药品集中带量采购43批次831种，医用耗材集中带量采购194种，全市集采药品、医用耗材使用量均占全部使用量的60%以上。2023年，全市参保职工、参保居民实际报销比例2019年分别提高5.97个百分点、5.91个百分点，市区14家二级及以上医疗机构均医疗费用下降9.7%。同时，市直医疗机构药品和耗材费用下降12.2%，结余增长4.89%，总负债下降11.1%，工资总额增长10.7%。

### 金色荣誉 点燃担当作为“助推器”

“为民服务要强化重担当、重实干、重实绩、重公认的用人导向，坚持有为者有位，大胆使用‘有思路、有激情、有情怀、想干事、能干事、干成事、不出事’的干部。”市医保中心负责人说，青年干部更要练好内功、增长才干、提升修养，真正成为能堪大用、能担重任的栋梁之材，达到“用好一个、激励一片、带动一群”的效果。

2023年以来，市医保中心打造荣誉文化阵地，设立荣誉奖牌、证书展示墙，增强党员干部的光荣感和自豪感。该中心积极开展主题党日活动，教育引导党员干部争当勇担当、敢作为的医保先锋，始终保持“干在实处、走在前列”的闯劲、冲劲、干劲；持续开展“大学习、大练兵、大比武”活动，培养党员干部的团队协作意识和拼搏进取精神，进一步提高他们的业务能力和综合素质。

民生无小事，医疗保障涉及健康与生命，再小的事也是大事。不因事小而不为，才能聚水成涓、汇涓成海，在医保“微实事”里展现民生大实惠，给予群众更贴心的服务、更全面的保障。

下一步，安阳市社会医疗保险中心将以“五色工程”高质量党建品牌为抓手，推动党建与业务双融双促，紧紧抓住人民群众在医疗保障领域最关心最现实最迫切的利益问题，以更加坚定的决心、更加务实的举措、更加顽强的作风开创医疗保障经办事业发展新局面，为谱写中国式现代化建设安阳新篇章提供医保智慧和力量。

## 健康大讲堂

本期《健康大讲堂》主持人：朱亚芳

帕金森病影响着无数患者的日常生活与身心健康。深入了解帕金森病的相关知识，掌握科学的运动疗法与家庭照护技巧，是患者及家属共同的期望与追求。那么，哪些运动方式适合帕金森病患者呢？家庭照顾中又该注意哪些细节，才能更好地帮助患者减轻病痛，提高生活质量？今天，就让我们一起深入探讨这一话题，共同守护患者的健康与幸福。

## 帕金森病患者的运动方式和家庭照顾

□赵树红

帕金森病又称震颤麻痹，是中老年常见的神经系统变性疾病，以静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势平衡障碍为临床特征。

### 帕金森病患者的行为表现

1. 手、脚或头部的无意识抖动；行动变得缓慢，如走路、转身、解扣子等动作变得困难；四肢和躯干的肌肉变得僵硬，影响日常生活；容易失去平衡，容易摔倒。
2. 抑郁焦虑、认知障碍、幻觉、睡眠紊乱；便秘、血压偏低、多汗、流涎、排尿障碍；麻木、疼痛、痉挛、嗅觉障碍等。

### 帕金森病患者的家庭照顾

用药观察：患者需长期终身服药，应从小剂量开始，逐步缓慢加量至有效量，服药时最好有家人陪伴，掌握服药时间，注意用药后的效果，及时与医生沟通，不可私自增减药物。

### 帕金森病患者如何运动

疾病早期：表现为震颤，应指导患者维持和增加业余爱好，积极参与家居活动和社交活动，坚持运动，如养花、下棋、散步、打太极拳、做体操等，保持身体和关节的活动强度与最大活动范围。

疾病中期：对于已出现的功能障碍或起坐感到困难的动作，要有计划、有目的地锻炼，如患者感到从椅子上起立或坐下有困难，应每天做完一般运动后，反复多次练习起坐动作；起步困难者可以在脚前放置小的障碍物作为视觉提示，帮助起步，也可以使用有明显节拍的音乐进行听觉提示。

练习走路：应视前方，集中注意力，保持步行的幅度与速度；步行时两腿保持一定距离，双臂要摆动，以增加平衡；转身时以弧形线形式前移，尽可能不在原地转弯；不可边走边讲话、急速移动、拖着脚走路及穿拖鞋行走等，避免跌倒；协助患者行走时，勿强行拉扯；当患者感到脚粘在地上时，指导患者先向后退一步再向前走。

疾病晚期：出现显著的运动障碍或卧床不起，应采取舒

适体位，被动活动关节，按摩四肢，勿造成患者疼痛和骨折。

保证运动安全：患者应避免登高和操作高速运转的机器，勿单独使用煤气、锐利器械；避免带骨刺的食物和使用易碎的器皿，防止受伤；直立低血压的患者睡眠时应抬高床头，晨起时不可立即起床，应活动四肢几分钟后再起床；在卫生间安装扶手及防滑设施；外出时需有人陪伴，尤其是精神障碍者，其衣服口袋里要放置写有姓名、地址和联系电话的“安全卡片”，以防走失。

### 帕金森病患者的家庭照顾

饮食方式：应给予患者高热量、高维生素、高纤维素、低盐、低脂、含适量优质蛋白的易消化食物，戒烟酒。主食以五谷类为主，多选粗粮，多食蔬菜和水果，多饮水，摄入适量的奶制品和肉类，每天补充钙质1000mg~1500mg。高蛋白饮食会降低左旋多巴类药物疗效，不宜盲目给予过多的蛋白质。进食时可采取坐位或半坐位，叮嘱患者小口细嚼慢咽，不催促患者。如有进食困难，饮水呛咳，应及时与医生联系，必要时插胃管鼻饲，防止经口进食引起误吸、窒息或吸入性肺炎。

家庭支持：帕金森病程长、进展慢、治疗周期长，疗效好坏与患者的情绪有关，家人应关心体贴，少指责，鼓励患者尽量维持过去的兴趣爱好，多与他人交往，不孤立自己，保持乐观的情绪，有利于病情得到控制。

（作者系安阳地区医院主管护师）

## 专家话健康

## 如何远离职业病困扰

□王怀忠

岁末将至，你的工作做完了吗？工作固然重要，但健康更重要，如果因为工作得了职业病就得不偿失了。那么，到底什么是职业病呢？如何才能更好地远离职业病的困扰？今天，我们就来聊聊这个话题。

### 什么是职业病？

职业病是指企业、事业单位与个体经济组织的劳动者在职业活动中，因接触粉尘、放射性物质与其他有毒、有害物质等因素而引起的疾病。

职业病是由于职业活动而产生的疾病，但并不是所有在工作中得的病都是职业病。职业病必须是列在《职业病分类和目录》中，有明确的职业相关关系，按照职业病诊断标准，由法定职业病诊断机构明确诊断的疾病。因此，在工作中得的病不

一定都是职业病，得了《职业病分类和目录》中的疾病也不一定就是职业病。

### 我国职业病的范围有哪些？

按照现行的《职业病分类和目录》，职业病分为10类132种，包括职业性尘肺病及其他呼吸系统疾病、职业性皮肤病、职业性眼病、职业性耳鼻喉口腔疾病、职业性化学中毒、物理因素所致职业病、职业性放射性疾病、职业性传染病、职业性肿瘤、其他职业病。

如果怀疑自己得了职业病，可以到有职业病诊断资质的医疗机构申请职业病诊断。依照《中华人民共和国职业病防治法》和《工伤保险条例》规定，劳动者如果被诊断罹患职业病，则享受相应医疗及生活保障。

### 职业病预防措施有哪些？

职业病是可以预防的，通过有针对

性地采取三级预防措施，可有效避免职业病的发生。

第一级预防又称病因预防，是从根本上消除或控制职业性有害因素对劳动者的损伤，例如改进生产工艺、合理利用防护设施和个人防护用品等。

第二级预防也称发病预防，是加强对接触职业病危害因素的劳动者的健康监测，例如定期开展职业健康检查，尽早发现健康损害、职业病和职业禁忌证等，以便及时处理、有效治疗。

第三级预防又称临床预防，是指对罹患职业病的劳动者给予积极治疗，并采取促进康复的各项措施。

### 如何早期发现职业病？

通过定期职业健康检查，可及时发现职业危害因素对劳动者健康的早期影响和可疑征象。职业健康检查是预防职业病的重要手段，能够帮助早

期发现职业病、职业禁忌证和可能的其他疾病与健康损害，对接触职业病危害因素的劳动者具有重要作用。

职业健康检查是指医疗卫生机构按照国家有关规定，对从事接触职业病危害作业的劳动者进行的上岗前、在岗期间、离岗时的健康检查。注意，普通体检不能代替职业健康检查。

用人单位作为职业病防治的主体责任，应为劳动者创造有益于健康的环境和条件，有效控制职业性有害因素，改善工作环境和劳动条件。

（作者系安阳市疾病预防控制中心职业卫生副主任医师）

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

## 加强健康知识宣传 提高人民健康水平

## 如何巩固戒烟成果

成功戒烟并不意味着“战斗”的结束，而是新的开始。在戒烟后的一段时间内，我们需要继续努力巩固戒烟成果，防止复吸的发生。

1. 建立健康生活方式 建立健康的生活方式是巩固戒烟成果的关键。我们应该保持良好的作息习惯、合理的饮食结构和适当的运动锻炼，同时避免接触烟草制品和吸烟场所，还要学会应对压力和情绪波动的方法。
2. 定期评估与调整 在戒烟后的不同阶段，我们需要对自己的戒烟成果进

行定期评估和调整，可以通过记录戒烟日记、参加随访检查等方式来了解自己的戒烟进展和身体状况，并根据实际情况调整戒烟计划和策略。

3. 持续学习与分享 戒烟是一个长期的过程，需要不断学习和实践。我们可以保持阅读相关书籍、参加戒烟课程或研讨会等方式来获取新的知识和技能，也可以与其他戒烟者交流经验、分享心得和情绪波动的方法。

在戒烟后的不同阶段，我们需要对自己的戒烟成果进

（本报记者 朱亚芳 整理）



12月20日下午，北关区彰北街道临府社区组织居民代表、安阳桥小学学生代表和志愿者们欢聚一堂，包饺子过冬至。饺子包好后，大家将饺子送到社区困难老人家中，传递邻里关爱。此次活动不仅加深了邻里情谊，更彰显了志愿精神与少年爱心，让这个冬至充满温暖与希望。（本报记者 朱亚芳 摄）



12月18日，北关区豆腐营街道向阳社区联合大党委成员单位安阳市第三中学、北关区民政局和市委老干部局银龄志愿服务队，共同开展了以“情暖冬至包饺子 幸福向一家亲”为主题的冬至活动。此次活动增进了社区、学校、社会的亲密链接，延续了传统习俗，传承了传统文化，助力“五星”支部创建。（本报记者 张武杰 摄）

## 传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办