

分娩“零自付”落地 三胎妈妈省了三千元

邵阳日报讯(记者 唐颖 通讯员 郑雯)6月6日上午,邵阳县人民医院产科病房里,38岁的三胎产妇刘露明抱着刚出生的宝宝,满面笑容地办理出院手续。当结算单显示政策范围内费用“0元”时,她连声感慨:“没想到真的没花一分钱基础费用,省了近三千元!”

刘露明是我市6月1日实施分娩政策范围内个人“零自付”政策以来,邵阳县首位受益的产妇。她妊娠风险评估为橙色(较高风险),系第三次剖宫产,有两次疤痕子宫史,合并妊娠期糖尿病。根据政策,分娩“零自付”主要面向低风险或一般风险产妇。6月1日,该院产科团队顺利为她实施第三次剖宫产手术,术后无并发症。考虑到其家庭经济负担较重且恢复良好,邵阳县人民医院本着“以人为本、应享尽享”原则,积极对接医保部门,经审慎评估后按“零自付”标准结算。

按全省统一部署,6月1日起,邵阳全面实施分娩“零自付”政策。凡参加湖南基本医保的邵阳市孕产妇,在定点医院住院分娩且妊娠风险评估为低风险或一般风险的,均可享受政策范围内费用医保全额保障。

“看到结算单那一刻,我特别感动。医生不仅技术好,还处处为我们省钱。”刘露明说。该院产科主任刘红英介绍,政策能精准惠及这位橙色风险产妇,得益于医院前期的充分准备和柔性执行。“我们严格执行定额包干目录,对特殊情况在确保安全前



刘红英(左)在病房看望产妇。

提下,经医保部门同意后最大限度让产妇享受红利。”

为确保政策落地,邵阳县人民医院自4月30日方案印发后迅速成立专项工作组,分三个阶段推进:分批组织全员培训,吃透报销范围和结算规则;门诊前置告知,入院时签署知情同意书,明确区分包干内项目与少数自费项目;同时修订标准化临床路径,在医嘱系统中标注“包干内/自费”属性,既规范诊疗又保障患者知情权。

“零自付”政策也悄然改变着临床生态。刘红英说,医院用药优先选用目录内基础药和指南首选药品,耗材以常规合规产

品为主,不再被动引导使用美容缝线、高价辅助药等非必需项目。“这让我们回归医疗本质,以病情为核心,而不是以盈利为导向。”政策落地短短几日,已有部分高危产妇主动提前住院,偏远地区孕产妇就医顾虑明显下降,产检建档率小幅提升。

走出病房时,刘露明特地找到刘红英和产科团队道谢:“生三个孩子,这次是最轻松、最暖心的一次。国家政策好,医院做事实在,我们老百姓真正得了实惠。”

随着分娩“零自付”政策在我市各定点医疗机构加速落地,生育惠民的红利正化作一张张温暖的结算单,走进千家万户。



四万次下刀,刀刀“不见刀” ——记市妇幼保健院外科主任王进良

邵阳日报记者 曾彦菲

全、女性美观、高龄高危救治,成为远近闻名的腹壁健康守护者。

儿童疝气诊疗难在患儿娇嫩、家属焦虑。临床上普遍将6至8个月视为最佳手术窗口,但王进良拒绝“一刀切”。2025年12月,一名仅4个月大的新生儿因疝气频繁吐奶、重度贫血,多家医院因月龄太小拒收。王进良评估后制定个体化急诊方案,术后当晚患儿吐奶消失,进食恢复。

针对家长“全麻伤智力、术后易复发”的恐惧,王进良解释:“我们采用浅静脉短效麻醉,苏醒不超20分钟;体表微小横切口不进入腹腔,复发率远低于常规术式。”手术5分钟完成,创口细如发丝,半天即可出院。

江西26岁张女士被疝气

困扰10年,当地建议腹腔镜手术,住院7天、自费超万元。转入邵阳市妇幼保健院后,当日完成检查,25分钟完成微创修补,当天出院,自费仅1641元,伤口无需拆线。

娄底81岁刘先生患疝气3年,叠加高血压、冠心病等11项基础病,多家医院因猝死风险过高拒收。王进良联合多学科评估,采用对心肺零负担的局部麻醉术式,成功手术。团队此前已完成88岁、98岁超高龄患者疝气手术,打破“高龄多病不能手术”的认知。

四万次下刀,练就的是肌肉记忆般的精准。“别人不敢接的我敢接,别人做不了的我能做”——这份底气,来自一个外科医生把一辈子专注在一件事上的执念。

邵阳市妇幼保健院
做妇儿的守护天使

跟着中医来养生·本周话题

祛湿健脾,悄悄变瘦不费力

邵阳日报记者 阳恬甜 通讯员 刘璐

明明三餐吃得不多,也努力控制热量、坚持减脂,体重却始终居高不下;每日早晨起床,脸部浮肿明显,素颜状态差;上厕所后大便黏腻、粘马桶,反复冲刷也冲不干净……生活中,不少人都有过类似困扰。王海燕指出,这类情况大多并非“真性肥胖”,而是脾虚湿气过重引发的体质问题。

中医认为,脾主运化,是人体代谢水分、运化营养的核心器官。现代人长期久坐、爱吃生冷甜食、熬夜作息紊乱、三餐不规律,都会持续损伤脾胃功能。脾胃虚弱后,体内水湿无法正常代谢排出,湿气淤积在体内,便形成典型的“湿气虚胖”。水

分滞留导致面部、四肢水肿;湿气下注引发大便黏腻、不成形;代谢能力持续下降,脂肪加速堆积——这便出现了“怎么都瘦不下来”的困境。

针对湿气型虚胖,养生调理才是治本之策。市中西医结合医院针灸科、体重管理科主任王海燕分享一款温和安全的“懒人健脾祛湿代茶饮”,日常代茶饮用,特别适合上班族、久坐人群日常养生。

这款茶饮配方简单温和,用料精准:山楂5克、荷叶3克、陈皮3克、茯苓5克。四种药食同源食材各司其职,搭配互补,兼顾健脾、祛湿、消脂、利水多重功效。其中茯苓健脾渗湿,从

根源养护脾胃,打通人体水湿代谢通道;陈皮理气健脾,化解体内湿气淤积,改善腹胀、体内浊气重的问题;山楂消食化积,化解日常饮食堆积的油脂积食;荷叶利水消肿、清脂刮油,快速改善面部身体浮肿问题。茶饮制作方式十分便捷,将全部食材洗净,加入清水煮沸后小火熬煮10分钟至15分钟,也可以用沸水冲泡15分钟即可。

王海燕提醒,这款茶饮主打温和调理,并非速效减肥药。坚持饮用2周至4周,才能逐渐改善水肿、大便黏腻、代谢缓慢等问题。体质虚寒者、孕期女性、胃酸过多人群不宜长期饮用。日常生活中,仍需少吃冰饮、甜品,避免加重体内湿气,同时搭配适度散步、拉伸等运动,调理效果更佳。

跟着中医来养生

孩子吃得多却长不高?

专家:科学调理护住脾胃是关键

邵阳日报讯(记者 陈红云 通讯员 曾艳丽)6月2日,记者从市妇幼保健院获悉,中医所称的“积滞”是儿童高发的消化不良症状。孩子脾胃功能尚未发育完全,暴饮暴食、饮食杂乱、油腻过多,极易诱发积食,进而阻碍正常生长发育。

专家提醒,若孩子出现以下两项至三项症状,可判定存在积食:食欲不振,口腔有酸腐异味,舌苔厚腻;腹部胀满,排便气味重,大便干结或稀溏;夜间睡眠不佳,喜欢俯卧、频繁磨牙;手心

和脚心发热,情绪烦躁多动。针对轻度积食,专家推荐三种居家推拿手法。一是顺时针摩腹:掌心搓热,以肚脐为中心轻柔揉腹3分钟至5分钟,饭后1小时进行。二是揉板门:用拇指按揉手掌大鱼际处100次至300次。三是捏脊:让孩子俯卧,自尾

椎沿脊柱两侧向上捏至颈肩,重复3遍至5遍,手法轻柔。

食疗方面,推荐三款茶饮。基础消食茶:焦山楂、焦麦芽、焦神曲各3克至5克,煎煮10分钟至15分钟,适合3岁以上儿童。健脾消积茶:炒麦芽5克、炒谷芽5克、山药片2片,煮10分钟,适用于脾胃虚弱、反复积食的孩子。简易消食茶:山楂片3片至5片配陈皮,沸水焖泡。

饮食护理方面,积食当日可适当减食,以白粥、软烂面条为主,每餐七分饱;避免油腻、生冷及含糖零食。三餐定时,睡前1小时不进食;每日保证半小时户外活动。

专家提醒,出现以下情况应及时就医:积食持续3日至5日无好转或反复发作;伴有发热、呕吐、剧烈腹痛;长期厌食,身高体重增长迟缓。

六月早干预,避开“暑假肥”

邵阳日报记者 陈红云 通讯员 孟四平

暑假是儿童体重增长的高发期。数据显示,孩子暑期发胖速度是平时的3倍。市妇幼保健院营养门诊专家提醒:六月提前干预,是帮助孩子“只长身高、不增体重”的关键。

四大诱因催生“暑假肥”

作息乱、运动少、饮食超、观念偏。熬夜、睡懒觉降低代谢、抑制生长激素;久坐与电子产品使热量消耗锐减;零食、夜宵和高糖高油食品过量摄入;部分家长“胖才健康”的误区加重代谢负担。

肥胖危害不容忽视

多余脂肪加速骨髓闭合,阻碍长高,易发出性早熟、脂肪肝,还会降低免疫力、影响专注力,滋生自卑心理。童年肥胖,成年后“三高”风险明显上升。

科学干预四步走

控饮食:戒甜饮、甜食、油炸

零食和夜宵;三餐高蛋白、多蔬菜、少精制碳水,少油、少食多餐。

多运动:每日户外锻炼1小时,可选跳绳、篮球、游泳、慢跑等;每坐40分钟,起身活动10分钟。

规律作息:督促孩子22时前入睡,早睡早起,不熬夜、不赖床。

定期监测:每周测身高体重,提前约定零食、屏幕和运动规则,培养自律习惯。

走出常见误区

“长得快要多进补”反而促成脂肪堆积;“天热少出门”恰恰助长发胖;“小时候胖长大自然瘦”不科学——脂肪细胞一旦增多,终身难逆转。

儿童暑期体重管理无需节食。六月起调整饮食、运动与作息,固化健康习惯,就能有效避开“暑假肥”,让孩子健康长高、稳步成长。



(扫码观看视频)