异地就医直接结算必须先备案

怎么办理备案？这份指南请收好

随着国家异地就医结算系统的建设，全国各地的医院逐步接入联通，宁波参保人员在外地住院直接刷社会保障卡结算已经可以实现了。不过，市人社局昨天提醒大家，目前异地就医直接结算实行的是备案登记制，也就是说，要进行异地就医直接结算，必须先办理异地就医备案。

异地就医备案有什么条件，需要哪些材料，该去哪里办理呢？据市人社局相关负责人介绍，不同的情况需要不同的材料，办理办法也不同。

情况一：退休人员或城乡居民的老年居民在异地居住的，如在子女家居住，或回老家居住，或去探亲访友等。

所需材料：社会保障卡；《宁波市基本医疗保险异地居住申请表》；相关异地居住证明材料，可以是投靠人户口簿或身份证或房产证复印件，也可以是本人在异地“居住证”或房产证或租房合同。

情况二：在职职工长驻外地工作或进修学习6个月以上的。

所需材料：社会保障卡；《宁波市基本医疗保险异地居住申请表》（由单位盖章证明长驻外地工作或进修学习）。

情况三：个体工商户、灵活就业人员和失业人员在外地工作、居住6个月以上的。

所需材料：社会保障卡；《宁波市基本医疗保险异地居住申请表》；异地工作或居住证明，如用工合同、工商执业证照或暂住证、房产证或租房合同。

以上三种情况，《宁波市基本医疗保险异地居住申请表》可以在宁波市人力社保网上下载后填写，也可在办理现场填写。经办人带所需材料，到参保关系所在地的社（医）保经办机构办理备案。办理备案后，次月起就可在异地定点医疗机构就医，但在本市的社保卡结算功能将冻结。

情况四：因病需转外地就医的。

所需材料：社会保障卡；由指定的定点医疗机构（主要是二级及以上医疗机构）出具的《宁波市基本医疗保险转院证明》。

这类人员办理备案的方式有两种。一是由该定点医疗机构通过医保计算机系统代为办理申报手续，社（医）保经办机构网上审核通过后即完成备案；二是经办人带所需材料到参保关系所在地的社（医）保经办机构办理备案。办理备案后即可在转往医院就医。转往医院必须是中国境内当地医保定点医疗机构，每次限选一家，一次备案有效期6个月。

另外，在跨省异地就医结算开通前已经办理了异地居住登记的参保人员，不需要重新备案，而是由社（医）保经办机构完成这些参保人员备案信息的上传。

据人社部门统计，截至7月14日，全市累计完成跨省异地就医备案3.19万人，其中异地居住人员2.98万人，转外地就医人员2091人。

记者 林伟 通讯员 任社实习生 姚梦露

西安一女子注射狂犬疫苗后仍病发死亡
专家称这是个例

被狗咬伤该如何处理？

西安的龙女士被流浪狗咬伤，注射狂犬疫苗后仍病发死亡的消息，最近刷爆了网络和朋友圈。一位市民联系本报，称自己近期也被狗咬了，注射了狂犬疫苗，他担心疫苗会不会没效果。

狂犬疫苗免疫失败非常少见

就此，记者采访了华慈医院犬伤门诊专家胡勇多。他表示，龙女士的情况在医学上被称为免疫失败，“狂犬疫苗免疫失败的情况非常少见，国内外鲜有文献记载，这可能在全世界都是个例，因此，普通市民没有必要过度恐慌。一般情况下，被动物咬伤后及时按规范处理伤口并接种狂犬疫苗，是可以有效预防感染狂犬病的。”

那么，龙女士为什么会成为倒霉的“个例”？胡医生分析，可能的原因有三个，一是个体差异，身体较差的人、有慢性疾病的人，相对容易免疫失败；二是病毒毒性太强，一般来说，流浪狗会比宠物狗“毒”一些；三是疫苗本身的问题，如果疫苗过期或因保存不当而失效，注射了等于没注射。

严重咬伤要同时注射狂犬病免疫球蛋白

针对被严重咬伤的人群，医生往往会建议同时注射狂犬病免疫球蛋白。这是因为，疫苗注射后不会即时起效，它是通过刺激人体免疫系统，由人体自身产生抗体，这一过程需要一周左右的时间，而在这过程中伤者好比在“裸奔”。注射免疫球蛋白，是为了防止病毒“跑”在疫苗前面。常规上，注射免疫球蛋白的时限是在被咬伤后的一个星期内。

一般来说，三级暴露也就是被咬出血的伤者，需要同时注射狂犬病免疫球蛋白。此外，由于狂犬病毒是通过神经传递的，伤口在头部、面部、颈部等靠近神经中枢部位的，伤者也需要注射免疫球蛋白。患有艾滋病等疾病的患者，免疫力远低于常人，也需要注射免疫球蛋白。

疫苗注射前后要注意这些事项

注射疫苗之前的处理也很重要。临床上，有些伤者根本不清洗伤口，而是直接要求注射疫苗，医生会加以劝导。“在流水下用肥皂水清洗伤口，可以清除约80%的狂犬病毒，余下20%再交给疫苗。一些人怕浪费水，随便冲个一两分钟就好了，这样的做法千万要不得。”胡医生说。

在注射疫苗之后，伤者应多休息，忌烟酒、咖啡、可乐等会引起神经兴奋的饮食，确保身体能产生足量抗体抵抗狂犬病毒。

记者 童程红 实习生 王闽珂 通讯员 张爱武

按照网上教程苦练瑜伽

两年后脊柱侧弯反而加重了

本报讯（记者 童程红 通讯员 姚璐璐） 宁波女孩小周是一名大二学生。上周，她因为肩颈不适伴随腰背疼痛，来到浙江大学明州医院骨科中心就诊，医生诊断为脊柱侧弯，由于弯度较大，需要手术治疗。对此，小周妈妈有些不能接受：“我一直在让女儿练瑜伽啊，怎么病还越来越重？”

小周在两年前就被查出了脊柱侧弯，当时情况不重，医生嘱咐，要注意读写姿势，多去户外运动。她妈妈比较紧张，从网上找来一些针对脊柱侧弯的瑜伽教程，让小周一天练习两次，每次15分钟，双休日、寒暑假练习时间更长。

接诊小周的是浙江大学明州医院骨科中心主任、主任医师徐荣明。徐医生让小周现场演示了几个瑜伽动作，发现这些动作不仅无助于改善脊柱侧弯，有的还会增加脊柱压力，加重病变。“轻度的脊柱侧弯确实可以通过保守方式来矫正，但一定要在专业人士的指导下。网上的信息鱼龙混杂，一般市民很难分辨，盲目照搬很容易误事。”

徐荣明说，脊柱侧弯，医学上又称脊柱侧凸，是一种脊柱的三维畸形。正常人的脊柱从后面看应该是一条直线，并且躯干两侧对称，如果从正面看有双肩不等高或从后面看有后背左右不平，就应怀疑脊柱侧弯。近几年，门诊中青少年脊柱侧弯的比例越来越高，“估计和现在小孩子的书包越来越重，玩手机、平板的时间越来越长，还有弯腰、低头、久坐等这些不正确的姿势有关。”

徐医生提醒，家长在日常生活中发现孩子出现了脊柱畸形，首先要及时到正规医院骨科接受检查，确定造成畸形的原因，再选择合适的治疗方法。“一般而言，80%的脊柱侧弯属于青少年特发性脊柱侧弯，也就是生长发育期间原因不清的脊柱侧弯。”特发性脊柱侧弯如果发现得早，可以进行支具治疗。支具治疗是除了手术外，目前唯一有明确资料支持的有效的保守治疗方法。

而小周练习的瑜伽，或网上其他所谓针对脊柱侧弯的体操，其安全性和有效性目前尚没有大宗数据支持。

300个深蹲后排出“酱油尿”

原来患上横纹肌溶解症

本报讯（记者 孙美星 通讯员 黄姚东 谢美君） 27岁的小江前两天参加了公司组织的户外拓展活动，在训练中一口气做了300个深蹲，让同事们惊叹不已。可是第二天他就发现大腿酸胀，尿液颜色变深直至呈酱油色，到鄞州二院一查，竟然得了“横纹肌溶解症”。

“一般来说，正常人的肌酸激酶值不会高于140 u/ L，超过10000u/ L就属于横纹肌溶解症的范畴了。”鄞州二院急救医学中心EICU副主任王后兴说，当时小江的肌酸激酶值高达62804u/L，情况已十分严重，再不治疗，有可能诱发急性肾衰竭。所幸经过大量补液、碱化尿液、保护脏器功能等对症处理后，小江的病情得到了有效控制。

医生分析，小江发生横纹肌溶解症的原因应该就是拓展训练中的那300个深蹲。王后兴表示，该院每年都会接诊一些因为过度运动导致横纹肌溶解的病例，以年轻人为主，尤其是平时运动较少的办公室白领，如果突然运动过度，就可能出现这个问题。

运动是诱发肌肉细胞死亡的原因之一。每个人运动时都会有一定的溶解，范围不大的可自愈。但如果平时锻炼少，突然剧烈运动，肌肉细胞坏死范围超过自身消化能力，就会使肌红蛋白堵塞肾小管。约30%的患者会进展成急性肾衰竭，出现少尿、无尿及肾功能衰竭的表现，严重的还会出现多脏器功能障碍，甚至死亡。

专家提醒，运动应循序渐进。另外，炎炎夏日最好避免在阳光直射处进行大运动量训练，运动时别忘了补充足够的水、电解质及维生素，建议少量多次饮水。一旦出现明显的肌肉酸痛、全身乏力、尿液颜色异常等症状，一定要及时就医。