



江苏省医疗保险
基金管理中心

Jiangsu Medical Insurance
Fund Management Center

社会医疗保险
Society Medical Insurance

保
健
指
南

东南大学出版社

社会医疗保险保健指南

江苏省医疗保险基金管理中心

名誉主编：陈震宁

主 编：陈励阳

副 主 编：胡大洋 刘必成

严 娟 汤仕忠

编委会成员：席 辉 张 晓 王福华 周 桢 盛

纪建武 陈伯华 王庆华 黄德明

金培骏 钱 军 陈宗钊 周晓华

林 枫 陈小萍 唐厚晨 张 蔚

张 玲 朱晨光 龚士钢 周建春

张建军 刘晓青 黄 燕

东南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

社会医疗保险保健指南/陈励阳主编. —南京: 东南大学出版社, 2005. 11

ISBN 7-5641-0175-X

I. 社... II. 陈... III. ①医疗保险—基本知识—中国②常见病—防治—基本知识③急救—基本知识 IV. ①F842.684②R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 122700 号

社会医疗保险保健指南

出版发行 东南大学出版社
社 址 南京市四牌楼 2 号
邮 编 210096
电 话 (025)83793328
印 刷 扬中市印刷有限公司
开 本 850 mm × 1168 mm 1/32
印 张 17.75
字 数 380 千字
版 次 2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷
定 价 35.00 元

* 未经本社授权, 本图书内任何文字图片不得以任何方式转载、演绎, 违者必究。

编者(按姓氏笔画为序):

石欣	刘文革	杨小庆
刘必成	刘根弟	刘家浩
严金川	严娟	李向阳
李英辉	胡大洋	张蔚
张晓	张华	张开金
张志君	杨贺	汤仕忠
陈耀忠	栾洁	郑惠方
黄志纯	席辉	盛琪
施咏梅	窦国祥	窦勇
蔡雄鑫		



前 言

健康是人生最宝贵的财富,疾病是人们最难规避的风险。当今,人们对健康的认识正如联合国教科文组织定义的那样,是对“身体上、心理上和社会适应上完美状态”的追求。

建立健全社会医疗保险制度,旨在更加有效地保障广大参保对象的身体健康,努力满足人民群众对健康的需求和愿望。江苏省自1995年起实行这一以人为本的社会保障制度,迄今已走过了十多年开拓创新的历程。至2005年,全省参保人数已超过1000万人,一个适合省情特点的多层次的基本医疗保险制度初步建立,一个面向全社会广大从业人员的医疗保障网络基本形成,一个贴近参保人员的医疗保险社会化服务体系逐步完善。

为了让越来越多的职工群众深入了解和积极参加社会医疗保险,我们组织医疗保险工作者和有关专家学者编写了《社会医疗保险保健指南》。本书对社会医疗保险制度与政策、运行和管理等做了较为全面细致的阐述,同时还介绍了疾病预防、保健常识、就医指南、用药指导、家庭药箱、常见病知识、危重病症与意外伤害的家庭处理、





常用检查和治疗技术选择等医学保健知识,目的在于帮助广大民众了解医保制度,掌握一些必备的医疗保健知识。这本书是我们献给广大群众特别是医疗保险参保人员的一份情意,如能对广大读者的健康有所帮助,就是一件十分令人高兴的事情,作为编撰工作的组织者,我们将因此感到欢欣鼓舞。

编 者

2005年7月



目 录

第一章 医疗保险与医疗保险政策

- ☆ 社会医疗保险 (1)
 - 1. 社会医疗保险的作用 (3)
 - 2. 社会医疗保险的基本原则 (5)
- ☆ 我国医疗保险改革及主要相关政策 (10)
 - 1. 我国进行医疗保险制度改革的动因 (10)
 - 2. 医疗保险制度改革的任务和基本思路 (12)
 - 3. 城镇职工基本医疗保险制度改革的框架 (13)
 - 4. 城镇职工基本医疗保险制度改革的主要相关政策文件与法规 (14)
- ☆ 基本医疗保险运行与管理 (17)
 - (一) 基本医疗保险运行涉及的部门 (19)
 - 1. 医疗保险部门 (19)
 - 2. 参保单位 (20)
 - 3. 参保人员 (21)
 - 4. 定点医疗机构、定点零售药店 (21)
 - (二) 基本医疗保险运行与管理 (23)
 - 1. 参保管理 (23)
 - 2. 账户管理 (27)
 - 3. 医疗保险基金管理 with 费用结算 (32)
 - 4. 基本医疗保险的保障范围 (33)



- ☆ 离休人员医药费统筹 (34)
- ☆ 商业医疗保险——基本医疗保险的补偿 (35)
 - 1. 商业医疗保险的分类 (37)
 - 2. 社会医疗保险与商业医疗保险的区别 (40)

第二章 疾病预防与保健

- ☆ 健康、亚健康与疾病 (43)
 - 1. 健康与健康的标准 (43)
 - 2. 亚健康的表现形式 (45)
 - 3. 疾病与导致疾病的原因 (50)
 - 4. 疾病的分类 (51)
- ☆ 居室环境污染的预防 (52)
 - 1. 建筑、装修材料的选择 (52)
 - 2. 居室平面配置和卫生规模合理 (53)
 - 3. 保持室内空气新鲜 (53)
 - 4. 减少环境致癌物对人体的接触量 (54)
 - 5. 减少环境致敏物对人体的接触量 (55)
- ☆ 疾病的预防 (56)
 - 1. 高血压 (56)
 - 2. 冠心病 (57)
 - 3. 脑卒中 (58)
 - 4. 糖尿病 (60)
 - 5. 病毒性肝炎 (61)
 - 6. 流行性感冒 (62)
 - 7. 急性结膜炎 (63)
 - 8. 风疹 (63)
 - 9. 流行性腮腺炎 (64)
 - 10. 艾滋病 (64)



☆ 营养饮食与保健	(65)
1. 各类食物的营养价值	(65)
2. 常见疾病的饮食调养	(70)
☆ 心理健康保健	(85)
1. 青少年的心理健康保健	(85)
2. 中年人的心理保健	(87)
3. 老年人的心理保健	(90)
【附】养生长寿之道	(100)

第三章 就医指南与报告解读

☆ 看病的程序	(103)
1. 看病的一般程序	(103)
2. 医保病人看病的程序	(105)
☆ 常见病症的就医指南	(107)
1. 发热	(107)
2. 头痛	(108)
3. 腹痛	(110)
4. 咳嗽	(112)
5. 呕吐	(113)
6. 腹泻	(115)
7. 便秘	(116)
8. 便血	(118)
9. 食欲不振	(119)
10. 腹水	(121)
11. 腹胀	(122)
12. 腹部包块	(123)
13. 黄疸	(124)
14. 浮肿	(126)



15. 血尿 (127)
16. 贫血 (128)
17. 消瘦 (130)
18. 眩晕 (131)
19. 阴道出血 (133)
20. 鼻出血 (134)
21. 声音嘶哑 (135)
22. 耳鸣 (136)

☆ 报告解读 (137)

1. 红细胞计数(RBC) (137)
2. 血红蛋白(Hb) (138)
3. 白细胞计数(WBC) (138)
4. 白细胞分类计数(DC) (139)
5. 血小板计数(PLT) (140)
6. 红细胞沉降率(动态血沉 ESR) (140)
7. 尿比重(SG) (141)
8. 尿蛋白定性(PRO) (141)
9. 尿糖定性试验(GLU) (141)
10. 粪便常规 (142)
11. 大便隐血试验 (142)
12. 肝脏功能试验 (143)
13. 淀粉酶(AMY) (146)
14. 血清乳酸脱氢酶(LD) (147)
15. 肌酸激酶(CK) (147)
16. 脂类测定 (148)
17. 肾功能试验 (149)
18. 糖类测定 (150)
19. 血钙(Ca^{2+}) (152)





20. 总三碘甲状腺原氨酸(TT ₃)	(152)
21. 总甲状腺素(TT ₄)	(153)
22. 甲状腺激素结合球蛋白(TBG)	(153)
23. 促甲状腺激素(TSH)	(154)
24. 血清免疫学检查	(154)
25. 甲种胎儿球蛋白(AFP)	(157)
26. 癌胚抗原(CEA)	(158)
27. 前列腺特异抗原(PSA)	(159)
28. 传染病免疫学检查	(159)
29. 肥达反应(WR)	(164)
30. 抗链球菌溶血素 O(抗 O 或 ASO)	(164)
31. 肺炎支原体(MP)	(164)
32. 结核菌抗体试验(TB-Ab)	(164)
33. 前列腺液检查	(165)
34. 阴道分泌物检查	(165)
35. 血液流变学检查	(165)

第四章 用药指导与家庭药箱

☆ 学会阅读药品说明书	(167)
1. “慎用”、“忌用”和“禁用”	(168)
2. 药品的通用名、商品名	(169)
3. 药物的批准文号	(169)
4. 药物有效期的识别	(170)
5. 药品不良反应发生频率通常如何表示	(170)
6. 药物的剂量、极量、治疗量、安全范围、常用量、维持量	(171)
☆ 正确服用药物	(172)
1. 药物的服用时间	(172)



2. 服药时应注意尽量多喝水 (175)
3. 不可以用水送服的药物 (176)
4. 溶解服药 (176)
5. 不宜用酒类送药 (176)
6. 不宜用饮料送药 (176)
7. 不用茶水服药 (177)
8. 不用牛奶送服药 (178)
9. 药中不要加糖尤其是红糖 (178)
10. 肠溶糖衣片、缓解片、控释片不能掰开服用 (178)
11. 舌下含服 (179)
12. 服药姿势有讲究 (179)
13. 给药间隔 (180)
14. 服药忌口 (180)
- ☆ 合理用药及用药注意事项 (182)
 1. 药物的选择 (182)
 2. 药物的用量 (182)
 3. 走出使用抗生素的误区 (183)
 4. 滥用维生素的危害 (188)
 5. 滥用激素的危害 (189)
 6. 滥用中药补益药的危害 (190)
 7. 联合用药 (190)
 8. 老年人用药 (192)
 9. 孕妇用药注意事项及可以引起胎儿畸形的药物 (195)
 10. 可以引起大小便颜色变化的药物 (197)
- ☆ 药物不良反应 (198)
 1. 药品的副作用 (198)
 2. 药物耐受性 (198)
 3. 耐药性 (199)



4. 药物依赖性	(199)
5. 停药反跳	(200)
6. 过敏反应	(201)
7. 药物的毒性反应	(202)
☆ 家庭药箱	(208)
1. 药品的选购	(208)
2. 药品的贮存	(209)
3. 定期清理储备药品	(210)
4. 家庭小药箱常备药品	(210)
☆ 非处方药	(212)
1. 国家基本药物	(212)
2. 国家非处方药	(213)
3. 处方药	(215)

第五章 常见疾病的基本知识

☆ 内科	(216)
1. 普通感冒	(216)
2. 慢性支气管炎	(217)
3. 支气管哮喘	(219)
4. 慢性阻塞性肺气肿	(220)
5. 慢性肺源性心脏病	(222)
6. 肺炎	(223)
7. 肺结核	(224)
8. 肺癌	(226)
9. 高血压病	(228)
10. 冠心病(心绞痛、心肌梗死)	(229)
11. 心肌炎	(231)
12. 心律失常	(232)



13. 心力衰竭	(234)
14. 胃炎	(236)
15. 急性胃肠炎	(237)
16. 消化性溃疡	(239)
17. 胃癌	(241)
18. 肝炎(急性、迁延、慢性)	(243)
19. 高脂血症	(245)
20. 脂肪肝	(246)
21. 胰腺炎	(248)
22. 贫血(缺铁性)	(249)
23. 白血病	(251)
24. 痛风	(253)
25. 糖尿病	(254)
26. 肥胖症	(256)
27. 甲状腺功能亢进	(257)
28. 甲状腺功能减退	(260)
29. 肾炎	(261)
30. 肾盂肾炎	(264)
31. 慢性肾衰竭	(267)
☆ 外科	(269)
1. 单纯性甲状腺肿	(269)
2. 甲状腺癌	(270)
3. 乳腺囊性增生症	(271)
4. 乳腺癌	(273)
5. 腹股沟疝	(274)
6. 急性阑尾炎	(275)
7. 胆囊结石	(277)
8. 胆总管结石	(277)



9. 胆囊癌 (279)
10. 胆管癌 (279)
11. 原发性肝癌 (280)
12. 胰腺癌 (282)
13. 结肠癌 (284)
14. 直肠癌 (286)
15. 痔 (287)
16. 肛裂 (288)
17. 膀胱炎 (289)
18. 前列腺炎 (290)
19. 前列腺癌 (293)
20. 良性前列腺增生症 (294)
21. 阳痿 (296)
22. 遗精 (298)
23. 腰椎间盘突出症 (299)
24. 颈椎病 (301)
25. 肩周炎 (302)
- ☆ 妇产科 (304)
 1. 妊娠高血压综合征 (304)
 2. 妊娠合并糖尿病 (306)
 3. 功能失调性子宫出血 (307)
 4. 闭经 (310)
 5. 围绝经期综合征(也称更年期综合征) (312)
 6. 外阴瘙痒 (313)
 7. 阴道炎 (314)
 8. 慢性宫颈炎 (317)
 9. 盆腔炎 (318)
 10. 子宫肌瘤 (321)



11. 子宫颈癌 (322)
12. 卵巢肿瘤 (324)
13. 子宫内膜异位症 (326)

☆ 儿科 (327)

1. 急性上呼吸道感染 (327)
2. 急性支气管炎 (330)
3. 肺炎 (331)
4. 支气管哮喘 (333)
5. 维生素 D 缺乏性佝偻病 (335)
6. 小儿肥胖症 (337)
7. 营养不良 (339)
8. 缺铁性贫血 (341)
9. 小儿腹泻 (343)
10. 急性肾炎 (345)
11. 肾病综合征 (346)
12. 麻疹 (347)
13. 百日咳 (349)
14. 猩红热 (350)
15. 流行性腮腺炎 (351)
16. 水痘 (352)
17. 细菌性痢疾 (354)
18. 流行性脑脊髓膜炎 (355)

☆ 耳鼻咽喉科 (357)

1. 中耳炎 (357)
2. 突发性耳聋 (359)
3. 老年性耳聋 (360)
4. 梅尼埃病 (361)
5. 周围性面瘫 (362)



6. 慢性鼻炎	(363)
7. 急性鼻窦炎	(365)
8. 慢性鼻窦炎	(367)
9. 过敏性(变应性)鼻炎	(369)
10. 鼻息肉	(370)
11. 鼻出血	(371)
12. 鼻咽癌	(372)
13. 慢性咽炎	(374)
14. 急性扁桃体炎	(375)
15. 慢性扁桃体炎	(377)
16. 慢性喉炎	(378)
17. 喉癌	(379)
☆ 眼科	(380)
1. 霰粒肿	(380)
2. 泪溢	(381)
3. 干眼症	(382)
4. 急性卡他性结膜炎	(382)
5. 沙眼	(383)
6. 翼状胬肉	(384)
7. 角膜炎	(385)
8. 老年性白内障	(386)
9. 青光眼	(387)
10. 近视	(391)
11. 散光	(392)
12. 老视	(393)
☆ 口腔科	(393)
1. 龋病	(393)
2. 复发性口疮	(396)