

Labor

and

Social

Security

Department

of

Jiangsu

Province

L a b o r  
a n d  
S o c i a l  
S e c u r i t y  
D e p a r t m e n t  
o f  
J i a n g s u  
P r o v i n c e

保健指南 | 社会医疗保险  
Society Medical Insurance

江苏省劳动和社会保障厅

# 社会医疗保险保健指南

主 编：陈励阳

副主编：胡大洋 刘必成

汤仕忠 张 晓

江苏省劳动和社会保障厅

# 序

人民群众的健康福祉始终是党中央、国务院和省委、省政府十分关注的重大民生问题。党的十七大以来,以人为本的方针得到全面贯彻,新时期的医疗保障工作摆上了更加突出的位置。我省的医疗保障制度建设经过十多年的探索和实践,特别是近年来的不断完善,取得了显著成效。目前,全省范围内城镇职工基本医疗保险、城镇居民基本医疗保险、新型农村合作医疗和大病医疗救助的制度体系已基本形成并在不断完善之中,“人人享有基本医疗保障”正由当初的愿望和目标逐步成为现实。

为了让全社会更多地了解医疗保险的基本制度和主要政策,并为广大读者提供一些有益的保健知识,我们组织医疗保险工作者和有关专家学者专门编印了《社会医疗保险保健指南》。本书对社会医疗保险的制度与政策、运行和管理等作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、常见病治疗、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。这本体现劳动保障人一片爱心的小册子,如能对广大读者的健康生活有所帮助,作为编撰工作的组织者,我们将因此而感到格外欣慰。

陈震宇

2008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 .....	(4)
✻ 我国医疗保险改革及主要相关政策 .....	(8)
1. 我国进行医疗保险制度改革的动因 .....	(8)
2. 医疗保险制度改革的任务和基本思路 .....	(10)
3. 城镇职工基本医疗保险制度改革的基本框架及原则 .....	(11)
4. 城镇居民基本医疗保险制度改革的基本框架及原则 .....	(12)
5. 新型农村合作医疗改革的基本框架及原则 .....	(13)
✻ 城镇职工基本医疗保险运行与管理 .....	(14)
(一) 基本医疗保险运行涉及的部门 .....	(14)
1. 医疗保险部门 .....	(14)
2. 参保单位 .....	(15)
3. 参保人员 .....	(15)
4. 定点医疗机构、定点零售药店 .....	(16)
(二) 基本医疗保险运行与管理 .....	(18)
1. 参保管理 .....	(18)
2. 账户管理 .....	(21)
3. 医疗保险基金管理 with 费用结算 .....	(25)
4. 基本医疗保险的保障范围 .....	(26)
✻ 城镇居民基本医疗保险管理 .....	(27)
1. 参保范围 .....	(28)
2. 筹资标准 .....	(29)
3. 缴费和补助 .....	(29)

4. 基金管理 .....	(30)
5. 保障待遇 .....	(31)
6. 医疗结算服务 .....	(32)
7. 管理服务工作 .....	(32)
❁ 离休干部医药费统筹 .....	(33)
❁ 商业医疗保险——基本医疗保险的补充 .....	(33)
1. 商业医疗保险的分类 .....	(34)
2. 社会医疗保险与商业医疗保险的区别 .....	(37)

## 第二章 疾病预防与保健

❁ 健康、亚健康与疾病 .....	(39)
1. 健康与健康的标准 .....	(39)
2. 亚健康的表现形式 .....	(40)
3. 疾病与导致疾病的原因 .....	(45)
4. 疾病的分类 .....	(46)
❁ 居室环境污染的预防 .....	(46)
1. 建筑、装修材料的选择 .....	(47)
2. 居室平面配置的要求 .....	(47)
3. 保持室内空气新鲜 .....	(47)
4. 减少环境致癌物对人体的接触量 .....	(48)
5. 减少环境致敏物对人体的接触量 .....	(49)
❁ 疾病的预防 .....	(49)
1. 高血压 .....	(49)
2. 冠心病 .....	(50)
3. 脑卒中 .....	(51)
4. 糖尿病 .....	(53)
5. 病毒性肝炎 .....	(54)
6. 流行性感冒 .....	(55)
7. 急性结膜炎 .....	(55)
8. 风疹 .....	(56)
9. 流行性腮腺炎 .....	(56)

10. 艾滋病	(56)
✧ 营养饮食与保健	(57)
1. 各类食物的营养价值	(57)
2. 常见疾病的饮食调养	(61)
✧ 心理健康保健	(74)
1. 青少年的心理保健	(74)
2. 中年人的心理保健	(76)
3. 老年人的心理保健	(78)
【附】养生长寿之道	(86)

### 第三章 就医指南与报告解读

✧ 看病的程序	(89)
1. 看病的一般程序	(89)
2. 医保病人看病的程序	(91)
✧ 常见病症的就医指南	(92)
1. 发热	(92)
2. 头痛	(93)
3. 腹痛	(95)
4. 咳嗽	(97)
5. 呕吐	(98)
6. 腹泻	(99)
7. 便秘	(100)
8. 便血	(102)
9. 食欲不振	(103)
10. 腹水	(104)
11. 腹胀	(106)
12. 腹部包块	(107)
13. 黄疸	(108)
14. 浮肿	(109)
15. 血尿	(110)
16. 贫血	(112)



17. 消瘦 .....	(113)
18. 眩晕 .....	(114)
19. 阴道出血 .....	(115)
20. 鼻出血 .....	(116)
21. 声音嘶哑 .....	(117)
22. 耳鸣 .....	(118)
 报告解读 .....	(119)
1. 红细胞计数(RBC) .....	(119)
2. 血红蛋白(Hb) .....	(120)
3. 白细胞计数(WBC) .....	(120)
4. 白细胞分类计数(DC) .....	(121)
5. 血小板计数(PLT) .....	(122)
6. 红细胞沉降率(动态血沉 ESR) .....	(122)
7. 尿比重(SG) .....	(123)
8. 尿蛋白定性(PRO) .....	(123)
9. 尿糖定性试验(GLU) .....	(123)
10. 粪便常规 .....	(124)
11. 大便隐血试验 .....	(124)
12. 肝脏功能试验 .....	(124)
13. 淀粉酶(AMY) .....	(128)
14. 血清乳酸脱氢酶(LD) .....	(128)
15. 肌酸激酶(CK) .....	(128)
16. 脂类测定 .....	(129)
17. 肾功能试验 .....	(130)
18. 糖类测定 .....	(131)
19. 血钙(Ca <sup>2+</sup> ) .....	(133)
20. 总三碘甲状腺原氨酸(TT <sub>3</sub> ) .....	(133)
21. 总甲状腺素(TT <sub>4</sub> ) .....	(133)
22. 甲状腺激素结合球蛋白(TBG) .....	(134)
23. 促甲状腺激素(TSH) .....	(134)
24. 血清免疫学检查 .....	(135)

25. 甲种胎儿球蛋白(AFP) .....	(138)
26. 癌胚抗原(CEA) .....	(138)
27. 前列腺特异抗原(PSA) .....	(139)
28. 传染病免疫学检查 .....	(139)
29. 肥达反应(WR) .....	(143)
30. 抗链球菌溶血素 O(抗 O 或 ASO) .....	(143)
31. 肺炎支原体(MP) .....	(144)
32. 结核菌抗体试验(TB-Ab) .....	(144)
33. 前列腺液检查 .....	(144)
34. 阴道分泌物检查 .....	(144)
35. 血液流变学检查 .....	(145)

#### 第四章 用药指导与家庭药箱

※ 学会阅读药品说明书 .....	(147)
1. “慎用”、“忌用”和“禁用” .....	(148)
2. 药品的通用名、商品名 .....	(149)
3. 药物的批准文号 .....	(149)
4. 药物有效期的识别 .....	(149)
5. 药品不良反应发生频率通常如何表示 .....	(150)
6. 药物的剂量、极量、治疗量、安全范围、常用量、维持量 .....	(150)
※ 正确服用药物 .....	(151)
1. 药物的服用时间 .....	(152)
2. 服药时应注意尽量多喝水 .....	(155)
3. 不可以用水送服的药物 .....	(155)
4. 溶解服药 .....	(155)
5. 不宜用酒类送药 .....	(155)
6. 不宜用饮料送药 .....	(155)
7. 不宜用茶水服药 .....	(156)
8. 不用牛奶送服药 .....	(157)
9. 药中不要加糖尤其是红糖 .....	(157)
10. 肠溶糖衣片、缓释片、控释片不能掰开服用 .....	(157)





11. 舌下含服 .....	(158)
12. 服药姿势有讲究 .....	(158)
13. 给药间隔 .....	(158)
14. 服药忌口 .....	(159)
※ 合理用药及用药注意事项 .....	(160)
1. 药物的选择 .....	(160)
2. 药物的用量 .....	(161)
3. 走出使用抗生素的误区 .....	(161)
4. 滥用维生素的危害 .....	(165)
5. 滥用激素的危害 .....	(167)
6. 滥用中药补益药的危害 .....	(167)
7. 联合用药 .....	(167)
8. 老年人用药 .....	(169)
9. 孕妇用药注意事项及可以引起胎儿畸形的药物 .....	(172)
10. 可以引起大小便颜色变化的药物 .....	(173)
※ 药物不良反应 .....	(174)
1. 药品的副作用 .....	(174)
2. 药物耐受性 .....	(175)
3. 耐药性 .....	(175)
4. 药物依赖性 .....	(175)
5. 停药反跳 .....	(176)
6. 过敏反应 .....	(177)
7. 药物的毒性反应 .....	(178)
※ 家庭药箱 .....	(183)
1. 药品的选购 .....	(183)
2. 药品的贮存 .....	(183)
3. 定期清理储备药品 .....	(184)
4. 家庭小药箱常备药品 .....	(185)
※ 非处方药 .....	(186)
1. 国家基本药物 .....	(186)
2. 国家非处方药 .....	(186)

3. 处方药..... (188)

第五章 常见疾病的基本知识

※ 内科..... (189)

1. 普通感冒..... (189)

2. 慢性支气管炎..... (190)

3. 支气管哮喘..... (192)

4. 慢性阻塞性肺气肿..... (193)

5. 慢性肺源性心脏病..... (194)

6. 肺炎..... (195)

7. 肺结核..... (196)

8. 肺癌..... (198)

9. 高血压病..... (200)

10. 冠心病(心绞痛、心肌梗死)..... (201)

11. 心肌炎..... (202)

12. 心律失常..... (203)

13. 心力衰竭..... (205)

14. 胃炎..... (206)

15. 急性胃肠炎..... (208)

16. 消化性溃疡..... (209)

17. 胃癌..... (211)

18. 肝炎(急性、迁延、慢性)..... (212)

19. 高脂血症..... (214)

20. 脂肪肝..... (216)

21. 胰腺炎..... (217)

22. 贫血(缺铁性)..... (218)

23. 白血病..... (220)

24. 痛风..... (221)

25. 糖尿病..... (223)

26. 肥胖症..... (224)

27. 甲状腺功能亢进..... (225)



28. 甲状腺功能减退 .....	(227)
29. 肾炎 .....	(229)
30. 肾盂肾炎 .....	(232)
31. 慢性肾衰竭 .....	(234)
✽ 外科 .....	(236)
1. 单纯性甲状腺肿 .....	(236)
2. 甲状腺癌 .....	(237)
3. 乳腺囊性增生症 .....	(238)
4. 乳腺癌 .....	(239)
5. 腹股沟疝 .....	(240)
6. 急性阑尾炎 .....	(241)
7. 胆囊结石 .....	(243)
8. 胆总管结石 .....	(243)
9. 胆囊癌 .....	(244)
10. 胆管癌 .....	(245)
11. 原发性肝癌 .....	(246)
12. 胰腺癌 .....	(248)
13. 结肠癌 .....	(249)
14. 直肠癌 .....	(251)
15. 痔 .....	(252)
16. 肛裂 .....	(253)
17. 膀胱炎 .....	(254)
18. 前列腺炎 .....	(255)
19. 前列腺癌 .....	(257)
20. 良性前列腺增生症 .....	(258)
21. 阳痿 .....	(260)
22. 遗精 .....	(262)
23. 腰椎间盘突出症 .....	(262)
24. 颈椎病 .....	(264)
25. 肩周炎 .....	(265)
✽ 妇产科 .....	(266)

1. 妊娠高血压综合征	(266)
2. 妊娠合并糖尿病	(268)
3. 功能失调性子宫出血	(270)
4. 闭经	(272)
5. 围绝经期综合征(也称更年期综合征)	(273)
6. 外阴瘙痒	(274)
7. 阴道炎	(275)
8. 慢性宫颈炎	(277)
9. 盆腔炎	(279)
10. 子宫肌瘤	(281)
11. 子宫颈癌	(282)
12. 卵巢肿瘤	(284)
13. 子宫内膜异位症	(286)
✻ 儿科	(287)
1. 急性上呼吸道感染	(287)
2. 急性支气管炎	(289)
3. 肺炎	(291)
4. 支气管哮喘	(292)
5. 维生素 D 缺乏性佝偻病	(294)
6. 小儿肥胖症	(296)
7. 营养不良	(298)
8. 缺铁性贫血	(299)
9. 小儿腹泻	(301)
10. 急性肾炎	(303)
11. 肾病综合征	(304)
12. 麻疹	(305)
13. 百日咳	(306)
14. 猩红热	(307)
15. 流行性腮腺炎	(308)
16. 水痘	(309)
17. 细菌性痢疾	(310)



18. 流行性脑脊髓膜炎 .....	(312)
✿ 耳鼻咽喉科 .....	(313)
1. 中耳炎 .....	(313)
2. 突发性耳聋 .....	(315)
3. 老年性耳聋 .....	(316)
4. 梅尼埃病 .....	(317)
5. 周围性面瘫 .....	(318)
6. 慢性鼻炎 .....	(319)
7. 急性鼻窦炎 .....	(321)
8. 慢性鼻窦炎 .....	(323)
9. 过敏性(变应性)鼻炎 .....	(324)
10. 鼻息肉 .....	(325)
11. 鼻出血 .....	(326)
12. 鼻咽癌 .....	(327)
13. 慢性咽炎 .....	(328)
14. 急性扁桃体炎 .....	(329)
15. 慢性扁桃体炎 .....	(331)
16. 慢性喉炎 .....	(332)
17. 喉癌 .....	(333)
✿ 眼科 .....	(334)
1. 霰粒肿 .....	(334)
2. 泪溢 .....	(335)
3. 干眼症 .....	(335)
4. 急性卡他性结膜炎 .....	(336)
5. 沙眼 .....	(337)
6. 翼状胬肉 .....	(338)
7. 角膜炎 .....	(338)
8. 老年性白内障 .....	(339)
9. 青光眼 .....	(340)
10. 近视 .....	(344)
11. 散光 .....	(344)

12. 老视 .....	(345)
✿ 口腔科 .....	(346)
1. 龋病 .....	(346)
2. 复发性口疮 .....	(347)
3. 口腔白斑 .....	(349)
4. 口腔癌 .....	(351)
✿ 皮肤科 .....	(353)
1. 毛囊炎、疖和痈 .....	(353)
2. 丹毒 .....	(354)
3. 脓疱疮 .....	(355)
4. 单纯疱疹 .....	(356)
5. 带状疱疹 .....	(356)
6. 疣 .....	(357)
7. 手癣和足癣 .....	(358)
8. 湿疹 .....	(359)
9. 荨麻疹 .....	(360)
10. 药疹 .....	(361)
11. 日晒伤 .....	(363)
12. 鸡眼 .....	(363)
13. 过敏性紫癜 .....	(364)
14. 脂溢性皮炎 .....	(365)
15. 淋病 .....	(367)
16. 尖锐湿疣 .....	(368)
17. 梅毒 .....	(369)
18. 艾滋病 .....	(373)
✿ 神经精神疾病 .....	(377)
1. 三叉神经痛 .....	(377)
2. 面神经炎 .....	(379)
3. 坐骨神经痛 .....	(380)
4. 短暂性脑缺血发作 .....	(381)
5. 脑血栓形成 .....	(384)



6. 脑栓塞.....	(385)
7. 脑出血.....	(386)
8. 震颤麻痹.....	(388)
9. 阿耳茨海默病(老年性痴呆).....	(390)
10. 血管性痴呆.....	(391)
11. 癫痫.....	(396)
12. 头痛.....	(399)
13. 失眠.....	(401)
14. 眩晕.....	(403)

### 第六章 危重病症与意外伤害的家庭急救

1. 猝死的急救.....	(405)
2. 脑出血(中风)的急救.....	(406)
3. 休克的急救.....	(406)
4. 突发心脏病的急救.....	(408)
5. 心绞痛和心肌梗死的急救.....	(408)
6. 小儿抽风的急救.....	(409)
7. 高血压危象的急救.....	(410)
8. 低血糖的急救.....	(411)
9. 呼吸困难的急救.....	(411)
10. 气胸的急救.....	(412)
11. 消化道出血的急救.....	(413)
12. 外伤出血的急救.....	(414)
13. 急性腹痛的急救.....	(415)
14. 骨折的急救与运送.....	(416)
15. 颅脑外伤的急救与运送.....	(419)
16. 胸外伤的急救.....	(420)
17. 腹部外伤的急救.....	(422)
18. 断肢和断指伤的急救.....	(422)
19. 交通事故伤的急救.....	(423)
20. 烧伤的急救.....	(424)

21. 农药中毒的急救 .....	(426)
22. 食物中毒的急救 .....	(427)
23. 蛇、虫咬伤中毒的急救 .....	(427)
24. 煤气中毒的急救 .....	(429)
25. 电击伤的急救 .....	(429)
26. 溺水的急救 .....	(430)
27. 中暑的急救 .....	(430)
28. 鼻腔异物的急救 .....	(431)
29. 气管异物的急救 .....	(432)
30. 眼内异物的急救 .....	(433)
31. 耳内异物的急救 .....	(433)
32. 鼻出血的急救 .....	(434)
33. 针入体内的急救 .....	(434)
34. 鱼刺卡喉的急救 .....	(435)
35. 狗咬伤的急救 .....	(435)
36. 切伤、抓伤、擦伤的急救 .....	(435)

### 第七章 常用检查和治疗技术的选择与应用

1. 心电图检查 .....	(437)
2. 动态心电图检查 .....	(438)
3. 心电图运动负荷试验 .....	(438)
4. 脑电图检查 .....	(439)
5. 经颅多普勒(TCD)超声检查 .....	(440)
6. 超声检查 .....	(440)
7. X线检查 .....	(442)
8. CT 检查 .....	(443)
9. 磁共振检查 .....	(445)
10. 纤维支气管镜检查 .....	(449)
11. 胃镜检查 .....	(451)
12. 纤维结肠镜检查 .....	(454)
13. 肺功能测定 .....	(455)





14. 心脏起搏器植入术 ..... (456)
15. 腹腔镜检查术 ..... (457)
16. 腹腔镜胆囊切除术(LC) ..... (458)
17. 经皮肾镜取石术 ..... (458)
18. 阴道镜技术 ..... (458)
19. 宫腔镜技术 ..... (459)
20. 关节镜技术 ..... (459)
21. 造血干细胞移植(HSCT) ..... (460)
22. 体外冲击波碎石术 ..... (461)
23. 气道反应性测定 ..... (461)
24. 长期家庭氧疗 ..... (462)
25. 吸入疗法 ..... (462)
26. 过敏原皮肤点刺试验 ..... (463)
27. 血液透析 ..... (463)
28. 紧急避孕 ..... (464)
29. 产前诊断 ..... (464)
30. 无痛分娩 ..... (464)
31. 女性激素补充疗法 ..... (465)
32. 婴儿按摩(抚触) ..... (465)
33. 新生儿行为测定 ..... (466)
34. 儿童感觉统合训练 ..... (466)