



Thông tin Y TẾ

Tháng 9/2018

Phụ trang dành cho nhân viên y tế thôn bản

TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT - SỞ Y TẾ TỈNH THỪA THIÊN HUẾ

BA ĐIỂM MỚI TRÊN THẺ BẢO HIỂM Y TẾ NĂM 2018

Trên thẻ bảo hiểm y tế năm 2018, có 3 điểm thay đổi mà người dùng cần biết để đảm bảo quyền lợi của mình.

1. Không ghi thời điểm hết hạn sử dụng

Nếu như thẻ bảo hiểm y tế các năm trước ghi rõ thời hạn sử dụng từ ngày, tháng, năm đến ngày, tháng, năm thì trên thẻ bảo hiểm y tế năm 2018 chỉ in Giá trị sử dụng: từ ngày.../.../....”. Thẻ bảo hiểm y tế năm 2018 không ghi thời điểm hết hạn sử dụng như thẻ bảo hiểm cũ.

Cách tra cứu hạn sử dụng bảo hiểm y tế

Nội dung này được hướng dẫn tại Công văn 3340/BHXH-ST ngày 08/8/2017 về cấp số bảo hiểm xã hội (BHXH), thẻ bảo hiểm y tế (BHYT) theo mã số BHXH.

Vì vậy, để biết chính xác hạn sử dụng thẻ BHYT của mình là ngày/tháng/năm nào, người tham gia BHYT tra cứu trực tuyến tại Cổng thông tin điện tử BHXH Việt Nam.

2. Xác định đầy đủ thời điểm tham gia 5 năm liên tục

BHXH đã tiến hành rà soát dữ liệu về thời gian tham gia BHYT để thể hiện thông tin thời điểm đủ 5 năm liên tục trên thẻ. Vì vậy, từ 01/01/2018, trường hợp người tham gia không có thông tin về thời điểm 5 năm liên tục cũng như thông tin bị sai, vui lòng liên hệ với cơ quan BHXH trực tiếp cấp thẻ để được điều chỉnh.

3. 10 số cuối mã thẻ BHYT là mã số BHXH

Theo quy định mới tại Quyết định 595/QĐ-BHXH, đối với thẻ BHYT được cấp theo mẫu mới thì 10 số cuối của thẻ BHYT chính là mã số BHXH của người tham gia.

Như vậy khi tra cứu thông tin, người tham gia bảo hiểm có thể sử dụng thông tin ở thẻ BHYT để tra một số thông tin về BHXH của mình. Đây là một

trong những điểm thuận lợi cho người dân theo quy định mới.

Một điều thuận lợi cho người sử dụng bảo hiểm y tế là: Khi các cơ sở khám chữa bệnh, nếu người dùng phát hiện trên thẻ bị sai thông tin cơ sở khám chữa bệnh không được phép yêu cầu bệnh nhân quay về đổi thẻ BHYT. Thay vào đó, cơ sở khám chữa bệnh phải liên hệ với bộ phận giám định thẻ BHYT của cơ quan BHXH nơi ký hợp đồng khám chữa bệnh BHYT để xác minh.

Người dân hoàn toàn có thể tra cứu thông tin về giá trị sử dụng thẻ BHYT của mình trên hệ thống thông tin giám định BHYT tại địa chỉ:

<https://baohiemxahoi.gov.vn/tracuu/pages/tra-cuu-thoi-han-su-dung-the-bhyt.aspx>

Kết quả khi nhập đủ các thông tin về mã thẻ, họ tên, ngày/năm sinh và mã xác thực sẽ cho người dân thông số về thời hạn sử dụng thẻ, thời gian cấp thẻ và các quyền lợi chủ thẻ BHYT được hưởng khi khám chữa bệnh (KCB).

Tại hệ thống này các cơ sở KCB cũng biết được thông tin về đối tượng đến khám có tiếp tục được cấp thẻ mới hay không để tiếp tục thanh toán chi phí KCB BHYT đối với trường hợp thẻ BHYT còn giá trị sử dụng hoặc không thanh toán đối với những trường hợp hệ thống báo thẻ BHYT hết giá trị sử dụng.

Hiện mức hưởng của người tham gia đã được mã hóa ở ký hiệu in trên thẻ BHYT. Theo đó mã thẻ BHYT gồm 15 ký tự, được chia thành 4 ô. Trong đó, 2 ký tự đầu (ô thứ nhất): được ký hiệu bằng chữ, là mã đối tượng tham gia BHYT. Ký tự tiếp theo (ô thứ 2): được ký hiệu bằng số (theo số thứ tự từ 1 đến 5) là mức hưởng BHYT. Trường hợp một người thuộc nhiều đối tượng tham gia BHYT thì mức hưởng BHYT ghi trên thẻ BHYT là mức hưởng của đối tượng có quyền lợi cao nhất./.

Văn Khoa (Tổng hợp)

PHÒNG LOÃNG XƯƠNG Ở NGƯỜI CÓ TUỔI

Bệnh loãng xương ở người có tuổi là một trong những bệnh phổ biến gần như không thể tránh khỏi, nhiều người chấp nhận nó như là một quá trình tất yếu của tự nhiên. Bệnh không chỉ gây đau đớn mà còn khiến người bệnh gặp khó khăn mỗi khi vận động, thậm chí dẫn đến giòn xương, gãy xương và trở thành tàn phế.

Loãng xương ngày càng gia tăng và có xu hướng lan rộng khắp thế giới, đặc biệt là ở các nước châu Á. Trên 50% phụ nữ trên 50 tuổi bị loãng xương, và trên 40% phụ nữ trên 70 tuổi bị gãy xương do loãng xương. Chính vì vậy, việc dự phòng loãng xương có vai trò rất quan trọng cho người có tuổi. Sau đây, các biện pháp dự phòng hiệu quả:

1. Phơi nắng

Dưới làn da của chúng ta có vitamin D. Khi tiếp xúc với nắng, vitamin này sẽ được kích hoạt và chuyển đổi thành vitamin D3. Dạng hoạt tính của vitamin này hữu dụng đối với việc duy trì mật độ và sức khỏe xương. Không cần mất nhiều thời gian cho việc kích hoạt vitamin D3 trong cơ thể, chỉ phơi nắng 10 phút trước 9 giờ sáng. Việc hấp thu đầy đủ canxi và vitamin D thời trẻ là điều quan trọng phải xem xét nếu bạn muốn tránh bị loãng xương.

2. Tập thể dục

Hoạt động thể chất là chìa khóa để duy trì sức khỏe xương. Hãy đảm bảo tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày. Hãy chọn môn thể dục có tác dụng căng duỗi xương để tăng cường mật độ xương. Bạn có thể lựa chọn các loại hình vận động như tập yoga, chạy hoặc các bài tập tăng cường sức bền.

3. Uống sữa

Sữa được xem là nguồn cung cấp canxi tốt nhất để ngăn chặn tình trạng mất xương. Hãy tập thói quen thường xuyên uống sữa và các loại thực phẩm chứa canxi khác như hạnh nhân, cá mòi, cá hồi, ngũ cốc, nước cam và rau xanh.

4. Giảm muối

Cho dù chưa khẳng định chắc chắn là muối có tác động tới bệnh loãng xương nhưng có một mối quan hệ giữa lượng sodium cao và mất xương, đặc

biệt đối với người huyết áp cao. Nói chung, muối làm tăng lượng canxi bài tiết trong nước tiểu và mồ hôi, từ đó có thể thúc đẩy sự mất xương nếu bạn đã thiếu hụt canxi.

5. Hạn chế rượu và soda

Việc uống rượu hay soda quá mức làm tăng nguy cơ loãng xương bởi nó có thể làm giảm khả năng hấp thu canxi và làm cạn kiệt nguồn dự trữ loại khoáng chất này. Vì vậy, bạn nên hạn chế uống.

6. Không hút thuốc

Hút thuốc cản trở quá trình điều trị gãy xương và làm giảm khả năng tái tạo xương của cơ thể. Bạn có thể gia tăng sức mạnh của xương và khả năng phục hồi sau chấn thương ngay khi ngừng hút thuốc.

7. Thuốc

Một số loại thuốc dùng để trị bệnh trầm cảm, chứng trào ngược axit... có thể làm tăng nguy cơ loãng xương. Vì vậy, bạn cần tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng những loại thuốc này.

Ngoài ra, để điều trị loãng xương, chúng ta cần áp dụng đồng bộ các giải pháp là bổ sung các dưỡng chất cần thiết cho sức khỏe xương là Canxi, vitamin D3 và MK7. Bởi nguyên tắc bổ sung canxi cần có dẫn chất vitamin D3 giúp hấp thụ canxi từ ruột vào máu. Đặc biệt, MK7 (một loại vitamin K2, duy nhất có nguồn gốc từ thiên nhiên). MK7 không chỉ cùng vitamin D3 vận chuyển vào tận xương mà còn kéo giúp canxi từ những chỗ thừa để đưa tới khung xương, tránh được nguy cơ sỏi thận, táo bón, các bệnh xơ vữa động mạch, vôi hóa mô mềm. MK7 còn có khả năng tăng lượng Collagen trong xương, giúp xương dẻo dai, làm chậm quá trình mất xương do sinh lý, tăng cường tuổi thọ ở người già.

8. Kiểm tra định kỳ

Bạn nên ưu tiên việc kiểm tra tình trạng xương thường xuyên, kiểm tra là cách duy nhất để phát hiện mất xương. Khi bạn càng có tuổi, nguy cơ loãng xương càng cao./.

Ts.Bs. Nguyễn Đức Hoàng
- Bệnh viện Trung ương Huế