巴彦淖尔市:1429人获无偿献血奉献奖

新报讯(记者 段丽萍) 1998年10月1日,我国颁布实施了《中华人民共和国献血法》,开始全面实行公民无偿献血制度。20多年来,巴彦淖尔市的无偿献血事业经历了有偿献血、政府指令性计划献血、公民自愿无偿献血的艰难发展历程:年采供血量由1997年建站初期的不到100万毫升逐年上升到了2012年的500万毫升,并保持至今;临床成分血使用率由1998年的11%上升到了2012年的99%以上。

1997年,巴彦淖尔市中心血站成立,为全市7个旗县区20余家医疗机构统一提供临床和急救用血。在此前,全市的临床用血主要依靠各医院自采自供,临床用血管理不规范,直接威胁到用血患者的健康和安全。一切从零开始,面对重重困难,血站人迎难而上,走上了"动员全社会、服务所有人"的振兴之路。中心血站历时三个月初步建立了覆盖血站各项工作全过程的质量管理体系,从管理职责、资源配置、人才培养、规范运行与持续改进等各方面进行了全面升级,实现了采供血工作运行规范化、科学化管理。通过定期开展内部质量审核,有效地保障了出库血液制品的合格率为100%。20多年来,该市未发生过一例经血传播疾病的事件,没有出现任何采供血差错事故。

无偿献血是临床救治患者医疗用血的唯一来源。为了充分调动社会各界参与无偿献血的热情,血站积极采取多种措施,不断加大无偿献血的推行力度。《献血法》实施20年来,巴彦淖尔市无偿献血工作始终保持着稳步发展的良好势头,全市无偿献血从1997年的不足1000人次,快速增长至2012年的近1.5万人次,曾经四次获得国家无偿献血先进城市奖,累计有1429人获得过国家和自治区无偿献血奉献金、银、铜奖,市中心血站也先后荣获过自治区无偿献血先进集体奖和全区无偿献血促进奖。

研究发现:"感激疗法"对身心健康有奇效

据英国《每日邮报》11月19日报道,出色的父母教给孩子们最重要的课程之一就是让孩子会说"谢谢你"。一项近期研究显示,所有人都应该努力试着这么做,因为这会为我们的健康带来奇效。

科学家已经发现这种"感激疗法"——即对诸如父母、老师、朋友的帮助有意识地表达感激之情,可对人们的身心健康起到巨大而积极的影响作用。仅仅写一封感谢信也会极大促进心理安稳,而对身体健康产生相应的连锁效应。

美国加利福尼亚大学的科学家们调查了约1000名14至15岁之间青少年的日常饮食,并询问如果想维持健康他们想如何提升饮食质量。然后研究者们让一部分学生连续4周每周都花费至少8分钟为某个生命中重要的或对自己有帮助的人写一封感谢信。

4周后,研究人员比对了两组学生的饮食习惯,结果显示,将感激表达出来的那一组学生在试验中更愿意选择健康些的食物,他们吃更多的水果蔬菜,喝更少的糖分饮品。而另一组没有变化。

尽管学生们一旦停止写信效果就开始逐渐淡化,并重新开始吃更多的垃圾食品,这项研究的结果还是说明了"强制性感激"具有巨大的影响力。

"感激疗法"有助于减缓伤痛并帮助患乳腺癌的女性降低焦虑心理。据美国印第安纳大学2016年的研究表明,"感激疗法"还能减缓抑郁心理。而除了从抑郁症中重拾自我,美国加利福尼亚大学同年发表的研究显示,"感激疗法"能帮助患心脏病的老年人通过写日记提高心率,减少血管炎症。 (据《健康时报》)

口腔卫生差易患高血压

意大利的研究人员发现,与牙周健康的人相比,牙周病患者患高血压的风险高出20%。不仅如此,那些接受药物治疗的高血压患者若同时患有牙周病,其血压状况与未接受治疗但牙龈健康的高血压患者没有什么差别。这意味着,牙周病甚至影响了高血压的治疗。 (据《大河报》)

健康内蒙古 Healthy Inner Mongolia

内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

近年来,我国在全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的进程中,高度重视提高全民健康素质,坚持以人为本和为人民健康服务的根本宗旨,大力开展健康教育与健康促进工作,在传播健康知识的同时,更加关注人民群众维护健康的内在动力和基本能力,注重发挥人民群众促进健康的潜能,引进健康素养的概念。

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。

缓解视疲劳别勤用眼药水

现如今,上班族们经常会感觉眼睛干涩、发痒,用眼药水真的能缓解视疲劳吗?"对症"眼药水可缓解视疲劳是目前眼科常见的一种疾病,患者的症状多种多样,常见的有近距离用眼不能持久,眼及眼眶周围疼痛、视物模糊、眼睛干涩、流泪等,严重者头痛、眩晕。引起视疲劳的原因很多,但目前并没有任何确切证据表明眼药水能根治视疲劳。

眼药水主要成分是人工泪液,有些眼药水中含有一些维生素、营养剂等,还有些眼药水中含有冰片,给人清凉、舒服的感觉。缓解视疲劳的眼药水,短时间使用没有危害,但要以免形成依赖性。因为部分眼药水中有极少量的防腐剂成分,眼药水用得太多、太频繁也有损伤眼睛表面的可能。因此,建议一天最多使用3至4次,也不要每天都使用。眼睛休息不充分是导致视疲劳的一个重要原因。看电脑、电视屏幕40分钟或1小时后要让眼睛休息一下,看看远处,做眼保健操或眼球操,也可以用毛巾冷敷双眼,减少眼睛的充血。另外,在饮食上可以多补充胡萝卜素、维生素 A和维生素B等,也有助于养护眼睛,缓解视疲劳。 (据《法制晚报》)

青春期来得早有原因

丹麦奥胡思大学公共卫生系的研究者发现,如果母亲在怀孕期间吸烟,那么她的孩子就有提前进入青春期的风险。因此,如果孕妇很难在怀孕期间戒烟,那么这就是最好的戒烟理由。 (据《中国妇女报》)

腰背部疼痛为什么不能久睡?

适度的休息可以缓解肌肉劳损、肌腱炎、扭伤和关节病,但对于腰背部疼痛却可能带来适得其反的效果。专家建议,对于腰背部问题,比卧床休养更好的选择是坚持每天适度运动,一起跟随法国《费加罗报》了解一下吧。

运动医学专家伊夫·德马雷指出,坐、躺、站着不动等休息姿势会给关节带来特殊的压力,进而引起疼痛。如果有炎症,则会导致关节周围水肿,进而增加压力并产生许多炎症物质,疼痛会更加剧烈。这时候需要换个姿势,降低关节承受的压力。

德马雷医生表示,夜间休息并不能缓解这种关节疼痛。睡觉的时候,压力不再集中于双腿,而是分散到身体其他部位。而且睡觉时身体会减少分泌一种叫氢化可的松的天然抗炎激素。这就是有时早上醒来发现关节痛得要命的原因。这时可以做些轻缓的体操,动动关节。这样可以减少充血,促进抗炎激素的恢复来抑制疼痛。

慢性腰痛也一样,不要因为一动就痛而放弃运动。相反,无数研究证明,长期缺乏运动会增加腰背部疼痛的风险。为了对抗背部疼痛,专家建议每天花30分钟做些轻缓的运动,比如游泳、瑜伽和伸展体操。主要是为了保持和强化腹部和脊椎周围的肌肉,这样可以降低椎间盘20%至30%的承受压力,还可以增加关节的稳定性和背部整体的活动性。 (据《健康时报》)