

内蒙古公益“光明行”： 2023年免费实施复明手术 2686例

1月17日,内蒙古红十字会第五届理事会第二次会议召开。会上获悉,2023年,内蒙古自治区开展“光明行”社会公益活动,免费实施白内障复明手术2686例。

内蒙古地处高原,是白内障高发地区。2015年,内蒙古光彩事业促进会、内蒙古红十字会等共

同启动全区“光明行”社会公益活动。目前,“光明行”拓展到生活困难白内障患者救助、儿童青少年眼健康和蒙古国白内障患者救助等3个领域。

当日,会上听取并审议《内蒙古红十字会2023年度工作报告》。其中提到,2023年,内蒙古开

展“光明行”社会公益活动,筛查白内障患者18.77万人,免费实施白内障复明手术2686例。

据内蒙古红十字会提供材料,截至2023年底,全区“光明行”社会公益活动累计筛查低收入困难家庭白内障患者134.5万人,成功实施免费复明手术3.76

万例;儿童青少年护眼行动累计为302.2万人(次)进行视力筛查并建立筛查档案,为4511名困难家庭近视儿童青少年免费配戴近视眼镜,为592名困难家庭斜视儿童青少年免费实施矫正手术;“一带一路·光明行”蒙古国行动累计筛查蒙古国眼疾患者2847人,成

功实施免费复明手术425例。

“2024年,推进全区‘光明行’实施复明手术1500例以上。”内蒙古红十字会常务副会长杨凤屹在会上提出,下一步,内蒙古红十字会将继续以暖心项目助力稳边固边,持续推进“光明行”向边境旗(市)倾斜。(奥蓝)

医保服务“智慧味儿”十足

“不用带身份证,只需在智能自助服务设备上刷脸认证,不到2分钟,就能查到满意的结果,现在的服务大厅越来越智能了!”近日,在包头市青山区医保大厅刚查询完医保信息的刘倩感慨道。没带任何证件的她,原本抱着尝试的心态到办事大厅,没想到,通过智能设备,事情快速自行搞定。

明亮的灯光、宽敞的大厅、舒适的沙发……走进青山区智慧医保服务大厅,焕然一新的环境让人眼前一亮。

大厅内,办理各项业务的市民络绎不绝,叫号系统、自助服务机、LED医保宣传栏等设施一应俱全,各窗口工作人员正耐心细致地为办事群众办理业务,答疑解惑。导询台、综合窗口受理区等区域划分清晰,为办事群众提供全方位便捷服务。

包头市民王宇正在窗口办理居民医疗保险停保业务以及参加城镇职工医疗保险参保,他开心地告诉记者:“以往来大厅办事,经常遇到人多排队的情况,等待时间较长,现在大厅升级改造后,不仅区域划分清晰明了,服务功能也更加完善,工作人员业务娴熟,热情周到,让人很舒服,最主要的是办事效率大幅提高了。”

青山区医疗保障局副局长吕佳琦介绍,2023年以来,青山区医疗保障局坚持把保障民生、服务群众放在首要位置,按照国家标准对医保服务大厅进行了智慧化升级改造,进一步规范医保经办服务、缩短办事时限、减少办事材料、提高办事效率,将医保服务大厅建设成为包头市首个标准化、规范化、智慧化、便民化,有温度的医保服务大厅。

在多媒体自助服务区,市民

可通过青山区基层医保服务站(点)分布图直观地了解全区基层医保服务点的位置及信息,也可关注服务区公布的“包头青山医保”公众号,以微信扫码的形式查询异地就医备案、基层医保服务站、医保缴费等相关服务,以便办事群众就近快速办理业务。同时,还可通过触摸大屏的方式了解青山区医疗保障局独创绘制的医保政策导图和动漫视频宣讲的医疗保障待遇政策等内容。此外,为避免市民办理业务长时间排队等候,多媒体自助服务区还放置了电脑、智能AI、自动服务终端机等智能设备,方便群众快速查询医保信息、门诊统筹使用情况、打印《参保证明》和《缴费明细》等。

“我们还将原来的3个专项业务服务窗口整合升级为现在的5个,使10大项28个事项医保业务高频服务事项由以前的‘多窗口’分散受理变为‘一窗通办’。相比以往每天平均百余件业务受理量,‘一窗通办’后每天的业务受理量增加到320余件,业务量翻倍增长。”吕佳琦介绍,窗口服务整合优化,极大满足了办事群众“少等待、高效办”的诉求。

为照顾不同年龄群体的群众,医保服务大厅还专门提供了老花镜、签字笔、饮水机等一系列温馨的便民设施,细致入微的服务让前来办事的群众感到无比的暖心和方便。

智慧医保大厅的标准化建设和服务规范化,在优化营商环境的基础上,深化了“互联网+政务服务”,提升了医保经办能力,为群众提供了更加高效便捷的医保自助服务,增强了人民群众的满意度和获得感,让医保服务真正实现便民、利民、惠民。(刘向平 杨培霞)

新巴尔虎左旗 “小药箱”守护基层牧民 生命健康

近日,呼伦贝尔市新巴尔虎左旗新宝力格苏木中心卫生院工作人员像往常一样,登记辖区居民健康监测信息。在监测中贡诺尔嘎查牧民达木丁苏荣血压偏高引起了工作人员的注意,工作人员决定入户随访。

因多轮降雪,达木丁苏荣家附近草场被皑皑白雪覆盖。舍饲圈养后,较为辛苦的户外工作以及冬季气温下降使得达木丁苏荣血压波动幅度大。当日,在工作人员的帮助下,达木丁苏荣戴上了微信智能血压仪,随即血压、心率先就显示在家庭责任医生的平板电脑上,工作人员根据检查结果还为他做了心电图检查,提出了用药和饮食方面的建议。

据工作人员介绍,达木丁苏荣现使用的是第五代小药箱,带有数据传输功能的智能血压计和血糖仪,让达木丁苏荣可随时查看健康档案,同时方便家庭医生监测其健康数据,及时进行提示和随访、配备个性化药品。

据了解,自第五代小药箱工程实施以来,新巴尔虎左旗慢性病牧民规范管理率由61%提高到了89%,慢病牧民对基本公共卫生服务满意度也从83%提高到了96%,真正使牧民群众看病有“医”靠。

新巴尔虎左旗地广人稀,每家卫生院服务半径均在50公里以上,牧民群众看病就医成了难题。2011年,新巴尔虎左旗作为牧区卫生改革的先行者,率先在全国首创健康保障“小药箱”工程。起初,“小药箱”主打“急救”,仅配备常备药品。如今,“小药箱”不断拓展服务,搭乘“互联网+”东风,实现了内容与功能的提档升级,智能设备、家庭医生APP、便携式车载设备采集数据等,经过几代的迭代,以“小药箱”为载体,建立了起了卫生院服务功能、流动卫生服务能力、牧民服务感受三位一体的信息化服务体系,真正以智慧医疗打通了牧民医疗服务的“最后一公里”。(据《呼伦贝尔日报》)



工伤预防 生命护航

近日,由包头市人社局主办,包头市昆都仑区人力资源和社会保障局协办的包头市工伤预防培训昆都仑区企业专场培训启动。120多家单位,130名企业负责人、安全负责人、人力专员进行了为期两天的培训。通过现场专家授课、线下网课学习、现场实操课等多种形式,提升了学员们的安全生产意识。(张燕青 许家轩)



为切实做好食品安全监管工作,维护好两会期间良好的市场经营秩序,近日,鄂尔多斯市康巴什区青春山街道市场监管所开展节前食品安全大检查,进一步压实食品安全主体责任,筑牢食品安全防线。 郝锁霞 摄

开展节前 食品安全大检查

短评 DUANPING

无偿献血既要弘扬也需激励

国家卫生健康委、中央宣传部、全国总工会等六个部门近日联合印发《关于进一步做好无偿献血者激励奖励工作的通知》,鼓励积极探索完善无偿献血者激励措施,做好无偿献血表彰奖励工作,引导更多社会公众关心、参与无偿献血。

目前,无偿献血者激励奖励工作正处于承上启下的关键期,再部署正当其时。国家卫健委等部门联合发布《全国无偿献血表彰奖励办法(2022年版)》即将满两年,《全国无偿献血表彰奖励办法(2022年版)》执行效果如何,哪些做法值得推广,哪些地方需要改进等,均需要进一步总结和部署。无偿献血还面临多种医改成效显著、看病难和看病贵得到大幅缓解等新形势,也有必要对激励奖励措施进行优化提升。

深刻理解和激励措施的重要性,首先要看到,我国无偿献血取得辉煌成就,相关激励措施发挥了很大作用。1998年以来,我国无偿献血的人次数和采血量已经实现了20多年的连续增长。全国无

偿献血人次从1998年的32.8万提高到了2020年的1553万,增长了47倍。世界卫生组织发布的全球血液安全报告显示,我国在无偿献血、血液安全和临床用血等方面位居全球前列。中国传统文

化充满博爱和兼济天下等思想,无偿献血者获得荣誉与奖章,以及生活方面获得一些便捷,是激发这些思想、激发献血爱心的重要力量。同时也要看到,无偿献血有时仍面临比较严峻的形势。尤其是近年来多地均出现季节性缺血现象,比如天气寒冷,民众不愿外出,冬季成为献血淡季。但由于路面结冰,更易发生交通事故等,冬季又成为用血旺季,以至于冬季用血紧张成为困扰多地的“季节性病”。激励奖励无偿献血不仅要全面优化和落实措施,还要一事一策,将具体的激励奖励措施针对性地运用到克服具体的难题上。

此外,在部分地区和领域,还存在激励奖励不完善和执行不到位等现象。根据《全国无偿献血表彰奖励办法(2022年版)》的规定,

无偿献血者可获得相应奖项和荣誉,比如,自愿无偿献血达到20次以上,可获得无偿献血奉献铜奖,但由于宣传不到位等原因,部分无偿献血次数已达标的民众,没有申请相应奖项和荣誉。比如,为无偿献血者及亲属减免用血费用属激励政策之一,但减免手续有时比较麻烦。再比如,获得相关奖项和荣誉的献血者可享受免交公立医院普通门诊诊疗费等优待,但这类激励措施由于尚难融合医院挂号系统,有时执行有所打折。凡此种种,均需进一步完善无偿献血者激励措施。

无偿献血者为了他人的健康和生命挽起了袖子,社会给予他们一些关心和帮助,这既是知恩报传统美德的体现,也有利于提升无偿献血者的荣誉感与成就感,进而激励人们更加积极主动地参与无偿献血,并带动周围人。让无偿献血与激励措施相互促进、双向奔赴,无偿献血量与社会关爱才会呈现螺旋式增长。(唐传艳)

健康咨询

有种熬夜叫“主动熬夜” 为什么要拖住“今天”?

“用最贵的护肤品,吃着最好的保健品,熬最深的夜”——这是如今年轻人硬核养生的真实写照。

青年才俊因熬夜猝死的新闻屡见不鲜,熬夜对身体危害之大众所周知,长期熬夜堪比慢性自杀。

然而道理全懂,却仍过不好这一生。和通宵加班、上夜班、失眠等被迫熬夜不同,有些人选择主动熬夜。他们明明可以晚上10点之前就睡,却要么刷微博朋友圈抖音,要么追剧看网文听歌尬聊,哪怕就是发呆放空,也迟迟不舍得睡,磨蹭到半夜三更。

这种晚睡综合征背后,究竟是怎样的心理在作祟?

为什么不肯睡?

内分泌失调、免疫力下降、肝脏肾脏受损、心脑血管疾病风险增高、肠胃功能紊乱……长期熬夜对身体的危害非常大,甚至有猝死风险。

《美国心脏病协会》杂志一份研究报告曾指出,如果人们每晚睡眠时间不足6个小时,那么存在心脏病和糖尿病风险因子的人群,患心脏病或者中风的概率是普通人群的两倍。

然而,却有不少人明知道熬夜是在慢性自杀,却仍对其上瘾。

刷一遍微博、点赞朋友圈、逛逛淘宝天猫、追两集新剧、看几章小说、听一张专辑……依依不舍要睡下了,天却亮了——这是很多晚睡综合征人群的真实写照。明明很累很累,却仍强打精神,拖着筋疲力尽的身躯和耷拉着的眼皮将晚睡进行到底。

究竟是手机太好玩,还是剁手血拼太爽,让他们不舍得入睡?事实上,具体怎样消磨深夜时光和晚睡关系并不大,而是心理因素导致的。

荷兰心理学家Floor M. Kroese曾在2014年就关注到睡眠拖延现象,并将其定义为“不在规定时间内睡觉,但没有任何外部环境阻止人们这样做”。

和失眠不同,晚睡综合征并非一种生理逼迫,晚睡综合征人群是自愿选择不睡,是一种心理需求。

上海社科院社会学所研究员雷开春博士在接受记者采访时称,“睡觉,意味着今天的结束,是一个时间上的仪式,是今天和明天的分割。只要还没睡觉,心理上会觉得第二天还没来。而迟迟不肯睡,其实潜意识里是希望第二天不要那么快到来,想留在今天。这是为什么呢?是因为对今天不满意,虽然不知道怎么样让自己满意,但就是想留在今天弥补一下,这是一种对空虚感的补偿,以及缺乏存在感的表现”。

陷入恶性循环

无论是看似被迫熬夜的加班,还是看似主动选择的刷手机,其内在逻辑其实是一样的,都是为了满足心理需求。

雷开春博士认为,在如今这个时代,空虚感无处不在,强烈的空虚感需要有东西来填充,“理性且比较有自制力的人会选择加班或者学习方法来填充,而自制力差的人会选择玩手机玩游戏追剧等方式来逃避、隔离现实,通过非现实的东西来感受‘我’的存在”。

晚睡综合征人群通常自认为今天的生活没有价值感,对今天的过去并不满意,所以才想通过熬夜来抓住今天最后的尾巴来弥补,但是这样往往容易陷入恶性循环。

雷开春博士提醒:“越是晚睡,状态越不好,第二天状态不好就越觉得空虚。不仅仅是睡觉,甚至有些人严重到觉得吃饭都是浪费时间,想要通过不吃饭来挤出更多时间。事实上,这种通过压缩最基本的身体需求挤出来的时间,未必能被合理使用,相反往往会被浪费,这只是一种自我欺骗。”

为什么对“今天”不满意

雷开春博士指出,对“今天”产生不满意,归根结底是对自己一天所做的事情的不认同。晚睡综合征人群往往无法从今天所做的事情中感受到意义来支撑起这一天时间的价值感。

比如,一个新妈妈花了几乎一整天时间带娃,晚上等娃睡觉了。夜深人静,精疲力竭的妈妈并没有立马洗洗睡,似乎属于她的一天才刚刚开始。

“明明已经累到透支,她也能感受到身体迫切渴望休息的信号,但却迟迟不肯睡。她会选择打开电脑工作、翻开白天没时间看的小说、从朋友圈第一条更新刷到最后一条,又或者边想心事边暴食垃圾食品,甚至就是啥也不做发呆,这背后其实是带娃这件事不足以支撑今天这一天的价值感,她需要用独处的时光做一些能刷存在感的的事情。”

雷开春博士指出,其拖延的本质就是不想面对不愿去做,但是睡觉是人的本能,晚睡综合征人群拖延的并非是睡觉这件事本身,而是想通过不睡觉来拖延明天的到来。

因为明天意味着无法让自己获得价值感的事情又要重新开始做一遍,拖延的是自己不感兴趣、不愿面对的事情。

“如果一个母亲很认同自己的妈妈角色,把带娃作为一天最有价值感的事情,那么在一天结束时会有一种成就感,觉得一天的任务圆满结束,她会带着疲倦的身体踏实入睡。”雷开春博士指出。

同样的道理,有些上班族对自己的工作内容并不满意,觉得无意义感受不到价值感,于是在一天繁忙的工作后并不想立马洗洗睡,而是吃一堆垃圾食品躺在床上刷手机。

其实并不是手机有多好玩或者零食有多好吃,而是因为这是最唾手可得的道具,能拖延明天的到来,不想那么快就一觉醒来,开始新的一天的工作。

(陈明明)