

内蒙古七部门联合下发《关于加强职工疗休养工作的意见》

经自治区政府与自治区总工会第十三次联席会议审议通过,日前,内蒙古自治区总工会、财政厅、人力资源和社会保障厅、文化和旅游厅、国有资产监督管理委员会、税务局、工商业联合会等七部门联合下发《关于加强职工疗休养工

作的意见》(以下简称《意见》)。《意见》明确,疗休养对象以一线职工、工会会员、技术工人为主,优先安排优秀技术工人、长期从事有毒有害(或工作强度大)岗位的职工、各类先进模范人物,照顾因工伤和即将退休的职工;

职工疗休养活动以休养、疗养为主要内容,要融入党性教育、社会主义核心价值观教育、铸牢中华民族共同体意识教育、形势政策宣讲等,要与职工健康管理、提升职工生活品质相结合;疗休养期间的费用由活动组织单位承担,

可根据季节合理安排,平均每人每天不超过1000元;职工疗休养活动时间可根据本单位工作实际统筹安排,原则上每批次不少于5天(不含往返时间),职工参加疗休养活动按出勤对待;职工疗休养活动应在自治区范围内

进行,地点优先选择自治区、盟市工会所属的工人疗养院,或自治区总工会、盟市工会挂牌的职工(劳模)疗休养基地。相关企业可在自有的区内外部疗休养院、培训中心、招待所等具有疗休养接待能力的场所开展。(马芳)

全区首个居家社区养老服务标准化示范中心投用

近日,内蒙古(呼和浩特)居家社区养老服务标准化示范中心、康复辅具暨适老化产品展示服务中心启用及康复辅具暨适老化产品展示进社区专项行动启动仪式在呼和浩特举行。

自治区民政厅厅长姜宏介绍,“两中心”的投入使用填补了内蒙古推进康复辅具服务和养老服务融合发展平台的空白,对加强养老助残服务供给、推进康复辅具产业和银发经济发展具有重要的现实意义和促进作用。

“两中心”宽敞明亮,建筑面积6800平方米,其中展厅建设面积达2000平方米,含康复医疗体验区等9个功能体验区。“两中心”为残疾人和老年人免费提供康复辅具近650种,涉及服务残疾人和老年人的衣食住行、康复等各个方面,适用于肢体、视力、

听力、智力等各类残疾人士。

据悉,为更好地服务困难残疾人、老年人,呼和浩特市65周岁以上城乡特困分散供养人员、80周岁以上城乡低保家庭及低保边缘家庭中的老人等6类人群可以免费使用中心辅具。老年群体有需要,可以拨打热线电话进行咨询,工作人员将根据住址及需求匹配最近的点位进行服务。

近年来,内蒙古养老助残服务取得长足发展,“一刻钟”居家社区养老服务圈基本建成,服务覆盖率达到97.6%。“十四五”以来,内蒙古累计完成特殊困难老年人家庭适老化改造5.27万户,建成家庭养老床位1万余张,“助康工程”实施手术矫治178例,配置辅具等近9200套,惠及困难残疾人8800多人。

(赵曦)

2024年我区首例造血干细胞捐献者完成捐献

近日,爱心志愿者朱先生在赤峰市医院顺利完成了造血干细胞采集,成为赤峰市第22例、内蒙古第168例造血干细胞捐献者。这份满载爱心的血液跨越千里,为远方的血液病患者送去了重生的希望。

8年前,朱先生在一次无偿献血中了解到造血干细胞捐献的相关知识,当即决定留取血样加入中华骨髓库。2022年,朱先生曾与一位患者初筛配型成功,之后由于种种原因未能实现捐献。

2023年下半年,得知自己又与一位血液病患者配型成功时,朱先生毫不犹豫地答应捐献。他说:“捐献造血干细胞对我来说就

是一次简单的助人行动,却能为远方的患者送去重生的希望,这是件无比光荣的事。”

据介绍,2023年9月,经自治区红十字会、自治区卫健委协调,中国造血干细胞捐献者资料库管理中心(中华骨髓库)批准,赤峰市医院成为内蒙古首家非亲缘造血干细胞采集/移植医院。

赤峰市红十字会相关负责人表示,内蒙古首个非亲缘造血干细胞采集/移植医院在赤峰市医院挂牌,让赤峰市及周边的爱心志愿者在家门口就能实现造血干细胞捐献。希望更多的爱心人士踊跃加入中华骨髓库,挽救更多血液病患者的生命。(李存霞)

奈曼旗5名听障患者重获新“声”

“我女儿终于能听见外面的声音了,感谢白玉红经理,让女儿走出了无声的世界!”近日,听障患者家长李幸福眼含热泪激动地向捐赠人工耳蜗的通江市政协委员、昇阳假肢矫形器有限公司总经理白玉红表示感谢。

当天,5位受捐并成功植入人工耳蜗的成人听障人士共同为白玉红献上印有“上善若水,大爱满溢”的锦旗。“我希望能够帮助到更多的残疾人,也希望所有的听障人士能从‘无声世界’步入‘有声世界’。让他们可以听见这世间的天籁之音,和其他人一样自

食其力,开始新的生活。”白玉红说。

在奈曼旗残联的协助下,初步筛选出11名符合要求的听障人士,他们先后到自治区残疾人康复托养中心进一步筛查,最终确定其中5人拥有植入人工耳蜗的条件。到目前,5例人工耳蜗全部植入成功,3例成功开机,进入听力恢复期,2例等待开机。这是奈曼旗首次为成年人免费成功植入人工耳蜗。在筛查和手术阶段,白玉红还自费为5名听障人士提供免费住宿,安排专人带队全程服务。(鲍庆胜)



乌兰察布市应急管理局19名职工无偿献血

1月18日,乌兰察布市应急管理局组织干部职工开展无偿献血活动,19名职工共献血6100毫升。在参加献血的队伍中,有多年来坚持参与无偿献血的“老将”,也有鼓起勇气初次上阵的“新兵”,有铁骨铮铮的男子汉,也有“巾帼不让须眉”的女汉子。活动结束后,大家纷纷表示,无偿献血是一项利国利民善举,献出的不仅是一份爱心,更是一项保障广大人民群众健康的公益行动,今后将继续参与无偿献血活动,用自己的力量支持社会公益事业,用自己的实际行动践行为民初心使命,努力为社会奉献更多的爱心和力量。(鲍娜)



义诊惠民

近日,兴安盟乌兰浩特市铁西街党工委联合互建共建单位兴安盟卫健委、兴安盟蒙医院在青松社区开展“党建引领聚力 互建共建促发展——情融石榴籽 义诊社区行 送医送健康 实事惠民 新春送温暖”活动。十余名专家深入基层,有针对性地对重点疾病、重点人群开展健康教育,传播健康知识,并为辖区居民提供义诊服务,在寒冷的冬天送上健康与温暖。(王越 刘鹏飞)

矿区职工有了“私人医生”

“我前年患上了双侧股骨头坏死,走路都费劲。后来赶上矿区健康驿站投用,我每天下班都来这里做烤灯理疗,现在感觉舒服多了,都能骑自行车了。”在位于鄂尔多斯市鄂托克前旗的山东能源新矿集团长城五矿健康驿站里,职工周光辰正在做理疗。提起健康驿站的作用,周师傅赞不绝口:“要是没有健康驿站的话,我可能早就回老家休养了。”

这个建在内蒙古中部边缘的健康驿站,由山东能源发展服务集团与京东健康联合共建,不仅配备了可进行血糖血脂、尿常规、

动脉硬化等21项指标检测的智能健康体检一体机,还备有医用频谱治疗仪、红外线理疗灯治疗仪、按摩椅等多个专业理疗仪器。矿区职工工作之余,随时能到这里进行全方位体检、中医咨询与理疗按摩,有问题还能在线咨询互联网医生,真正做到“小病不出门,大病有应对”。

现年47岁的周光辰,曾是新矿集团长城五矿原掘进二区的一名掘矿工。据他介绍,确诊双侧股骨头坏死,他一度行走困难。虽然反复治疗、休养、岗位调整,但腿部的疼痛还是让他觉得无法继续工作。

“幸好矿区在去年7月开了健康驿站,里面的仪器都和我在老家医院用的一模一样。”这让周师傅很是激动,也对接下来的治疗充满了信心。“我体验过烤灯理疗的好处,所以每天下班后坚持来,我现在走路基本不怎么跛了。而且最关键的是,矿区这些理疗都是免费的,既让我节省了一大笔去医院理疗的费用,还能正常上班,真的是帮了我大忙了!”

“在集团‘新矿·娘家人’服务理念指引下,我们希望把健康驿站的价值充分发挥出来,切实为职工办实事、解难事,给他们带来实实在在的好处与改变。”长城

五矿党委副书记王猛说。健康驿站投用仅仅半年,就已累计服务职工超过4000人次,越来越多像周师傅这样的一线职工习惯每日到这里“打卡”。“健康驿站就像是矿区为职工配备的私人医生。”职工们打趣说。

与京东健康联合共建健康驿站,是山东能源发展服务集团推进健康矿区建设的重要举措。目前新矿集团已投用8处健康驿站,长城五矿正是首批落地健康驿站的矿区之一。矿区与京东健康合作引入专业仪器设备、互联网医疗服务资源,为偏远矿区搭建了一套集健康检测、康复治疗、

身心解压、应急救援等功能于一体的员工健康管理方案,充分满足矿区职工在就医诊疗、理疗康养等方面的健康需求。同时,借助京东健康互联网医院,矿区职工也可以选择在线咨询医生,医生7×24小时在线,随时可提供专业的医疗建议。

健康驿站提供的一体化医疗健康服务,使一线生产的矿工健康情况得到定制化医疗监测和理疗康复,极大地保障了常年在偏远地区工作矿工的身体康,以暖心服务为员工建立起了一道健康“守护墙”。(冯雪玉 陈新)

健康咨询

你的腰突就是这样“坐”出来的

在临床上经常能看到一些30岁的人“腰龄”已经50岁,全面检查后才发现,腰椎已经提前退化或椎间盘突出。有人不禁会问,自己几乎天天在办公室里坐着,没干过什么体力活,腰椎间盘突出怎么还突出了呢?你可能想不到,越是久坐办公室的人,越容易罹患此病。

这样“坐”想不“突出”都难

办公室一族往往是耸肩、含胸、身体前倾地坐着,这样大大加重了脊柱尤其是腰椎的负担。椎间盘是非常容易受影响的结构,其中的髓核在腰椎屈曲时容易往后移动,加之上下两个椎骨向后挤压椎间盘,导致椎间盘后部的压力会异常增加。髓核一旦突破纤维环的限制,对后方的神经产生压迫,就变成我们常说的腰椎间盘突出。

腰突严重时会产生腰部疼痛,一侧下肢或双下肢麻木等一系列临床症状。

这还没完,长时间一个姿势坐着,肌肉容易发生劳损,肌肉的力量和耐力也会越来越差。上半身的重量全部压在椎骨上,椎间盘受力越来越大,磨损自然就越来越严重。

腰突与腰突症是两码事儿

有的人仅是体检而进行腰椎MRI检查,报告单常常出现“腰椎退行性改变”“椎间盘突出”“椎间盘突出”等字样,其实这种情况无需过分紧张。

腰突与腰突症是两个不同的概念。从影像学看到椎间盘突出一定程度、一定范围的突出,但没有什么症状,只是感觉腰部酸软无力,容易发生疼痛时,不需要用医学方法进行治疗,只要注意增强腰背肌肉的锻炼即可。

只有椎间盘突出压迫了硬膜、神经,导致了跟影像学一致的疼痛、麻木、无力等症状,才能诊断为腰椎间盘突出症。

正确的坐姿长这样

长期伏案的人,要调整好自己的桌椅高度、电脑位置。保持脊柱正直,保持头、颈、胸的正常生理曲线。最好能有一定后倾角的靠背,让腰椎有依靠、不悬空,且材质应选择硬质或者偏硬的。

久坐族建议每隔30至60分钟起身走走,拉伸伸肌肉,放松身心,不要保持一个姿势过久。

腰背肌力量得这样练

治疗腰椎间盘突出症的第一步是卧床休息,让腰椎不再受力,椎间盘不再受压,恢复其本来的弹性和厚度。但只有运动,维持椎间盘的力量平衡才是预防和治理腰椎间盘突出以及腰椎间盘突出症的最重要手段。

这里推荐“五点支撑”锻炼方法,此方法可锻炼腰背部肌肉,适合腰部肌肉力量较为薄弱的人群,也适用于腰突早期保守治疗及腰椎术后的康复锻炼。首先,仰卧,双臀自然放在身体两侧,两脚之间与肩同宽,双腿稍微弯曲,脚放于地面,使膝关节呈大于90度的钝角。用双脚、双肘和头后部支撑身体,用力向上挺腹,让腰背像拱桥一样挺起来,身体呈反弓形。坚持5秒钟,然后恢复仰卧姿势,力量不足的人,不必做足时间和幅度。

这样每天做2至3组,每组做30至40次,可锻炼腰部肌肉的力量。

除此之外,还要加强运动锻炼,推荐游泳,尤其是蛙泳是锻炼腰椎的最好运动方式,游泳适合任何年龄段的人群,而且是非负重活动,运动量大,不易疲劳,不容易引起意外损伤,还可以缓解精神压力。

锻炼腰背肌把握五个细节

1.腰背肌肌力锻炼为加强脊柱稳定性的方法,不是治疗腰痛的措施,腰痛时不能练,待腰痛恢复后再开始。

2.锻炼的次数和强度要因人而异,应循序渐进,每天可逐渐增加锻炼量。

3.锻炼时不宜突然用力过猛,以防因锻炼而伤及腰。这是一种静力性的训练,只需缓缓用力即可。

4.如锻炼后次日感到腰部酸痛、不适、发僵等,应适当地减少锻炼的强度和频度,或停止锻炼,以免加重症状。

5.如果腰部疼痛剧烈、双下肢麻木,疼痛或者经过一段时间的锻炼疼痛缓解不明显者,需要到医生处就诊。(岳建宁)



资料图片