

推动采供血工作高质量发展

省采供血机构第九周期执业验收专家组到市中心血站开展评审

根据省卫健委统一部署,7月26—28日,全省采供血机构第九周期技术审查及执业验收专家组到市中心血站进行现场评审。

7月26日上午,专家组在市中心血站召开评审汇报会。市卫健委副主任俞伟男、医政医管处处长徐子伟以及血站领导班子、中层干部参加会议。会上,俞伟男充分肯定了近年来我市采供血工作取得的成绩,希望市中心血站进一步完善工作机制,提升服务能力,推动采供血事业高质量发展。

随后,市中心血站站长谈庆汇报了2019年以来的工作,专家组观看了《不忘

初心 赓续前行 奋力谱写淮安市采供血事业新篇章》宣传片。专家组组长、省血液中心副主任黄成根指出,市中心血站在市委市政府和市卫健委的关心支持下,各方面都取得了丰硕成果,淮安市连续12年荣获“全国无偿献血先进市”称号,市中心血站连续23年荣获“江苏省文明单位”称号,希望该站继续保持奋发有为的精神状态,再创佳绩,推动采供血工作迈上新台阶。

汇报会结束后,来自苏州市中心血站、常州市中心血站、镇江市中心血站的专家对照《江苏省采供血机构技术审查及执业验收标准(第九周期)》开展现场检查。检查点位包括市中心血站各科室和6个街头

献血屋,检查内容涵盖采供血机构组织与人员、建筑设施与环境、设备管理、物料管理、安全与卫生、献血服务、血液成分制备、血液隔离与放行、血液工作管理、血液检测、质量管理体系、信息管理12个方面。评审期间,专家组对法律法规、采供血知识及心肺复苏技能操作进行现场抽考,该站14名工作人员参加考核。

采供血机构技术审查及执业验收是我省推动采供血工作高质量发展的重要举措。谈庆表示,将以本次评审为契机,结合专家组指导意见,进一步提升采供血服务能力和水平,有效保障血液质量安全。(戴芳)

看8分钟失眠1小时?

睡前刷手机的杀伤力远不止于此

随着电子科技的不断进步,手机深度渗透到日常生活的方方面面。据统计,超过87%的手机用户会在夜深人静时翻看资讯、视频,缓解工作一天的紧张与疲惫,享受一天中最安静、最放松的时刻。不知不觉已经深夜,然而放下手机,躺下却又怎么都睡不着,这是怎么回事呢?医生告诉你,睡前看手机不仅容易失眠,还有可能对身体的其他器官造成“内伤”。

●不仅失眠,睡眠质量也会变差

明明就是想看一眼手机,困了就睡,怎么还睡不着了呢?这是因为睡前用手机查找的视频、资讯、新闻、八卦等内容,会刺激机体的肾上腺素和多巴胺的释放,令大脑兴奋,给人快乐的感觉。调查显示,睡前玩手机8分钟,会让大脑持续兴奋1小时。此外,在床上使用1个多小时手机、平板或者其他电子产品,会减少生成褪黑素总数约22%。一旦人们的

褪黑素受到了这种程度的抑制,那么人的生理周期也将受到影响。

因此,长期在睡前玩手机,不仅会引发睡眠拖延,大大减少睡眠时间,还会降低睡眠质量,让人始终处于浅睡眠状态。

研究表明,浅睡眠对解除疲劳作用甚微,而只有进入深睡眠状态的中睡眠、深睡眠及快速眼动睡眠期,才对解除疲劳有较大作用。

●视力偏差、刺痛畏光,眼睛很受伤

睡前玩手机的危害可不是只有睡不着和睡不好,它还会伤害眼睛,造成左右眼的视力偏差。躺着看手机,眼睛和屏幕之间的距离较近,这会使眼睛的肌肉高度紧张,容易产生视疲劳,而视疲劳是产生近视眼、使近视度数增高的主要原因。

尤其是青少年时期的孩子,躺着看手机对他们的视力危害更大。手机的背光采用的是LED光源,

其中的蓝光非常高,能量非常大。我们接触其他物体的光都是反射光,但手机屏幕发出的蓝光不同于自然光中的蓝光,手机的光线是直接射进眼睛的。所以近距离、直射、高蓝光这三个特点加在一起对眼睛极具破坏性。

不仅如此,长时间盯着屏幕还会导致眼干、刺痛和畏光等。长期不改可能引起更严重的眼病。

●皱纹爬上脸,颈椎病也找上门

手机有一定的辐射作用,会对皮肤产生一些损害。长期晚上熬夜看手机会使内分泌失调,内分泌失调皮肤就缺乏营养,皮肤缺乏营养就会使皮肤变得干燥、长痘、长斑,还容易长皱纹。

手机荧幕会吸附许多粉尘颗粒,睡前与手机近

距离接触后,脸上也会沾上这些颗粒,让皮肤变得粗糙。此外,长时间躺着看手机还会影响颈椎,改变颈椎正常的生理结构,对颈椎后的肌肉造成劳损,久而久之会造成颈椎病,还会带来肩颈僵硬,脖子、肩膀被动牵拉,容易造成慢性劳损。

●非刷手机不可?牢记这些小窍门

睡前难得的休闲时光相信大家是怎么都不愿放弃的。如果偏要刷刷手机,那在这里给大家提几点小建议。

控制时长。尽可能减少玩手机时长,最好控制在20分钟以内。

控制时段。把玩手机的时间控制在睡前1小时之前。给兴奋的大脑一个冷却的时间,更容易入睡。

调低屏幕亮度。晚上玩手机时,尽量把手机灯光调低,很亮的屏幕与漆黑的环境对比度太大,容易使眼睛疲劳。尽量把手机调到夜间模式,或者打开对比度,最好把灯打开,不要关灯玩手机。

避免侧躺。左右侧躺对眼睛的压迫力最大,易造成左右眼睛视力偏差。

■据北京青年报

流均镇卫生院:

上门接种疫苗 服务延伸到家

近日,淮安区流均镇卫生院通过上门接种新冠疫苗的方式,加快推进60岁以上老年人新冠疫苗接种工作,确保疫苗接种工作扎实有序推进。

为做好农村老年人新冠疫苗接种工作,流均镇卫生院组织医护人员携带相关仪器设备、急救药品等上门为老年人接种

疫苗。接种前,医护人员耐心地向老人们宣传新冠疫苗接种的重要意义,告诉他们接种疫苗既是保护个人及家人健康的重要手段,也是控制新冠肺炎疫情的重要举措,更是预防重症的重要方式。同时,医护人员详细讲解接种流程,进行询问查体、健康评估,在确保安全的前提下,为老

人们接种新冠疫苗。

接种现场,流均镇卫生院严格落实疫情防控措施。同时,在留观30分钟内,增加对老年人常见病、多发病、慢性病的健康指导和预防保健知识宣教,进一步增强老年人自我保健意识,提升健康水平和生活质量。(谈小丽)

义诊

在“八一”建军节即将来临之际,市三院东院区组织医护人员到淮安区山阳街道关天培社区,为社区退役老兵义诊。

在义诊现场,医护人员为老兵们提供全科咨询、血压测量、健康宣教等服务,对常见病、慢性病进行初步诊断,并提出合理建议。

■融媒体记者 沈海江



“双减”一周年,来看看这份成绩单

校园外,全国学科类校外培训机构压减超九成,培训收费较之前平均下降四成以上;校园内,课后服务基本实现全覆盖,在规定时间内完成书面作业的学生占比超过90%。

2021年7月24日,中共中央办公厅、国务院办公厅发布《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》,明确“学生过重作业负担和校外培训负担、家庭教育支出和家长相应精力负担1年内有效减轻、3年内成效显著,人民群众教育满意度明显提升”。

“双减”政策实施一年来,校内校外同步推进落实,取得明显实效。曾几何时,去校外培训班上课成了不少孩子课余时间最主要的内容,学科类培训机构门庭若市。繁荣的表象下,教培行业教师资质不达标、超纲教学、合同欺诈、预付费乱象等问题层出不穷。

一年来,教育部会同相关部门全面加强学科类培训监管。围绕学科类培训压减目标任务,不再审批新机构,按期完成

“营转非”、“备改审”、实行政府指导价三项重点任务,实现学科类培训机构大幅压减。

在快速压减后,教育部会同有关部门又迅速开展了“回头看”工作,部署各地围绕“假注销、真运营”等七类问题,累计排查校外培训机构17.2万个、人员40.5万人,推动完成了4614个问题机构整改。为打击隐形变异违规培训,有关部门持续开展巡查执法,核查举报线索,对40983条群众投诉举报线索进行了核查处理。

与此同时,全国近11万家非学科类校外培训机构纳入全国校外教育培训监管与服务综合平台,机构资质审查、收费行为规范、预收费资金监管等关键环节全面加强。

根据第三方对全国各省份75万名师生及家长的调查,79.42%的学生未参加学科类培训;93%的家长表示学科类培训支出减少,其中76%的家庭培训支出减少一半以上。

校外减负,离不开校内提质。在对校

外培训机构进行整治规范的同时,一场校内教育提质增效、强化教学主阵地作用的变革也在加速推进。

为提高作业管理水平,教育部在“压总量、控时间”基础上,推动“调结构、提质量”,指导地方出台作业设计指南,遴选推广了一批地方和学校作业管理的典型案例;为提高课后服务水平,在“全覆盖、广参与”基础上,推动“上水平、强保障”,统筹用好社会资源,会同有关部门推动引进28万名科技人才、文艺工作者、体育教练员等专业人员参与课后服务。

据教育部统计,一年来,各地各校作业总量和时长调控基本达到了规定要求,在规定时间内完成书面作业的学生占比由“双减”前的46%提高到90%以上。与此同时,课后服务基本实现全覆盖,有91.7%的教师参与提供课后服务,基本满足了学生不同学习需要,自愿参加课后服务的学生比例超过90%,有力促进了学生学习回归校园。

■据新华社