

健康日历

世界献血者日

每年的6月14日是世界献血者日。设立献血者日的目的是感谢自愿无偿献血者献出可挽救生命的礼物——血液,同时提高人们对定期献血必要性的认识,以确保所有人都能及时获得安全、质量有保证且可负担的血液和血液制品。2019年6月14日是第16个世界献血者日,活动的主题是“人人享有安全血液”。



生活资讯

丰台市场监管局 “4个帮”服务 持续优化营商环境

近日,丰台区市场监管局进一步推广优化营商环境,实施“4个帮”精细服务,不断做实、做精、做细,做服务企业的有心人、有情人,助力企业降成本、拓市场、引人才、快发展。

专员服务“全程帮”,实行一次预约,全程有效。从企业设立起,提供全程帮办的政务指导服务,企业只需预约一次,在提交材料过程中有任何问题都由专门工作人员帮助解决,实施“首问负责制”,实现一口受理,全程跟踪,促进企业快速落地生根。先行先试“创新帮”,开展e窗通“全程电子化登记”改革,新设企业只需网上提交注册登记申请材料,登记机关通过网上受理、审查、核准、发照,实现“全程不见面审批”。

率先实施“一窗通办”政务模式,实现开办企业执照、公章、发票“一窗发放”。疑难杂症“联手帮”,加强与税务、公安等部门的沟通协调,跨部门、跨领域集中受理、联动解答企业办事过程中遇到的疑难事项和政策法规规定不清晰事项。定制服务“组团帮”,切实加大优质企业集聚力度、新兴产业培育力度、优秀人才吸引力。对于丽泽商务区和丰台科技园区高新技术产业,组成专门的指导团队针对其设立过程中出现的问题予以指导,并为其提供绿色通道,促进其在丰台以最快速度实现准入又准营。

(丁圣君)

郭延成:你于2019年2月20日因患病在中日友好医院住院治疗,在治疗期间未告知公司的情况下,私自转院并不知去向,其行为已严重违反单位及《劳动合同书》的相关规定。公司于5月31日与你解除劳动合同,现通知你于6月21日前到公司办理解除劳动合同手续。特此告知。 开运保安分公司 2019年6月14日

北京泽维尔科技发展有限公司的《工会法人资格证书》工会法人资格证书编号:01111002223、《工会法人资格证书副本》、《工会法人法定代表人证书》、组织机构代码IC卡、《工会组织机构代码证正本》、《工会组织机构代码证副本》丢失,特此声明。 2019年6月14日

献血是爱心奉献的体现,但是很多人对献血产生了不同的观点。一种认为献血有益。另一种认为献血对身体会产生极大的危害。献血到底会不会危害到身体健康呢?今天就请首都医科大学附属北京康复医院输血科主任张颖详细为大家介绍一下。



任何人都适合献血吗?

本报记者 陈曦

哪些人可以献血?

我国《献血法》规定年龄在18-55周岁,男性体重在50公斤,女性体重在45公斤以上,身体健康的公民都可以参加献血。

患有传染性肝炎、结核、梅毒、艾滋病及心脏病、精神病等患者禁止献血。对于血液安全存在高危行为的(如多个性伴侣、男男性行为、吸食毒品等)不宜献血。

献血会不会影响健康?

一个健康人的总血量约占体重的8%,约为4000-5000毫升。平时80%的血液在心脏和血管里循环流动着,维持着正常的生理功能;20%的血液储存在肝、脾等脏器等内,当失血或剧烈运动时,这些血液就会进入血液循环系统。

一个人一次献血200-400毫升,只占总血量的5-10%,献血后储存的血液马上会补充上来。所以,不会减少循环血容量,也不会影响人的健康功能。

献血有哪些好处?

医疗用血的优惠。自献血之日起十年内免费使用献血量5倍的血液,十年后免费使用献血量2倍的血液;累计献血超过1000毫升的献血者终身无限量免费用血;献血者的配偶及直系亲属自献血之日起十年内可免费使用献血量等量的血液。

适量献血能增强身体的免疫力。献血后,由于血细胞数量减少,可刺激骨髓造血干细胞产生出更多的新生血细胞和免疫球蛋白,提高人体的抵抗力。

适量献血可预防心脏病。美国堪萨斯大学医学中心调查研究发现,从不献血者比献血者的心

脏病发病率竟要高出2倍。

定期献血可降低血脂,延缓衰老。血脂长期处于较高水平,俗称“血稠”。定期献血,可减少体内一部分粘稠的血液,使血液自然稀释,血脂黏稠度下降,有利于改善脑、心、肝、肾等重要器官的供血供氧状态,维护正常的生理功能,延缓衰老。

什么样的情况下不能献血?

做过手术:如果本月内做过手术,不管是小手术还是大手术,都不应这时献血,应该过几个月后身体完全恢复正常才能献血。

孕期或经期:月经期不能献血,还有就是怀孕女性、哺乳期妇女等这些本就是身体比较虚弱时的女性都不应献血。

免疫力低下的:当身体上感到不适时,如:感冒、发烧、拉肚子等不能献血,还有肝功能异常、贫血、哮喘、心血管疾病、病毒感染等人群不应献血。

喝酒后:由于工作的需要,喝了酒,或者当天晚上喝了酒的人都不应献血,要献血,也要两天之内没有喝酒才可以献血。

有皮肤炎症:身体上有大面积或大面积的比较严重的皮肤炎症未痊愈的人群不应献血。

其他:未满18岁的人也不能献血。如果大家要献血,要选择身体比较好的状态下献血。

链接

怎样避免献血后的不良反应?

发生献血反应的原因

日常生活中,极少数人在献血过程中可能会发生献血反应,研究表明可能是心理因素和生理因素共同作用的结果,其原因有以下几种:

晕针晕血

晕针指在针刺过程中突然发生头晕、目眩、心慌、恶心,甚至晕厥的现象;晕血一般是由于血管迷走神经反应过于活跃导致的,这是一种进化的恐惧反射,它会引起心率减缓,血压降低,头昏眼花,甚至昏倒。在献血过程中,有部分人就是因为晕针或晕血而发生献血反应。

情绪紧张

献血者缺乏有关知识,对献血存有疑虑和恐惧心理,同时采血引起的疼痛刺激,造成献血者

情绪紧张,使疼痛加剧,由此导致发生献血反应。

空腹献血

饥饿时,血糖往往降得很低,此时由于脑细胞得不到足够的营养,如果献血就容易出现心慌、头晕、出冷汗等症状,严重者甚至出现低血糖性昏迷。

休息不佳

献血前一天参加强度大的体力劳动,又未得到充分休息的献血者,由于疲劳过度,献血时可能会加重身心负荷而引起献血反应。

晕车反应

有些献血者有晕车史,在献血途中,由于不适应环境而出现头晕、恶心、呕吐等晕车反应,从而导致献血反应的发生。

献血前怎么做才能预防献血反应呢?

献血时所遇到的献血反应多半是由于心理紧张、空腹等原因引起的,为预防献血反应,应针对上述原因采取相应措施:

献血前应了解有关的献血常识,消除恐惧心理,在采血前一

天晚上要保证休息,避免过度疲劳;献血应在饭后,切忌空腹献血,适量清淡饮食,保持良好的心情方可献血。充足的心理准备,健康的生活习惯,可以有效预防献血反应。

劳动午报社将举办 新闻摄影通讯员培训班

为了深入学习贯彻党的十九大精神,适应新形势、把握新要求,提高新媒体时代的宣传舆论引导能力,应广大基层工会的要求,充分发挥摄影及视频在企业宣传中的作用,拍摄工会和一线职工鲜活的工作生活内容。劳动午报社将

举办新闻摄影通讯员培训班,运用媒体能力,提高新闻摄影水平,强化通讯员对于新媒体的运维意识和实操技能,构建全媒体宣传格局,为基层单位的和谐发展营造良好的舆论氛围。能够多角度地反映所在单位风貌,提高摄影水平。

学习方案

- 培训内容 1.新闻摄影; 2.会议及动态摄影; 3.后期制作; 4.新媒体制作。

培训时间 2019年6月18日-6月20日(3天)

培训地点 房山区北台燕职基地

主办 劳动午报社 承办 北京市房山区燕山职业技能培训学校

培训对象 企事业单位工会干部、信息员、企划宣传干部和本报通讯员等。

报名时间 即日起开始(请将名单发至邮箱)

食宿费用 每人1200元。

联系电话 63558687 联系人 邱勇 许允文 电子邮箱 wbsypt@126.com

地址 丰台区东铁营横七条12号劳动午报社通联活动部

邮编 100079

劳动午报社