



家门口就能做康复

滨州市人民医院建翔院区康复病房正式启用

□通讯员 吴玉辉 郭庆花

“在家门口就能住院做康复,真是太好了!”“这下算不用来回折腾了!”家住侯家新苑的刘先生,因脑血栓留下腿脚蹒跚、左臂无力的后遗症,每日往返康复机构的奔波让他身心俱疲。如今,滨州市人民医院建翔院区康复医学科病房正式启用,让他期盼已久的“家门口住院康复”变成了现实,困扰多日的难题迎刃而解。

近日,滨州市人民医院建翔院区康复医学科病房正式投入使用。这一举措标志着建翔院区“门诊—住院—康复”全链条医疗服务体系全面完善,三甲医院级别的优质康复服务直接延伸至社区周边,为辖区群众带来“就近康复、优质康复”的全新选择,切实缓解了康复患者“看病远、来回跑”的痛点。

焕新病区:设施升级+细节暖心,适配康复需求

新启用的康复医学科病房以患者需求为核心,整体环境温馨明亮,布局科学合理。



硬件设施全面升级:病区整洁安静,病房内设施一应俱全,既满足患者康复休养的需求,也为日常照护提供了便利;康复治疗大厅面积充足、功能分区明确,配备了直立站立床、神经肌肉电刺激治疗仪、等速肌力训练系统、四肢联动训练仪、冲击波治疗仪等一系列国内外先进康复诊疗设备,可全面覆盖各类功能障碍患者的评估、训练和治疗需求。

在医疗品质方面,病房严格遵循滨州市人民医院总院“同质化管理、同质化服务”

标准,从诊疗规范、人员配置到设备标准均与总院保持一致,确保周边群众在家门口就能享受到纯正的三甲医院医疗服务。

专业团队:定制一体化方案,精准助力康复

建翔院区康复医学科汇聚了滨州市人民医院资深康复医师、治疗师及护理团队,团队成员技术精湛、临床经验丰富,能够为患者提供精准化、个性化的康复诊疗服务。

科室服务范围广泛,重点收治脑卒中(脑梗死、脑出血)

后遗症、脑外伤、脊髓损伤、骨折术后功能障碍、颈肩腰腿痛、骨关节病等患者,覆盖神经康复、肌骨康复、疼痛康复等多个专业领域。针对每位患者的具体情况,科室会量身定制“评估—治疗—训练—随访”一体化康复计划,将现代康复技术与中医针灸、推拿等特色疗法有机融合,助力患者最大限度恢复肢体功能、运动能力及日常生活能力,早日回归家庭、重返正常生活。

让患者少跑路,让生活早回归。作为滨州市人民医院优化区域医疗资源配置、完善基层康复服务网络的重要举措,建翔院区康复医学科病房的启用,生动践行了“小病不出社区、康复回到社区”的民生服务理念。

未来,建翔院区将持续聚焦社区居民的康复需求,以专业的医疗技术、贴心的服务保障和便利的地理位置,让康复服务更有温度,让更多像刘先生一样的康复患者,在家门口就能享受到优质、高效、便捷的康复治疗,重归美好生活。



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

07

2026.5.22 星期五

责编:李海静

邮箱:sdlbwb@163.com

“00”后医生赵立勋:以青春之名 赴生命之约

5月3日,当同龄人大都在旅行、会亲友时,解放军第九六〇医院血液采集室内,“00”后医生赵立勋安静躺卧,殷红血液沿透明导管流入分离机,四个半小时,他用青春之力完成了一场生命托付。赵立勋是山东第一医科大学专业硕士研究生、滨州市人民医院住院医师规范化培训学员,此次捐献让他成为滨州市第97例、该院第三位造血干细胞捐献者。

2025年11月12日,医院西院区为内镜中心护士长徐



爱荣赴济南捐献举办欢送仪式,现场的大爱氛围深深触动

了他。他当场决定参与无偿献血,还主动留下造血干细胞

血样,以“准医生”的身份,许下守护生命的承诺。

非血缘关系造血干细胞配型成功率仅几十万分之一,赵立勋本以为血样会长期沉寂。可2026年4月14日,好消息传来——他的血样与远方一名24岁血液病患者初步配型成功。彼时,他正面临面试和住培结业考试,第一反应是担心捐献影响找工作,仅挣扎8分钟,便坚定答应,只求协调时间等面试结束。

4月25日完成考试后,赵立勋于29日奔赴济南准备捐

献。他每天上下午各打一针动员剂,次日便出现骨痛。反应最艰难的第四个夜晚,骨痛加剧让他辗转难眠,直到凌晨两点求助护士站拿到药物,才勉强入睡。捐献全程,女朋友赵玉汝寸步不离陪伴,成为他最坚实的后盾。5月3日8时,赵立勋准时躺上采集床,12时30分采集完毕,那袋温热的“生命种子”被装入冷链箱,奔赴远方,为陌生患者送去生的希望。

(滨州市人民医院)

滨州市中医医院:精准测量科学控压 守护心脑血管健康

□晚报记者 张晓
通讯员 师敏

在我国,每3名成年人中就有1位高血压患者,近半数患者对自身病情不知情,这种被称作“无声杀手”的慢性病,正悄然威胁着大众心、脑、肾等重要器官健康。滨州市中医医院专家提醒市民,高血压可防可控,只要掌握科学方法、坚持日常调理,就能有效平稳血压,守护心血管健康。

精准测量是科学控压的

首要环节。家庭自测血压简便易行,关键要遵循“三定原则”,保障数据准确可靠。专家建议,测量应固定在晨起排尿后进行,保持坐位背靠椅背、双脚平放地面的规范体位,日常统一测量右上臂,同时电子血压计需每年校准一次,选用尺寸适配的袖带。若连续3天居家自测血压,收缩压 $\geq 135\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 85\text{mmHg}$,需及时前往医院专业评估,尽早排查健康隐患。

合理饮食是控制血压的

重要基石,牢记饮食“加减法则”,就能在一日三餐中轻松守护血管健康。日常饮食要严格控制盐,每日食盐摄入量不超过5克,远离咸菜、加工肉类、酱油等隐形盐来源,可用柠檬汁、香草等天然食材替代部分盐分调味;同时适当增加钾元素摄入,多食用香蕉、菠菜、土豆等蔬果,帮助身体排出多余钠元素;还要控制糖分与油脂摄入,少喝含糖饮料、少吃油炸食品,以燕麦、糙米等全谷物替代精米白面,每周

食用2至3次深海鱼,补充优质营养,养护血管。

养成日常小习惯,也能为血压稳定助力。专家推荐三个简便易行的五分钟养生法,在家中、工作间隙均可操作。每天早晚各花五分钟进行深呼吸,以鼻深吸气四秒、屏息两秒、嘴缓慢呼气六秒,有效放松血管、舒缓身心;久坐时踮脚尖、勾脚各十次,每次五分钟,促进下肢血液循环;闲暇时按揉内关穴与太溪穴,每个穴位按摩一至两分钟,通过

穴位调理辅助调节血压,长期坚持效果显著。

专家表示,血压达标并非最终目标,保持规律监测、健康饮食、适度运动与平稳情绪,才能让血压长期保持稳定。高血压防治重在日常,贵在坚持,从精准测量开始,用科学方式管理血压,就能有效远离并发症风险,拥抱健康生活。滨州市中医医院也将持续为市民提供专业血压管理与中医特色健康服务,为市民心血管健康保驾护航。