



名医 专科 养生



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

06-08

2026.7.3 星期五
责编:李海静
邮箱:sdllwbw@163.com

一站式解决各类睡眠困扰

滨州市人民医院睡眠医学中心正式启用

□晚报记者 刘 涛
通讯员 王贵新 赵 岩
徐大伟

晚报讯 为满足群众健康睡眠需求,补齐区域医疗服务短板,推动全市睡眠医学学科建设提档升级,经精心筹备,近日,滨州市人民医院睡眠医学中心全面落成并在医院西院区正式揭牌开诊。

山东第一医科大学附属省立医院临床心理科主任、主任医师、博士生导师,山东第一医科大学精神病学与精神卫生学系主任、山东第一医科大学脑科学与类脑研究院PI王育梅,医院党委书记肖春祥等领导出席开诊仪式并致辞。医院部分职能科室负责人、睡眠相关临床科室负责人、精神卫生中心医护人员共同参加本次活动。

王育梅教授对滨州市人民医院睡眠医学中心顺利开诊表示热烈祝贺。她勉励中心,以精准诊疗为根基,为每



一位患者提供科学、规范、精准的医疗服务;以多学科协作(MDT)为支撑,在身心疾病、睡眠呼吸暂停、慢性失眠、发作性睡病等核心病症的诊疗上打造专科特色;以健康宣教为延伸,积极走进社区、学校、企业开展科普活动,持续提升群众睡眠健康与疾病预防意识。

肖春祥对中心未来发展提出明确要求。他强调,睡眠

医学中心要始终秉承“患者第一、服务至上”的服务理念,坚持高标准建设定位,强化多学科协同诊疗,夯实睡眠医学人才队伍建设,主动守护群众身心健康,全力打造区域领先的睡眠医学诊疗高地,为滨州及周边地区群众的心身健康保驾护航、贡献更大力量!

目前,中心设有标准化睡眠监测室,配备多导睡眠监测仪、精神压力分析仪、光照治

疗仪、VR治疗仪、经颅磁刺激仪、生物反馈治疗仪、脑波治疗仪等先进诊疗设备,可精准采集记录患者睡眠过程中的脑电、心电、呼吸、血氧、肢体活动等核心生理指标,为各类睡眠障碍、睡眠呼吸暂停综合征、不宁腿综合征、昼夜节律紊乱及梦游、夜惊等异态睡眠疾病,提供科学权威的诊断依据。

中心牵头组建由神经内科、呼吸内科、耳鼻喉科、中医科、心理科等多学科组成的MDT诊疗团队,整合物理治疗、心理干预、中医调理等特色诊疗技术,从生理、心理、环境等多维度开展睡眠状况综合评估,为患者量身定制个性化诊疗方案。

如果您或家人长期存在入睡困难、早醒、多梦、打鼾憋气、日间嗜睡等睡眠问题,建议尽早预约专业评估,早干预、早改善,拥抱优质睡眠。

摔一跤 可能就再也站不起来了

疾控专家送上老年人防跌倒实用指南

□晚报记者 杨朋朋
通讯员 路延平
郭素娟

每年6月的第二周是全国“老年人跌倒预防宣传周”。今年宣传周的主题是“科学运动,预防跌倒”。咱们今天就借着这个话题,好好聊聊这件事和家里老人都息息相关的事。

很多人觉得,老人跌倒不就是“摔一下”吗?爬起来不就行了……在疾控慢病科这些年,有太多例子,平时看着硬朗的老人,就因为半夜去卫生间摔了一跤,从此再也没能自己站起来。

跌倒是我国65岁以上老年人因伤致死的首位原因。跌倒最大的问题往往不是骨折本身,而是长期卧床带来的肺部感染、血栓、褥疮,让老人的身体“一落千丈”。

一、家里的“隐形杀手”

六成以上老人跌倒发生在家中,尤其是卫生间和门槛。

●卫生间:花几十块钱装个防滑垫,马桶旁装个一字扶手,吸盘式的就管用。

●门槛/轨道:能拆就拆,拆不了就贴个醒目的警示条。

●夜间起床:装一个小夜灯,十几块钱,人一起床它就亮。

二、起床记住“三个半分钟”

很多老人跌倒是因为起身太快,脑袋一晕就栽了。

记住:醒后躺半分钟→坐起靠半分钟→腿垂床沿坐半分钟→再站起来。一共才一分半钟,却能躲过大麻烦。

三、出门遛弯,鞋比路重要

那种老式布鞋底子又平又薄,一滑一个准。

出门穿鞋:鞋底防滑纹路要深、鞋帮要包住脚后跟、鞋带要系紧。遇到瓷砖地面,学企鹅走路——小碎步、外八字、慢慢走。

四、科学运动,腿脚有劲

“科学运动”这个主题说到点子上了——很多老人跌倒,是因为腿上没劲、平衡感差。

平时在家可以做几个简单动作:扶墙踮脚尖(每次10下,练小腿)、坐姿抬腿(坐在椅子上轮流抬腿,练大腿)、原地踏步(扶着椅背,慢慢踏)。每天花几分钟,坚持下来,走路稳当多

了。

五、万一要摔了,有个“保命姿势”

●往前摔:双手护住头脸,用整个前臂着地,别用手掌撑。

●往后摔:赶紧缩下巴,屁股先着地,顺势往后滚。

在家床垫上练两遍,身体体会记住。

六、这四类老人要格外上心

1. 过去一年内已经跌倒过一次;

2. 走路腿发软、觉得地面不平;

3. 同时吃四种以上药(降压药、降糖药、安眠药);

4. 视力明显下降但没配新眼镜。

有以上情况的,定期去社区医院复查用药方案,告诉医生“我走路不稳”。

写在最后:
一个扶手、一盏小夜灯、一双合脚的鞋、每天练腿脚——这些东西不贵,也不难,却能挡住那一跤。

今天回去就做一件事:检查一下老人的拖鞋。鞋底磨平了,赶紧换一双防滑的。

记住今年的口号:“不跌倒,我能行!”

快速识别 规范处置

惠民县石庙镇卫生院开展基层专病诊治(急救技能)规范化培训



□通讯员 潘 璇

晚报惠民讯 近日,惠民县石庙镇卫生院组织开展基层专病诊治(急救技能)规范化专项培训。

结合辖区农村常见突发疾病、院前急救高频场景以及村卫生室诊疗设备配置实际情况,本次培训由惠民县人民医院急诊科临床骨干医师、急诊急救专班人员担任讲师,围绕基层专病急救核心要点展开细致讲解。重点科普心搏骤停、急性胸痛、脑卒中、气道异物梗阻等乡村高发急症的快速识别、初步分诊及院前处置规范;着重强调急救黄金4分钟救治原则、基层急救接诊流程、医患沟通要以及院感防控注意事项等。

同时,急诊讲师聚焦农村院前急救最高发的心搏骤停、气道异物呛咳开展实操教学。在心搏骤停急救演示中,讲师依次示范现场环境评估、意识与呼吸判断、紧急呼救、规范胸外按压、人

工呼吸、复苏后体征复测全流程,明确严守黄金4分钟急救规范,纠正按压深度不足、手臂弯曲、按压中断过长等基层常见错误操作。在异物呛咳急救演示中,示范成人标准海姆立克急救手法,清晰讲解梗阻快速判断要点、腹部冲击发力位置与发力技巧,让参训人员易学、易懂、易用,切实掌握基层可落地、标准化的急救实操技能。

本次规范化培训,进一步统一了辖区基层急救诊疗标准,补齐了村卫生室急救能力短板,完善了镇村两级急救联动体系。有效提升了辖区基层医务人员突发急症快速研判、规范处置以及协同转诊能力。下一步,石庙镇卫生院将持续聚焦基层医疗服务提质增效,常态化开展专病诊治、急救技能、慢病管理等分层分类基层培训,持续织密辖区生命急救防护网,以更专业、更规范、更高效的基层医疗服务,守护全镇居民身体健康和生命安全。