

全周期康复护航 全人群健康守护 市一医康复治疗科打造健康守护网

康复治疗是一门专注于帮助患者恢复、改善或维持其生理、心理及社交功能的医学学科。它以功能为导向,以回归为目标,为各类功能障碍者铺设重返生活的桥梁。

作为市第一人民医院(以下简称市一医)重点发展科室之一,康复治疗科始终致力于将中医传统疗法与现代康复医学融为一体,在门诊及住院部设治疗室,运用艾灸、推拿、理疗、中药贴敷等传统康复方式,结合运动疗法、作业疗法、言语疗法等多种现代康复技术,构建起全方位、多层次的康复治疗体系,帮助患者实现从治好病到恢复人的跨越。

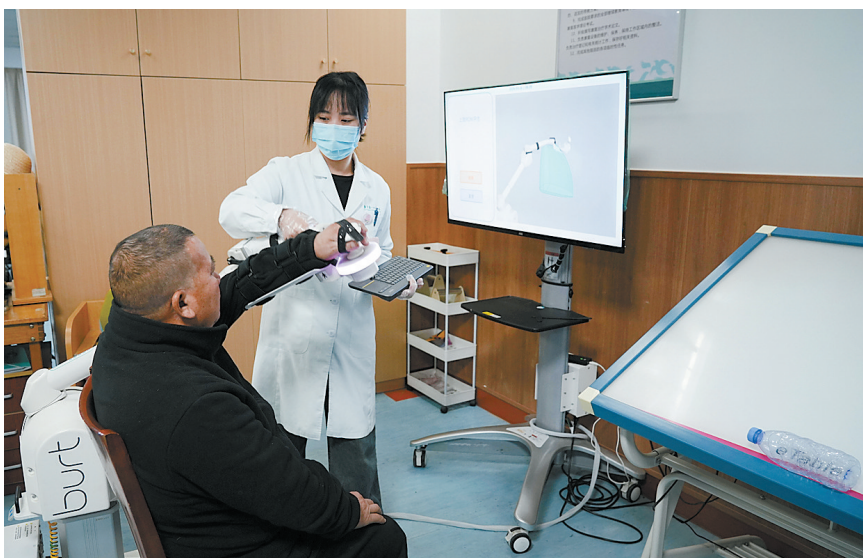
制定个性化康复方案 搭配多样化治疗形式

走进市一医住院部一楼康复治疗室,治疗师的指导声与鼓励声此起彼伏。他们根据患者的实时训练情况,及时纠正动作细节,帮助患者在一次次微小改善中逐步恢复功能。

我们特意将治疗室设在两侧病房中间,方便患者就近进行康复训练。康复治疗科主任吕祺美介绍,一楼治疗室目前主要开展物理治疗、作业治疗和针灸治疗,二楼空间更加开阔,适合进行大范围功能训练,以运动治疗、言语治疗、心肺康复训练等为主。

拿木棍时手腕向前伸直,重心不要倾斜。治疗室内,患者吴先生正坐在桌前,在治疗师的指导下用左手将竖立的木棍一一拿起,放进一旁的篮子中。这是吴先生每天都需要完成的木棍抓握训练,属于其个性化康复方案中的一项。

治疗师会根据患者的恢复情况进



市民在进行康复训练

行阶段性评估,制定专属康复方案,并根据患者状态实时更新。每位患者都有自己的康复课程表,精准到每个时间段要做哪项康复训练。吕祺美介绍,吴先生一个半月前因脑梗塞引发中风,导致运动功能障碍,入院接受系统康复治疗。经过初期功能评定,治疗师为其设计了以恢复肌力和运动模式为核心的训练计划。从粗大动作训练到精细动作训练,从卧位训练到坐位训练,再到立位训练和步行训练循序渐进。中间还穿插游戏式训练,让训练不再单一、枯燥,在帮助患者刺激大脑皮层、实现运动模式重塑的同时,让康复训练变得更有趣味性。

训练过程中,治疗师采取主动训练为主、被动辅助为辅的陪护模式,鼓励患者主动参与,并及时给予手法引导与动作纠正,帮助患者在点滴进步中重建

信心与功能。虽然每天训练感觉很累,但效果明显。一开始,我躺在床上无法挪动,现在能自己走到治疗室了,关节活动度恢复很快。吴先生说。

服务多类型就诊人群 聚焦多元化健康需求

在市一医康复治疗科门诊,前来就诊的市民不仅有定期复诊的老年人,也有不少希望调整体态的年轻人。周末就诊的病人比工作日多一些,大家都会趁着休息时间来做健康调理。吕祺美介绍,不同于住院部,该科门诊以理疗、针灸、推拿、艾灸和中药贴敷等治疗手段为主。区别于大众传统印象中“康复=术后恢复”的单一认知,如今的康复治疗科已成为覆盖全年龄段、兼顾治疗与康养的健康窗口。

康复治疗其实就是立足市民日常健康痛点,在口服药物、传统手术等治疗手段之外,为大家提供一种温和、安全的新选择。吕祺美说,针对不同人群的健康需求,科室也会制定个性化的外治方案。

90后上班族小陈就是康复治疗的受益者。长期伏案工作的他,常常感觉颈椎酸痛,还出现了轻度圆肩驼背的情况。在市一医康复治疗科就诊后,他连续三周利用周末时间前来做正骨推拿,症状明显缓解。此外,门诊还吸引了不少家长带孩子前来调理,他们希望通过推拿、中药贴敷的形式,改善小儿斜颈、感冒咳嗽等症状。

康复治疗不仅着眼于治已病,更注重治未病。顺应时节做调理,能让我们少生病、更舒心。吕祺美介绍,以科室近期推出的“儿童生长贴”为例,该疗法精选特定药材,并按比例调制,通过穴位外敷的方式,聚焦儿童春季助长需求,帮助孩子调理脾胃、促进生长。据悉,该服务推出不到一周,已有20多位家长为孩子预约。

从术后康复到体态调整,从老年慢病到儿童助长,市一医康复治疗科将康复理念延伸至全生命周期的健康管理中。每一项服务的背后,都折射出康复医学从治愈疾病向守护健康的深层转变。接下来,市一医康复治疗科将继续探索覆盖全人群、全周期的健康服务模式,让康复的温暖触角延伸至更多人的日常生活中,让每一位市民在家门口享受专业、贴心、有效的健康守护。

融媒记者 王琦铮 俞梦婷

国内

七部门联合印发意见 加快推动小水电 绿色转型高质量发展

据新华社北京3月18日电(记者魏弘毅)记者18日从水利部了解到,为深入贯彻党中央、国务院关于水利和能源发展的决策部署,水利部等七部门近日联合印发《关于加快推动小水电绿色转型高质量发展的指导意见》。

水利部相关负责人介绍,意见部署了当前和今后一个时期小水电绿色转型高质量发展工作,明确提出到2035年基本实现电站智能化、集约化、标准化,形成与经济社会发展全面绿色转型相适应的小水电高质量发展格局。

重点

再延长30年! 我国全面开展农村承包地二轮到期延包整省试点

据新华社北京3月18日电(记者胡璐 赵怡宁)3月18日,《中共中央办公厅 国务院办公厅关于做好第二轮土地承包到期后再延长30年试点工作的意见》对外发布,对第二轮土地承包到期后再延长30年试点工作(以下简称延包试点)作出具体部署。

为积极稳妥做好延包试点工作,2020年以来,农业农村部、中央农办会同相关部门指导各省从村组开始逐步扩大试点范围。按照党中央部署,今年我国将在29个省(区、市)全面开展整省试点。

意见在总体要求中明确牢牢把住处理好农民和土地关系这条主线,坚持把

依法维护农民权益作为出发点和落脚点,提出工作中要做到四个坚持,包括坚持集体所有制不动摇、坚持农户家庭承包经营、坚持农民主体地位、坚持维护农村社会稳定。

意见强调稳妥有序开展延包试点工作的原则,坚持大稳定、小调整,首要的就是坚持延包原则。以农村承包地确权登记颁证成果为基础,以第二轮土地承包合同到期为起点再延长承包期30年。以户为单位开展延包,确保绝大多数农户原有承包地继续保持稳定,不能推倒重来、打乱重分,不能借机违法调整或收回农户承包地。

国际

美联储宣布 维持利率不变

据新华社纽约3月18日电(记者刘亚南 徐静)美国联邦储备委员会18日结束为期两天的货币政策会议,宣布将联邦基金利率目标区间维持在3.5%至3.75%之间不变。这是今年以来美联储连续第二次维持利率不变。

美联储在货币政策声明中表示,中东局势对美国的影响尚不明确,经济前景仍面临较大不确定性。此外,通胀在一定程度上仍然处于高位。

西班牙宣布 释放战略石油储备

据新华社马德里3月18日电(记者孟鼎博 谢宇智)西班牙政府17日宣布部分释放国家战略石油储备,以应对美以军事打击伊朗以来霍尔木兹海峡被封锁对能源市场带来的冲击。

西班牙政府在17日的新闻发布会上指出,内阁会议当日已批准释放1150万桶石油储备。这些石油将分批次向市场投放。首批375万桶石油的投放期为15天,剩余储备投放将视事态发展而定。

西班牙这一措施响应了国际能源署日前的决定。国际能源署11日发表声明说,32个成员国一致同意释放4亿桶战略石油储备,以应对因美以军事冲突导致全球石油供应紧张的局面。

科研

教科文组织举行 冰冻圈科学行动十年 系列活动

据新华社巴黎3月18日电(记者罗毓)联合国教科文组织18日在巴黎总部举行冰冻圈科学行动十年系列活动。

教科文组织介绍,冰冻圈包括冰川、冰盖、永久冻土、海冰和积雪,蕴藏着地球约70%的淡水资源,但其规模正在迅速缩小。冰冻圈流失已经对全球的水安全、生态系统、基础设施等造成影响。

作为回应,联合国将2025年至2034年定为“冰冻圈科学行动十年”,由联合国教科文组织牵头,加强针对冰冻圈变化的研究、监测、教育和公共行动。18日的活动除冰冻圈科学行动十年

专题论坛外,还包括2025国际冰川保护年闭幕式、世界水日活动等。

法国冰川学家海迪·塞韦斯特在专题论坛上说,冰冻圈科学行动十年呼吁各方重视冰冻圈流失问题,并用通俗的语言做好相关宣介工作。冰冻圈的流失不仅是水安全问题,它还关系到移民、农业、基础设施等问题。

出席活动的中国科学院院士姚檀栋接受新华社记者采访时说,国际合作对于冰冻圈研究非常重要,中国过去在第三极地区研究中积累了成功的国际合作经验。

全国廊桥资源家底 全面摸清

据新华社长沙3月19日电(记者徐壮 张格)经过廊桥保护三年行动努力,全国廊桥资源家底全面摸清,廊桥文物总数2193座,增幅逾61%。这是记者19日从国家文物局获得的消息。

廊桥保护三年行动总结会日前在湖南省怀化市通道侗族自治县召开。会议介绍,文物+非遗协同保护取得实效,中国木拱桥传统营造技艺成功从联合国教科文组织急需保护的非物质文化遗产名录转入人类非物质文化遗产代表作名录,有力改善廊桥文化遗产保护传承状况。