

# 告别腰腿疼 登山赏春去

## 2023 淄博莲池骨科医院出院病友登山踏青活动举行

4月12日上午，在齐山风景区，一支身着蓝色马甲的老年队伍成为万绿丛中一道亮丽风景线，他们无一不迈着欢快的步伐，很难想象这些老人们都是曾经被关节病困扰的患者。春季出游兴致高，为让关节置换手术康复后的病友享受春游带来的乐趣，强精神、健体魄，加强恢复健康的信心，淄博莲池骨科医院2023年出院病友春季登山活动如期而至，76位接受了膝关节置换手术的老年人在医护人员的陪同下大胆迈开步伐，沉浸于重拾健康后的自由行走生活。

早上七点半，不少对踏青活动期待许久的老年病友已在淄博莲池骨科医院大厅内等待。与往年踏青活动不同的是，这次参加踏青活动的病友们队伍更加壮大，而为了保障出游人员的安全，医护人员一早便开始为前来参加活动的老人们量血压、测心率，进行身体情况评估，并根据身体情况的不同发放了不同的贴纸，方便在出游过程中重点关注有特殊情况的患者，同时医院派出了多名医护人员全程陪护，并携带急救物资、药品，为参加活动的老年人全方位保驾护航。

游山玩水对于老年人来说是给晚年生活添彩的途径之一。而此次参加踏青活动的老年人，曾无一不被腿部疼痛、关节变



形所困扰，有些甚至因为病痛难以行走，最终失去了生活自理能力。在前往景区的路上，昔日举步维艰的重度关节炎患者们相互拉起了家常，分享着脱离病痛后生活的改变，用言语表露着健康生活带来的幸福感。“我这腿疼了很多年了，之前疼就打个玻璃酸钠，能缓解一段时间，后来实在疼得走不了路了……”随着年纪的增加，65岁的殷红云躲不开腿疼的困扰。“上楼要抓着栏杆才能爬上去，接孩子放学多拿一个书包就不敢走路，没办法负重，忍了两个多月最终决定去医院做手术。”去年，殷红云在淄博莲池骨科医院接受了膝

关节置换手术，说起恢复健康后的生活，她分享道：“不光手术做得好，从护理到康复都非常细致，像我这个年纪也住过几次院了，莲池在我这里就是顶呱呱的。”

“我两条腿都做了膝关节置换术，从前年11月份到现在，一点异常都没有。”78岁的庞志亮是此次病友队伍中年纪最大的膝关节置换患者，而他提及手术的经历依旧历历在目：“我这腿疼了将近6年了，原来需要弯着腿走路，稍微提点东西腿就疼得不敢迈步，现在不一样了，每天我都能走1万多步。”值得一提的是，让庞志亮印象深刻的还有淄博莲池

骨科医院一大特色——无陪护服务模式。住院期间，该院护士负责对患者病情进行观察和评估，及时发现病情变化，预防并发症的发生，确保医疗安全，提高康复速度。专业的生活护理可以在与患者接触过程中评估病情、观察康复进展，最大程度保障患者安全、疗效和感受，同时也能减轻患者家庭的陪护压力，增加与患者之间的信任度。“医生们精益求精，护士们认真负责，连保安都特别亲切。”庞志亮说。

“今天来爬山的患者都做过膝关节或髋关节置换手术，手术前都被关节炎的疼痛困扰，接受手术改善的不仅是老人们的健康，更是他们面对晚年生活的心态。”当天随行的骨科医生介绍，随着年龄的增长，骨关节炎是一个无法回避的问题。“可能会有患者担心关节置换之后，腿部就变脆弱了，因此刻意减少了旅游、劳动，实际上开展登山活动也是为了患者们进一步感受手术的效果，用亲身体会来感受术后的变化，做完手术后不仅可以重新走路，还可以像正常人一样爬山、旅游，能尽情享受健康生活。”记者了解到，淄博莲池骨科医院关节置换手术患者能够快速恢复，拥有健康的生活，得益于医院快速康复的实行。在淄博莲池骨科医院，

膝关节置换患者平均下地时间为2—3小时，髋关节置换患者平均下地时间为4—5小时。整个住院期间，康复师会根据患者的恢复情况为每个人制定个性化的康复方案，帮助他们增加关节弯曲角度、增强肌肉力量、调整行走步态，尽快恢复患肢功能。专业评估和自主康复最大程度保障了患者的康复安全。

淄博莲池骨科医院成立于2015年，是一所集预防、保健、医疗、康复为一体的现代化骨科专科医院，经过8年的砥砺前行，凭借“多学科协作、无痛医疗、精细化、无陪护”等独具特色的医疗服务，在广大骨病患者中树立了良好的口碑，在全国、山东省内，尤其是淄博市都获得了一定的知名度。该院向社会提供骨科、疼痛科、康复理疗科等方面的医疗服务，骨性关节炎、股骨头坏死、颈椎间盘突出、腰椎滑脱、运动损伤、各种骨折等；主要开展膝关节置换、髋关节置换、UBE、椎间孔镜手术、关节镜手术、微创射频手术等。记者了解到，为让重获健康的老人们感受关节置换后带来的改变，淄博莲池骨科医院每年春秋两季都会组织出院半年以上的病友登高爬山，在医护人员的陪同下感受健康运动带来的快乐。

高阳 张玉莹

快来推荐你信赖的口腔机构

## “第七届好牙科评选”活动邀您参与



“什么是好牙科？我认为能真正从患者角度出发，真心真意为患者看好牙，而不是一味追求利益的牙科就是好牙科。”家住淄博中心城区中润华侨城的读者宋萍表示，她和老伴因为一口复杂的“坏牙”接触了许许多多口腔机构，也走了许多弯路，最终在启贝口腔王立珂院长的耐心解答和指导下，真正弄明白了治疗方向，2021年在启贝口腔王

舍路门诊，从前期检查，到拔牙、种牙，最终顺利完成了整个治疗过程，用宋萍的话说就是“非常完美”。

提到启贝口腔，许多经常看牙并关注口腔机构发展的市民会想起位于明清街北首的启家口腔，启家口腔和启贝口腔，两家单从名字上听起来像“兄弟”一样的口腔医院，虽然不是真正的兄弟，但是在许多老百姓心

中，从口腔诊疗服务品质上来讲，都属于响当当的“好牙科”，也都是六届淄博好牙科评选上榜机构。

这不，市民崔莹就是启家口腔的忠实粉丝。“从上世纪90年代董启家院长刚开门诊时就找他看牙，到现在二十多年了，我们全家人的牙一直是从启家口腔治疗，拔牙、补牙、种牙，真真正正的铁粉。”崔莹告诉记者，上周清明节假期，她刚刚带着4岁的小外孙去启家口腔做了涂氟，并在医生的指导下告诉外孙从小保护好口腔健康。

“说起好牙科，我得夸夸孙孟口腔，我老伴中风后只能坐轮椅出行，需要种牙也不方便去就

诊，孙孟院长听说后专门安排工作人员上门接送，整个治疗过程也都非常贴心，让人心里很温暖。当然，孙孟院长种植的技术水平也没得说，专业、专注完全地体现在她的身上，让人敬佩。”读者侯云祥专程赶到报社来推荐孙孟口腔，并不停地向孙孟口腔竖起大拇指。

大众日报淄博融媒体中心联合淄博市民营口腔协会共同推出的“淄博市第二届口腔健康节暨第七届好牙科评选”活动，就是要帮助老百姓提高口腔保健意识，维护好口腔健康，同时邀请淄博市民共同推选出一批信得过的好牙科，为老百姓和品质口腔机构、专业牙医之间架起

一座互相了解与信赖的桥梁，打造权威的口腔就医指南。

如果你信赖哪家牙科，就多多为你喜爱的牙科机构美言；如果你是口腔机构，认为自己称得上“好牙科”的称号，也可自荐，让更多人了解你们。

当然，如果你在去看牙过程中遭遇过不快经历，也欢迎你和我们反映，让我们一起督促口腔门诊服务更加规范和细致，让整个社会来监督口腔行业的有序发展。

推荐热线：0533-2270771，18653309994

大众日报淄博融媒体中心 记者 侯婧

## 惠企政策进园区 精准服务促发展

淄博4月13日讯 在“4·26知识产权宣传周”来临之际，为充分宣贯知识产权政策和惠企服务，激发企业创新创造活力，助推园区高质量发展，4月12日至13日，淄博高新区市场监管局分别在淄博科学城发展服务中心和智能制造产业发展中心举办“惠企政策进园区”业务宣讲培训，两期培训共组织40家企业60余人参加。

培训中，淄博高新区市场监管局知识产权科对省、市、区三级知识产权政策进行全面宣贯，为园区企业送上政策解读和指导，同时围绕“知识产权质押融资”和“专利保险”等工作进行了针对性介绍，切实做到把服务实实在在落实到企业、把政策真正送到企业。

淄博高新区市场监管局邀请山东省

知识产权保护中心专家库专家耿霞对企业有关人员进行授课，重点为大家讲解专利快速预审政策，围绕省、市保护中心的预审领域范围、备案流程、预审优势、预审系统功能模块的操作方法及如何高质量撰写专利等方面进行了讲解，并对企业提出的问题进行了详细解答，助力企业实现专利申请快速获权。

本次宣讲活动的成功开展，有利于打通政策惠企的“最后一公里”，让更多的企业知晓政策、享受政策，让政策惠及更多企业，激发企业内生动力，为企业抢占市场先机提供了优势服务和坚实支撑，进而保障园区企业在高质量发展中迈出更加坚实的步伐。

大众日报淄博融媒体中心记者 伊巍 通讯员 徐荣美

## 关于对 G22 青兰高速淄博段施工期间通行车辆实施限速限行的通告

因山东高速集团2023年养护专项工程G22青兰高速淄博段施工，依据《中华人民共和国道路交通安全法》等相关规定，G22青兰速淄博(K208+582-K266+699)下行及(K208+582-K266+699)上行施工路段通行车辆实行限速限行的交通管理措施，现通告如下：

一、G22青兰高速淄博段部分主线路面进行养护维修作业施工，起讫桩号(K208+582-K266+699)下行及(K208+582-K266+699)上行，实施“单方向半幅封闭施工半幅通行”的交通组织方式，实施限速80km/h；限速时间：2023年4月15日至2023年9月30

日(国家法定节假日，停止施工，恢复通行)。

二、施工期间，对上述路段通行产生影响，请过往车辆控制车速注意安全，严格按照施工现场交通提示行驶，谨慎驾驶！

因施工给您带来的不便，敬请谅解！

山东省公安厅交通警察总队  
五支队沂源大队  
淄博市交通运输综合行政执法支队  
青兰高速路政执法大队  
山东高速集团有限公司淄博分公司

2023年4月12日