

四季青医院儿科就诊温馨提示



目前,受季节影响,进入12月后呼吸道疾病高发,四季青医院儿科已经迎来了冬季就诊高峰,门诊日均接诊量已超过500人。由于门诊高峰期就诊患者较多,候诊时间约为两个小时左右,请家长们耐心等待,就诊时尽量由1名家长陪同,在分诊员引导下有序就诊。

同时也提醒广大患儿家长,以感冒发烧为例,如果孩子体温高,但精神状态还不错,孩子面色正

常或潮红,服药退热后仍能像平时一样玩耍,说明孩子病情不重,可以对症用药并密切观察,同时注意清淡饮食、好好休息,做好居家护理。如果孩子表现异常,精神状态不好,甚至出现神经系统症状,如抽搐等,则提示病重,应尽快就医。专家提醒,感冒发烧需要一段时间才能痊愈,很难做到“药到病除”,一般首次就诊三天后孩子仍然发热或出现新发症状或原有症状明显加重,才需要再次前往医院就诊。

特别提醒,3个月以内的婴儿,如果发热就要及时就医。1岁以内的婴儿体温高于39摄氏度,或伴有其他症状,如呼吸频率过快、喘粗气或呼吸

困难、嗜睡、异常烦躁、拒绝或不愿饮水超过6小时,属于危急症状,应尽快急诊就医。1岁以上儿童发烧同时伴有以下症状的应在24小时内到医院就诊:发烧伴有咽喉疼痛的症状,或拒绝吃固体食物,甚至拒绝喝水,可能是咽炎或扁桃体炎;发烧伴有耳朵疼、拽耳朵、突然惊醒的表现,可能是患了中耳炎;发烧伴有尿频、尿痛,可能是尿路感染;发烧伴呕吐、腹泻,可能是肠胃炎;发烧伴随剧烈咳嗽、呼吸急促等情况,怀疑支气管炎或肺炎;发烧时间超过3至5天或温度总降不下来,同时伴有其他异常表现,如易激惹、烦躁、不可抚慰,出现头疼、呕吐甚至抽搐等,可能是颅高压的表现,应警惕脑炎的可能。

儿科

冬季干燥 谨防“伤身”

今年天气异常干燥,雨雪迟迟不下,感冒患者大批增多,有的甚至是一家人全都罹患感冒,幼儿园、小学也是很多孩子纷纷病倒。

大气中的水分严重不足,气候的过分干燥会对人的身体造成伤害,再加上北方室内温度偏高,轻者口干舌燥,咽干咽痛,流鼻血,重者“寒包火”,肺肾阴虚,咳嗽不止。

今天,四季青医院中医大夫曹阳剑为您介绍,冬季如何养生以减少外界恶劣气候对人体的影响。

多喝水,淡茶,适量的果汁。水能够起到滋阴润肺的功效,增加代谢,提高免疫力,预防感冒,排除毒素,还能降低心脑血管患病率。但饮水不宜一次性过多,应多次适量饮用。

保证充足的睡眠,维持良好的新陈代谢。适当早睡

晚起,上午待日出后再出门锻炼,避开阴寒最重时机。充足的睡眠能够恢复机体机能,增强细胞活性,防病抗病。

营养饮食,提高体质,加强御寒能力。冬季气候寒冷,导致人体循环不畅,抵抗力下降,所以需要营养饮食,以养肾为先,宜温食,避免冷硬、难消化的食物。应多喝营养类的汤、粥等食物,多食用含维生素的蔬菜、水果。

适当运动,强身健体。冬季运动对身体有益,强度要因因人而异,由慢到快,由弱到强,最好在运动前做些准备活动,防止肌肉拉伤或关节损伤。老年人以及少年儿童运动强度一定不能过大。患发烧或感冒、咳嗽时,一定不能剧烈运动,否则会加重病情。

中医馆 曹阳剑

老年人冬季运动的五要原则

生命在于运动,很多老年人认为运动能够增强体质,强健身心,看到周围的老年朋友做运动就随波逐流加入其中,这种盲目的运动有时不能让我们更强壮,反而对身体有弊无益。老年人运动要遵循一定的原则锻炼才能达到理想的运动效果,下面就为大家介绍五个原则:

- 1、要根据身体情况选择合适的锻炼项目。
身体检查的结果可作为锻炼前的客观指标,便于与锻炼后的情况进行比较,判断运动锻炼的效果。如果身体一向较好,也可以自己检查一下,如连续下蹲10-20次,或原地跑步15秒,看是否有心悸、气促、胸闷不适等症状,如果没有即可开始锻炼。老年人的运动项目,一定要根据健康情况、条件、爱好等进行选择。一般来说,以选择各个关节、各部分肌肉都能得到较好锻炼的运动项目为宜,如慢跑、快步走、游泳、太极拳等,而不应该选择运动强度过大、速度过快、竞争激烈的运动项目。也可以利用运动器材进行锻炼。
- 2、要循序渐进地运动锻炼。
参加运动锻炼决不能急于求成,而应该有目的、有计划、有步骤地进行,要日积月累,这样才能取得满意的锻炼效果。同时,开始锻炼时运动量宜小,待适应以后再逐渐增加。经过一段时间的运动锻炼后,如果运动时感到发热、微微汗出,运动后感到轻松、舒畅、食欲及睡眠均好,说明运动量适当,效果良好,就要坚持下去。锻炼的动作要由易到难、由简到繁、由慢到快,时间要逐渐增加。每次运动时要注意由静到动、由动到静、动静结合。此外,

- 要掌握好动作的要领、技巧和锻炼方法。
- 3、要持之以恒地运动锻炼。
最好是每天坚持锻炼,每次锻炼半个小时左右。实在有困难时,每周锻炼不应该少于3次。同时,要合理地安排好时间,养成按时锻炼的良好习惯,注意掌握适当的运动量。
 - 4、晨练要选择太阳出来后。
老年人通常都会选择早晨出门锻炼,而且大多喜欢去有树木的场所。但绿色植物经过了一夜的呼吸作用,在树木的周围会积聚大量的二氧化碳,在这样的环境下锻炼,对人体来说是有害无益的。所以早上锻炼身体的最佳时机,应该是在太阳出来,植物开始进行光合作用,消耗二氧化碳产生氧气的时候。
 - 5、要穿着舒适的运动服和运动鞋。
运动服装的面料至关重要,如做非剧烈的休闲运动,可穿着纯棉服装,吸汗好,体感舒适。但如果做剧烈运动,建议穿着现代高科技面料的运动服,有助于出汗排气,保持清爽。棉质服装虽然吸汗,但不易干,可能导致锻炼后潮湿着凉。最好选择温暖天气锻炼,如果在冬季锻炼,不适宜穿过多衣服,因为运动会散发热量,衣服太厚不易散热。
- 运动锻炼虽好,但健康活动因人而异,每个人的体力不同健康状况不一样,参加的项目和运动量也不尽相同,所以在这里建议老年人谨记以上五要原则,做适合自己的运动。

内科 王姝

安全小令

宋明飞 孙静改
安全防范无小事
时刻牢记在心中
遇到火灾莫慌张
沉着冷静119
接通电话仔细说
消防通道无障碍
家中常备消防品
保障自身安全好
安全巡查天天有
四个能力要具备
三懂三会三提示
认真学习忘不了
水火电气安全用
安全防护人人当



四季青医院报

张彦超 印

北京四季青医院主办 医院网站: http://www.sjqyy.com

2017年第12期 (总第123期) 2017年12月31日

确保全覆盖 四季青医院深入开展十九大精神宣讲工作



为保证党的十九大精神在全院落地生根,确保宣讲工作全覆盖,2017年11月30日,四季青医院开展十九大精神宣讲会。党委副书记宋杰主持,党委书记张晓新主讲,全院2017年新入职员工及退休老党员参加。

宣讲过程中,张晓新书记深入浅出,系统传达了十九大报告、十八届中央纪委工作报告和党章修正案的精神,重点解读了习近平新时代中国特色社会主义思想的内涵和基

本方略,并要求用全体党员习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践,为加快建设美好海淀做出贡献。

“学习宣传贯彻党的十九大精神,是全党全国当前和今后一个时期的首要政治任务。”四季青医院将继续深入开展学习宣传教育活动,将十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想贯彻并落实到行动上,确保取得效果。

马念慈

不忘初心 砥砺前行 为母婴健康保驾护航

——四季青医院妇产科荣获北京市助产技能操作考核机构第二名



为进一步规范提升海淀区助产机构产科医、护人员助产水平,加强对医务人员操作技能的监管力度,深入推进全面二孩政策的落实,2017年11月中旬北京市卫计委开展了“不忘初心,砥砺前行,为母婴健康保驾护航”主题活动。此次活动是北京市卫计委对所有助产机构进行随机抽查方式的考核,四季青医院有幸被列入其中。考核内容主要围绕规范孕产期保健服务内容,考核前免费为妇产科医务人员发放口袋书,人手一册,便于携带,随时学习;技能考核练兵部分,包括理论考试及操作技能考核,最后进行考核评估。

11月19日下午,四季青医院妇产科接到卫计委通知,11月20日上午9点将对被抽中的

医务人员助产技能操作考核,时间紧、任务重,被随机抽中的2名医师高春雪、李婧及2名助产士余亚林、王红玲组成了小组参加此次岗位练兵活动。经过一上午紧张的考核工作,四位选手以稳健、娴熟的操作,展现出四季青医院妇幼保健工作者的职业风采。

12月13日上午,北京市卫计委对此次考核进行了结果公布,四季青医院荣获“2017年北京市助产技能操作考核机构第二名”,4位医护人员均通过助产技能评估考核,王红玲护士荣获个人组第一名,余亚林护士荣获个人组第三名,高春雪主治医师荣获二线医生组第三名。

此次助产机构考核评估的结果,展示了我院妇产科助产工作水平,同时也是对四季青医院妇产科全科人员的鼓励,我们为四季青医院及海淀区赢得了荣誉。我们将不忘初心,砥砺前行,更好的为母婴健康保驾护航!

妇产科 唐娟



四季青医院因为有您而精彩!

一路走来,几十年岗位平凡,却与医院的命运紧紧相连……

一路走来,几十年工作辛苦,却品味了奉献心中缕缕甘甜……

不要说我们英雄气短,难舍难离

不要说我们儿女情长,散也继续

你挥一挥衣袖,道一句再见!

我,依依不舍,说一声:常回家看看!

一路走来,几十年我们骄傲,四季青医院朝气蓬勃,一往无前……

2017年12月12日,四季青医院召开2017年退休职工座谈会。副院长刘玮主持会议,医院党委班子成员参加了座谈。

座谈会上,副院长刘玮宣读了



了以“四季青医院因为有您而精彩”为题的慰问信。随后,班子成员与退休同志畅所欲言,你一言我一语,共同回顾了大家并肩工作的青葱岁月、医院发展的坎坷和艰辛,感慨了今天的辉煌,憧憬了明天的美好,同时也表达了依依不舍的临别之情,希望大家常回“家”看看,为医院发展提出宝贵的意见和建议,并祝愿大家退休生活更加多姿多彩、精彩纷呈!

最后,医院党委班子为退休员工们送上了慰问信与慰问品。

马念慈

四季青医院组织开展2017支部书记讲党课最后一讲



为助推“两学一做”持续有效开展,2017年12月25日,四季青医院继续开展支部书记讲党课活动,医技第三党支部、门诊部第四党支部及后勤第五党支部书记分别走上讲台,为全院党员干部讲党课。

医技第三党支部书记任雨兰、门诊部第四党

支部书记翟娟、后勤第五党支部书记王庆喜分别以“深入开展‘两学一做’,坚定理想信念做到‘四个合格’”、“做四讲四有的合格党员”、“增强‘四个自信’做新时期合格党员”为题为党员干部们讲党课。

此次活动是2017年支部书记讲党课收官之作。通过党课教育,医院党员干部在潜移默化中提高了党性修养,不断发挥党员先锋模范作用,助推“两学一做”持续有效开展。

马念慈

高标准 严要求 促进医院发展进步 四季青医院迎接2017年度绩效考核工作



2017年12月28日,海淀区卫生计生委专家组一行6人莅临我院进行2017年度绩效考核工作,卫计委医政科科长陈麓陪同参加。

考核过程中,首先副院长刘会做“2017年北京四季青医院重点工作汇报”,汇报从医院发展整体思路、医改指标完成情况、重点工作及2018年计划等进行全面细致介绍。

随后,专家组一行通过查阅资料、实地考察、现场考核、访谈等多种形式,分别对医疗、护理、

院感及药事工作等方面进行了认真细致的考核检查评估,实地走访了急诊科、外科、口腔科、药房及检验科等多个临床科室及病房,并与一线医护人员面对面交流。通过检查考核,专家组对我院一年来所做出的努力给予充分肯定,同时也对各项工作提出了指导性建议。

考核结束后,院长曾清代表医院感谢各位专家莅临检查指导工作。他表示,各位专家以更高的标准和要求发现了医院在发展中出现的一些问题,不仅促使我院在技术上要更加先进,管理及环节上也要更加精益求精,下一步医院一定认真整改,不断提升医院管理水平,提升患者服务能力。

马念慈

