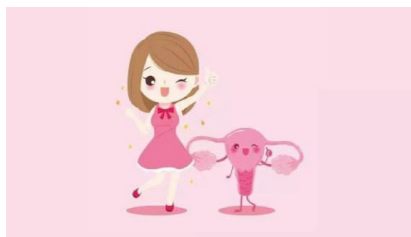


2019“两癌筛查”开始，两大变化请您注意！



乳腺癌、宫颈癌是危害女性健康的两大“杀手”，并且近年有不断增高和年轻化的趋势。定期进行“两癌”筛查可以尽早地排查问题，做到早诊断、早发现、早预防、早治疗，以便能在最佳时间内有效地保障女性朋友身体健康安全。

“两癌”（乳腺癌和宫颈癌）筛查是北京市政府长期的民生工程，北京四季青医院为海淀区指定筛查医疗机

构，一直以来承接此项工作，也为京籍适龄女性大大减轻了个人和家庭医疗的经济负担。

3月8日起，北京四季青医院新一轮筛查工作即将开始。与以往不同的是，今年的筛查有两大变化：

变化一：新增高危型HPV（人乳头瘤病毒）检测，改变宫颈癌TCT筛查为TCT+HPV联合筛查。

变化二：适龄妇女每三年进行一次免费“两癌”筛查。

筛查对象及要求

北京市海淀区户籍35—64周岁适龄妇女；

筛查需携带本人有效身份证、海

淀区户口本。

筛查预约方式

可致电至北京四季青医院体检中心

联系电话：88466408

预约时间

周一至周五（法定工作日）8:00—11:30、13:30—16:30

筛查注意事项

1. 宫颈癌筛查：

应在经期干净三天后进行检查；

在检查前一天不要同房，禁止性生活；检查前48小时不要冲洗阴道、不要在阴道内放药物；

2. 乳腺癌筛查：

最好选择在月经期的9—11天进行

筛查；对已绝经女性无特殊要求；此项筛查35—64适龄女性均可进行。

“两癌”筛查发现异常，如何进行进一步检查？

1. 宫颈癌筛查检出的可疑病例，可以免费预约阴道镜进一步检查。请您遵照医师的指导，持相应转诊单前往北京四季青医院“妇科”预约阴道镜检查。

2. 乳腺癌筛查出的可疑病例，可以免费预约乳腺钼靶进一步检查。请您遵照医师的指导，持相应转诊单前往北京四季青医院“放射科”预约乳腺钼靶检查。

体检中心 杨帆

一件小事



近日，收费处的墙上又悬挂上了一面新的锦旗，印有“拾金不昧，品德高尚”八个金灿灿的大字，充分表达了这位患者对我们的挂号员贺颖诚挚的感激之情。

贺颖聊起事情经过时，她还有点羞涩，觉得不过是日常工作中的一件小事，毕竟长期从事窗口工作，拾金不昧这样的好人好事几乎每天都有，她当时于工作中偶然发现窗口有个钱包，连忙试图寻找失主，可惜多方联络未果，于是将钱包交到客服中心做后续处理。之后患者焦急赶回询问，听完其描述，她告知其去客服中心领取。

这些善举于她不过是举手之劳，能得患者亲自送来锦旗，如此正式地表达肯定与赞扬，让她打心底里觉得特别感动。

通过这件小事，也让我们收费处每一个人，深深感受到患者们对我们工作的关注、支持与肯定，同时这一面锦旗不仅是一份肯定，更是一份动力，激励着我们在日后的工作中全心全意为患者们提供更加优质的服务。

收费处 芦欣

为什么要“春捂秋冻”？

中国人自古就有“春捂秋冻”的说法，意思是春天不要急于脱掉棉衣，适当地“捂”一点；秋季不要急于穿上厚衣服，要适当地“冻”一些，这样能够更好地维持人体的各项生理机能，保持身体健康。

现在很多年轻人，刚刚开春就脱掉羽绒服、棉服，穿上薄薄的风衣、夹克，或者露着腿的短裙，要风度不要温度，觉得这样才够时尚，才是彰显青春活力。然而过早的脱去棉衣，在乍暖还寒的早春，身体难于适应气温变化，从而导致免疫力下降，引发各种呼吸道疾病，甚至关节骨骼疼痛的“痹症”。

所以说，老祖宗的“经验之谈”是有一定养生道理的。在气候转换的非常时期，怎么“捂”才是正确的呢？首先，棉衣不可以脱的过早，但是不能无限地添加衣物，如果穿的太厚，轻微的活动都会导致汗流浹背的时候，反而更容易在寒风中着凉，引发疾病。其次要根据天气的变化合理调整，早晚寒凉的时候需要多穿一些，而中午阳光充足，气温较高时可以适量减少衣服厚度。第三，锻炼的时候应当穿的少些，把热量散发出去，锻炼完一定要及时增加衣物，避免感冒。

春秋季节气候多变，除了穿衣需要多注意之外，饮食、居住也都需要多多注意。要多吃有营养的、富含维生素、矿物质的新鲜蔬菜水果，少吃生冷、油腻的食物。室内也应多通风，勤晒被褥。平时多去郊外踏青、锻炼，保持良好、乐观的心态，有利于身心健康。

中医科 曹阳剑

结核病防治核心信息及知识要点

一、肺结核是长期严重危害健康的慢性传染病

（一）结核病又叫“痨病”，由结核杆菌引起，主要侵害人体肺部，发生肺结核。

（二）肺结核在我国法定报告甲乙类传染病中发病和死亡数排在第2位。

（三）得了肺结核如发现不及时，治疗不彻底，会对健康造成严重危害，甚至可引起呼吸衰竭和死亡，给患者和家庭带来沉重的经济负担。

二、肺结核主要通过呼吸道传播，人人都有可能被感染

（一）肺结核是呼吸道传染病，很容易发生传播。

（二）肺结核病人通过咳嗽、咳痰、打喷嚏将结核菌播散到空气中，健康人吸入带有结核菌的飞沫即可能受到感染。

（三）与肺结核病人共同居住，同室工作、学习的人都是肺结核病人的密切接触者，有可能感染结核菌，应及时到医院去检查排除。

（四）艾滋病病毒感染者、免疫力低下者、糖尿病病人、尘肺病人、老年人等都是容易发病的人群，应每年定期进行结核病检查。

三、咳嗽、咳痰2周以上，应怀疑得了肺结核，要及时就诊

（一）肺结核的常见症状是咳嗽、咳痰，如果这些症状持续2周以上，应高度怀疑得了肺结核，要及时到医院看病。

（二）肺结核还会伴有痰中带血、低烧、夜间出汗、午后发热、胸痛、疲乏无力、体重减轻、呼吸困难等症状。

（三）怀疑得了肺结核，要及时到海淀区指定的老年医院就诊。域均设有结核病定点医院。

四、不随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时掩口鼻，戴口罩可以减少肺结核的传播

（一）肺结核病人咳嗽、打喷嚏时，应当避让他人、遮掩口鼻。

（二）肺结核病人不要随地吐痰，要将痰液吐在有消毒液的带盖痰盂里，不方便时可先将痰吐在消毒湿纸巾或密封痰袋里。

（三）肺结核病人尽量不去人群密集的公共场所，如必须去，应当佩戴口罩。

（四）居家治疗的肺结核病人，应当尽量与他人分室居住，保持居室通风，佩戴口罩，避免家人被感染。

（五）肺结核可防可治。加强营养，提高人体抵抗力，有助于预防肺结核。

五、规范全程治疗，绝大多数患者可以治愈，还可避免传染他人

（一）肺结核治疗全程为6—8个月，耐药肺结核治疗全程为18—24个月。

（二）按医生要求规范治疗，绝大多数肺结核病人都可以治愈。自己恢复健康，同时保护家人。

（三）肺结核病人如果不规范治疗，容易产生耐药肺结核。病人一旦耐药，治愈率低，治疗费用高，社会危害大。

防保科 郭宁



四季青医院报

张念慈

北京四季青医院主办

医院网站: http://www.sjqyy.com

2019年第3期（总第138期）

2019年3月31日

严格党员发展程序 严把党员入口关

——北京四季青医院开展发展党员工作专题培训

为切实做好新形势下的发展党员工作，严格党员发展程序，提高发展党员质量，2019年3月25日下午，北京四季青医院举办了发展党员工作专题培训会。党委书记张晓新主持，党办尹彤主讲，全院党员、入党积极分子共110余人参加了培训。

培训中，尹彤围绕《中国共产党发展党员工作细则》、《发展党员流程及推行全程纪实》为参会人员讲解了《细则》的实施背景、发展党员工作的指导原则、发展党员流程等，并对发展党员的各个环节进行细致介绍。



张晓新书记指出，各支部要切实做好发展党员工作，深入学习、深刻领悟新时期发展党员工作的精神、政策和要求，并在工作中真正把握和落实好，为提高党员质量、优化党员队伍结构、提升党员队伍战斗力打下坚实基础。

通过培训，使得参会积极分子、党员进一步

了解到，作为一名申请入党人员、一名入党培养人、介绍人应具备的条件和应尽的职责，对发展党员的具体程序和 workflows 有了充分的了解，从源头上保持党员队伍的先进性，保证新党员的质量。

马念慈

解读《医疗纠纷预防和处理条例》 实力派老师奉上满满“干货”



2019年3月27日下午，北京四季青医院特邀北京大学医学人文研究院、医学伦理与法律研究中心、医学部卫生法教研室王岳教授开展以《医疗纠纷预防和处理条例(全文)》解读》为主题的专题讲座。副院长刘会主持，全院中层干部及科室骨干参加。

培训中，王岳教授围绕《条例》内容，通过分析著名的医疗案例，深入浅出的解析医疗纠纷处理中的关键行为，指导医务人员如何用语言艺术

化解、避免医患之间的矛盾。并指出“媒体是医院最好的朋友，是寻求帮助最好的渠道”，要积极运用新闻媒体，加强医疗卫生法律、法规和医疗卫生常识的宣传，从而引导公

众理性对待医疗风险。两个小时，王教授精彩的讲授使得刻板的条例变得生动易懂，赢得了全场的阵阵掌声，让在场医务人员得到很大启发。

刘会副院长表示，此次讲座王岳教授从专业化的角度对《条例》进行了解读，让医务人员们受益匪浅，希望大家不断改善自己在接诊过程中的言行行为，更好的促进医疗质量提升，保障患者安全，让患者在四季青医院感受到有“温度”的治疗，营造更加和谐的医患关系。

马念慈

做有温度的医院：三八妇女节四季青医院为宝妈们送祝福！

“我们太幸福了，这次住院不仅得了个健康的宝宝，还赶上‘三八’节，医生护士来慰问我们！谢谢！”北京四季青医院妇产科病房内，生完宝宝第二天的刘女士一边接过医护人员送来的节日礼物，一边不住的道歉。

2019年3月6日四季青医院开展了庆“三八”为宝妈送祝福活动，在妇产科主任杨红的陪同下，党委书记张晓新、纪委书记王倩、副院长刘会来到妇产科病房，探望慰问住院的患者，为宝妈及女性朋友们送上节日的问候和礼物。一间间病房里，充盈着暖暖



的温馨。一件小小的礼物，一句句医患间的节日寄语，表达了医患间相互关爱、相互尊重的浓浓亲情。

不仅如此，四季青医院还在“三八”当天启动

《党务公开栏》

荣誉栏

北京四季青医院被北京市海淀区大健康产业联合会授予“常务理事单位”；

北京四季青医院荣获北京市卫生健康委员会第五届“首都除夕护卫健康”主题宣传活动先进单位称号；

马念慈荣获北京市卫生健康委员会第五届“首都除夕护卫健康”主题宣传活动先进个人称号；

徒珂欣荣获北京市牙病防治所2018年度北京市口腔公共卫生服务项目先进个人称号

一图胜千言 让我们用照片表达情感

——北京四季青医院召开2018年度宣传工作总结暨宣传员培训会

2019年3月28日下午，北京四季青医院召开2018年度宣传工作总结暨宣传员培训会。院党委副书记宋杰主持，党委班子成员、各科室主任及全院50余名新闻宣传员参加了会议。同时特邀《中国卫生影像》杂志社邵卫东社长，为大家带来“摄影与卫生宣传”的分享。



会上，首先由医院宣传干部马念慈做四季青医院2018年度工作总结，班子成员及邵卫东社长共同为获得

2018年度新闻宣传工作优秀宣传员和优秀组织科室进行颁奖。优秀宣传员代表妇产科王利敏结合在宣传工作中的所思所想所践所悟，分享了自己的心得体会。

张晓新书记表示，过去的一年我院宣传工作质量显著提升，在“海淀区第八届超声学术会”、北京市“首都除夕

护卫健康”等宣传工作中亮点纷呈，取得了良好的成绩。希望各科室充分认识宣传工作对医院发展的重要意义，充分挖掘科室亮点，提炼特色，充分

利用新媒体手段，创新宣传方式方法，让宣传工作成为医院发展的过程中的强大动力。

随后，邵卫东社长用百余张照片说话，展示出摄影中的常见问题，引导宣传员们思考“司空见惯的场景如何创新？”“医院里有什么可以拍”等，并提示宣传员们要注重题材、技法、思路的创新，用照片表达情感。

正确的宣传导向，能够树立医院的良好形象，增进外界对医院的认知、了解和支持，北京四季青医院将不断创新，营造“人人都是宣传员”的良好氛围，勠力同心，共同推进医院的发展。

马念慈

院长讲故事

医生的“40秒问候” 精神关怀胜于客观帮助

斯蒂芬·特拉克是美国库伯大学医疗中心重症监护医生，已经有20多年工作经验。随着工作年限的增加，特拉克发现自己不知不觉已进入职业倦怠期。诊断过程中，他很少和病人深入交流，甚至不愿意多说一句话。

一次，特拉克为晚期胃癌患者罗伯特问诊。罗伯特瘦骨嶙峋，全身几乎没有肌肉，因为疼痛，他神情痛苦，身体歪斜斜躺在轮椅中。特拉克用教科书式的语问询：“腹部还疼吗？”罗伯特双手颤颤巍巍摸着肚子说：“很疼，像针扎一般，一到晚上更疼……”还没等罗伯特说完，特拉克打断他：“用药以后有没有缓解？”罗伯特停顿片刻回答道：“止痛药最多可以维持一个小时，其余时间还是难以忍受。大夫，有没有什么办法能让我没那么疼呢？”特拉克没有作答继续问道：“除了疼痛，你还有什么感觉？”连续提问的过程中，特拉克几乎没有抬头，一直低头做问诊记录。

突然，诊疗室内异常安静，特拉克好奇地抬起头，见罗伯特双唇紧闭，冷冷地看着他，一滴眼泪慢慢溢出罗伯特的眼眶。特拉克的心被刺痛了，意识到自己的冷漠对老人带来的伤害，他伸出双手，紧紧握着罗伯特的有关切地说：“我知道，您一定很痛。”罗伯特平静了一些，但仍没有说话。特拉克附身说：“请相信，我会陪在你身边，和你一起度过最难受的时间”这时，罗伯特的脸上浮现出一点笑容：“谢谢您，特拉克先生。”离开诊室时，罗伯特艰难地回过头说：“我好像不那么疼了。”

寥寥数语问候，让罗伯特的情绪大为改善，也让特拉克深受震动。特拉克开始关注医疗行业的危机，他发现对重症监护室的医生来说，疼痛和死亡每时每刻都在发生，但对患者和家属来说，这是人生最糟糕、最难过日子。特拉克专门做了统计，在重症监护室工作10年，大约有50%的医生失去了同情。而一旦自我觉察后，很多医生的良心备受煎熬，或辞职、或转行，造成医疗资源的极大浪费。另一方面，由于医生和患者之间交流不顺畅，造成患者检验和转诊次数增多，医疗费用支出明显增长。

升为主治医生后，特拉克开始在科室推行“问候病人”这一举措。副主任威廉姆斯并不赞同这一做法，当面抱怨道：“每位医生的诊疗时间都很宝贵，病人还在排队等候，将时间用在无关痛痒的问候上，难道不是资源浪费吗？”其实威廉姆斯的意见有一定代表性，随着患者的增多，工作量和程序的增加，超过56%的医生根本没有时间表达同情心为了将“问候”进行下去，特拉克在交流的语言和时间方面充分调研，最终形成“40秒问候”——我会一直陪着你“我会和你一起经历”“每一个治疗阶段我都不会放弃你”……

很快，特拉克的做法引起库伯大学医疗中心研究人员的注意，没想到仅仅40秒的问候，让医生和患者之间搭起一个情感桥梁，既有效降低了患者的焦虑水平，带来精神安慰，也对治疗效果产生积极影响。与此同时，同情心的表达在一定程度上缓解了医生的职业倦怠感，提高了身体的抗压能力，离职人数也有所减少。

故事的哲理：
当实用主义、业务导向成为企业管理者的价值追求时，常常忘记了面对困境的员工，他们需要的不仅是解决方案，更需要上真心的理解、激励与抚慰。很多时候，人不是败于方法，而是败于失去信心。

为了弘扬雷锋精神，实现偏远地区孩子多读书的梦想，2019年3月5日，北京四季青医院团支部以“以爱筑梦，共沐书香”为主题，开展了“学雷锋”爱心捐书活动。此次活动用“书香”搭建四季青医院干部职工和新疆和田地区学生之间的桥梁，呼吁医务人员将平时搁置在家的各种书刊捐给孩子们。各科室员工纷纷捐献书籍，有

的是自己阅读过的书籍，有的是全新未拆封的成套书籍，有的书籍上还包着整洁的书皮……活动共收到捐献的名著、小说、童话故事、科普类等书籍100余册，医院的团员、志愿者们将书籍一一登记、清点、整理装箱，所捐献的书籍将由上级团委统一整理送往新疆和田地区中小学。通过此次“学雷锋”爱心捐书



活动，不仅为孩子们送去了精神食粮，也为这些书籍找到了一个合理的循环再利用方式，用书籍传递爱心、筑起梦想。 马念慈

温暖升级，90岁老人在病房里庆生！



“奶奶，今天是您的生日，我们代表医院祝您生日快乐！”2019年3月20日上午，北京四季青医院内科病房里传出阵阵欢笑声和祝福声。总护士长赵立春、内科护士长刘立明以及护理部、内科的医护人员为于奶奶送上鲜花、生日蛋糕和长寿面，

祝福老人90岁生日快乐！于奶奶是四季青医院内科的老病友，20余年来常因受凉和天气变化后咳嗽而住院。前些日子又因慢阻肺住院治疗，医护人员在查阅病历册时得知于奶奶即将迎来90岁生日而又不能回家庆生时，与护理部一起悄悄进行了周详的安排，决定在病房为她过一个温馨特别的生日。当医护人员将鲜花、生日蛋糕、长寿面送到于奶奶床边，为于奶奶带上生日帽时，于奶奶笑得合不拢嘴，不断的用“抱拳”

的方式表示感谢……于奶奶的儿子也感叹道：“真没想到，医生护士竟然知道我妈妈的生日，还为她买了蛋糕！真是太谢谢了！”生日对于每个人来说都有着非同寻常的意义，它代表着生命与希望。给患者过生日是四季青医院2019年优质服务的重要举措之一，希望通过一个小小的蛋糕、一碗长寿面、几句温馨的祝福让患者感受到家庭般的温暖。来吧！让温暖升级，让我们一起做个有“温度”的白衣天使。 护理部 盛楠 内科 韩超

感恩信任，我们定不负所托！

——北京四季青医院妇产科成功救治“多发子宫肌瘤”患者

“我们真是不知怎么表达感谢才好，这面锦旗请你们收下！”患者家属一边说着，一边送上印着“医术精湛、护理细心”金色字样的鲜红色锦旗。原来，来自河北省衡水市的刘阿姨多年来深受返流性食管炎的困扰，因饮食欠佳，她的身材瘦弱，随着年龄增长，围绝经期又发生了异常子宫出血，这简直就是雪上加霜！

血在流，营养又跟不上，加之没有深入诊治，刘阿姨贫血越来越严重，这次更是因为贫血导致晕厥。在当地输血治疗后病情刚刚平稳，经友人介绍，和家人驱车赶往我院。高速公路上堵车、市内路途不熟悉，刘阿姨的儿子愈发焦急，好不容易赶到医院已是下午四点多。急急忙忙挂了号，一见到妇产科杨红主任就说到：“我们可是慕名而来！我朋友说了‘北京四季青医院妇产科的医生不仅技术好、态度好，对患者更是无微不至！’我妈这病

可全拜托你们了！我们会积极配合的！”在四季青医院妇产科有这样一个原则：患者远道而来，就是对我们医院、对妇产科的信任，我们不仅要治好她的病，更要急患者之所急想患者之所想，让她感觉像在家门口就医一样方便！

在妇产科主任杨红的指挥下，护士长优先为她们办理了住院手续，并为她及家人安排了便于照料的病房，杨红主任和王利敏副主任迅速组织各级医生了解刘阿姨病史、完善各项检查并进行了查体，初步诊断“多发子宫肌瘤”，考虑到患者已无生育要求，多次异常子宫出血致严重贫血，和患者及家属商议后，决定切除子宫及双侧输卵管。

患者的血断断续续的从身体里流出，妇产科的医务人员争分夺秒的完成了术前检查并进行了多学科会诊，针对刘阿姨的病例特点制定了详细的手术方案及手



术并发症的处理预案。在刘阿姨到北京的第40个小时，她安稳地躺在了手术台上，由副院长刘会亲自上台为她手术。可喜的是麻醉效果满意、手术顺利。短短两个小时，刘阿姨如妊娠10周大小的子宫就离体了，剖视子宫见近宫颈口处有一个直径5cm的黏膜下肌瘤，肌壁间还有多个直径1cm的小肌瘤，这就是让刘阿姨出血的罪魁祸首。术后刘阿姨恢复良好，出院时让家属送来了锦旗。短短几个字，已是对我们最大的肯定！接下来的日子里，我们会一如既往的为每一位患者提供最便利、贴心的医疗措施！

妇产科 于晓朦

防微杜渐 预防先行



“消防安全”一直是需要我们时刻关注的话题，说是“警钟长鸣”也绝不为过，需要我们每一个人保持警觉性。所以在3月初，为了进一步加强收费处消防安全防范工作，由科主任刘米娜牵头，安全员回平主持，收费处组织了一场科室消防安全培训会。

收费处 芦欣

“优质护理”让我们的服务每天都有新变化！



北京四季青医院内科是一个团结友爱、积极向上的大集体。自从实施“优质护理”以来，内科病房更是紧紧围绕病人需求提高服务质量，集思广益改善患者的就医体验，从患者入院、住院到出院，力争给与患者更加满意的服务。在这过程中，我们的病房在变化，我们的护士也在变化……

起初大家都认为没有时间和精力去做的事，如今都逐步实现了。虽然过程并不一帆风顺，但身体力行之后，收获的是慢慢的充实感与成就感。

那么，优质护理带给我们什么变化呢？

变化一：更加注重服务的细节，真正做到想患者之所想，急患者之所急。

优质服务服务实行之初，科室领导便提出了征集金点子的活动。科室征集每个人的意见，汇总整理后逐步落实。例如为需要空腹检查的患者准备了糖块儿，避免因禁食而导致饥饿甚至低血糖等。科室增设了更多的贴心的便民措施。以前我们的便民工具只有微波炉，现在增加了例如手机充电线、充电器、床旁坐便椅、针线盒、吸管、纸杯等。

这些改变更让那些常常住院的老病友如数家珍。曾经有一位新住院患者因晚上买东西不方便表示很不满意，而恰巧同病室的是一位经常住院的老病友。他热心的说：“你有什么事就跟医

内科 王姝

满足患者需求，我们一直在努力！

重达1100g的巨大子宫从体内切除，而身体上却没有留下任何疤痕。2019年3月15日，对张阿姨来说是一个幸福的日子，因为困扰她多年的苦恼终于解决了！



原来，张阿姨已经绝经了，但近5年感觉肚子越来越大，一开始以为自己胖了没有在意，然而2年前开始出现漏尿、便秘的苦恼。直到2个月前，张阿姨在家人的劝解及陪伴下终于下定决心来到北京某家医院做检查，检查中发现自己的子宫竟然已经像怀孕5个月那么大，且双侧卵巢均合并囊肿，医院建议她行“开腹全子宫双附件切除术”。但张阿姨接受不了肚子上会留一个长疤的结果，因此接连就诊北京多家医院，均告知子宫太大，无法行微创手术。

在亲戚的推荐下，3月7日来到四季青医院妇科就诊。妇科专家再次明确诊断“子宫腺肌症合并双侧卵巢子宫内腺异位囊肿”，张阿姨表达了她的诉求：要微创手术。

专家团队评估了她的病情，考虑患者糖尿病多年，传统开腹手术会存在切口愈合不良可能，且老年患者，开腹手术损伤大、恢复较慢等风险，

同意行腹腔镜手术，但也交代了微创手术困难性。子宫像怀孕5个月大小，存在子宫内腺异位症，盆腔粘连、影响视野可能，手术难度很大。但张阿姨说：“我信任你们，如果真的做不成微创手术，转开腹我也认了！”

妇科杨红主任亲自主持术前讨论，准备多种手术预案，并于3月15日亲自为患者行腹腔镜手术，术中发现盆腔广泛粘连，影响手术视野，故予肠粘连松解术，后行全子宫及双侧附件切除术，切除组织经阴道分次取出。手术顺利，术后称重子宫重达1100g。

为每一位患者仔细考虑，尽可能满足患者需求，为了患者的这份信任与重托，四季青医院妇产科定当全力以赴。

愿所有女性朋友远离病痛，拥有健康人生！ 妇产科 牛继红

健康睡眠 益智护脑

——北京四季青医院开展2019年世界睡眠日宣传活动



2019世界睡眠日主题论坛上，《2019中国青少年儿童睡眠指数白皮书》正式发布。《白皮书》显示，有8.64%的学生在晚上23点时还在做作业。睡眠时长方面，青少年儿童睡眠不足8小时的人数占62.9%。可见睡眠问题在人群中广泛存在，而睡眠欠佳导致的一系列不良反应，如疲乏、情绪不稳定、易怒、消极、注意力难以集中等，也对人们的学习工作生活造成很大影响。

为进一步倡导医务人员参与到活动中来，3月22日下午，四季青医院副院长刘玮、防保科主任吕永梅组织辖区保健医开展睡眠日宣传活动。

活动当天，工作人员将准备的知识彩页、心理期刊等发放给在场的保健医，让大家在关注自身睡眠的同时，

利用身边资源，关注儿童青少年的睡眠指数，知晓睡眠质量是关系到躯体健康的大问题；针对大家关心的常态睡眠问题，如入睡困难、早醒、睡眠时间短、浅睡易醒等，开展咨询，建议大家按照日出而作日入而息的规律作息、建立自己的睡眠日历和良好睡眠环境、睡前避免不良刺激、养成运动习惯、睡前摒弃手机等电子设备等影响睡眠的不良嗜好；同时，对不同助眠药物的功效及不良反应也做出及时科普和宣教；针对伴有焦虑情绪的睡眠不佳患者做适当的心理疏导，指导其专科就诊，必要时规律服药，缓解紧张焦虑情绪，以改善睡眠。

此次活动发放宣传资料约60余张，得到了大家的一致好评。 防保科 吴朝霞