



### 宝宝的保健育儿处方 (3~6个月), 快来收藏吧!

**营养与喂养指导**  
6个月以内婴儿最好采用纯母乳喂养,满6个月后可开始添加辅食,并继续母乳喂养至2岁或2岁以上。逐渐定时母乳喂养,每3-4小时一次,每日约6次,配方奶喂养奶量约800-1000毫升/日,可逐渐减少夜间哺乳。

**智能发育指导**  
鼓励父母亲自养育婴儿,主动识别并及时有效的应答婴儿的生理与心理需求,逐渐建立安全的亲子依恋关系。培养规律的进食、睡眠等生活习惯,多与婴儿玩看镜子、藏猫猫、寻找声音来源等亲子游戏。营造丰富的语言环境,多与婴儿说话、模仿婴儿发声以鼓励婴儿发音,达到“交流应答”的目的。鼓励婴儿自由翻身、适当练习扶坐;让婴儿多伸手抓握不同质地的玩具和物品,促进手眼协调能力发展。

**关于翻身**  
从孩子会翻身开始,就要预防坠床哦。

**特别提示**  
满6个月的宝宝,如果出现以下情况:  
1. 发音少,不会笑出声  
2. 俯卧不抬头  
3. 不会伸手抓物  
4. 紧握拳松不开  
5. 不能扶坐  
6. 不会翻身  
7. 持续足尖着地  
8. 双下肢不支撑体重  
任何一条预警征象阳性,提示有发育偏异的可能,请及时咨询医生。  
咨询电话 88449018  
**防保科 李美娜**

**关于睡眠**  
一般来讲,新生儿每天睡眠18-20小时,2-3个月16-18小时,5-9个月15-16小时,1岁为14-15小时,2-3岁为12-13小时,4-6岁为11-12小时,但要注意睡眠时间的长短和睡眠习惯有明显的个体差异。

**关于出牙**  
一般孩子在4-6个月左右出第1颗牙,但1岁内出牙均属正常。一旦乳牙开始萌出,请在孩子进食或吃奶后喝几口白开水,冲洗口腔。

### 杨柳飞絮防护建议

杨柳飞絮是杨柳树繁育后代的一种自然现象,具有明显的季节性和周期性。每年春季杨柳飞絮对市民生产生活带来了一定影响,只要采取科学合理的防护措施,可有效预防飞絮影响。

一、外出带好口罩、眼镜,做好个人防护。一次性防尘口罩、墨镜、纱巾等均可起到有效遮挡飞絮作用。

二、游玩、锻炼等室外活动尽量选择早晨、傍晚或雨后等飞絮较轻的时段。

三、注意关闭纱窗,避免飞絮飞入室内;室内飞絮可用吸尘器及时清理,或喷水雾化后清扫。尤其注意及时清理附着在电暖气等加热电器上的飞絮。

四、加大对汽车和精密仪器等设备的检查,发现飞絮积存要及时清理。

五、飞絮期勿在室外晾晒衣物,防止粘附飞絮。

六、外出后可用清水及时清洗面部或用生理盐水清理鼻腔、口腔。

七、敏感人群若出现过敏症状应及时到医院就诊,明确过敏原,及时做好防护。

八、春季气候干燥,飞絮现象会引起心烦躁,注意调整情绪,保持健康平和的心态。

九、注意合理膳食、多锻炼、适当补充维生素,增强抵抗力。

十、注意消防安全,严禁乱扔烟头,严禁用明火引燃飞絮引发事故,防火安全,人人有责。  
**科教科**

### 科室动态 激光冷冻双剑合璧 北京四季青医院皮肤科帮您来解“疣”



什么是疣?或许您比较陌生,但一说“痂子”,或许您就略知一二了。疣是人乳头瘤病毒感染引起的皮肤科常见疾病,可以通过直接或间接接触传染。根据临床表现和部位的不同有不同的“小名”。无论如何变化莫测,激光治疗和冷冻治疗都能帮您各个击破、排除“疣”愁。通常情况下,头面、躯干部疣采用激光治疗,手足部疣采用冷冻治疗(具体治疗方法需结合病人实际情况而定)。

激光治疗采用CO2激光让疣体组织气化,从而达到治疗目的。除了治疗疣外,激光治疗应用于色素痣、汗管瘤、睑黄疣等的治疗。冷冻治疗采用低温液氮,对局部组织进行冷冻治疗,可控的破坏组织,可用于疣、鸡眼等治疗。

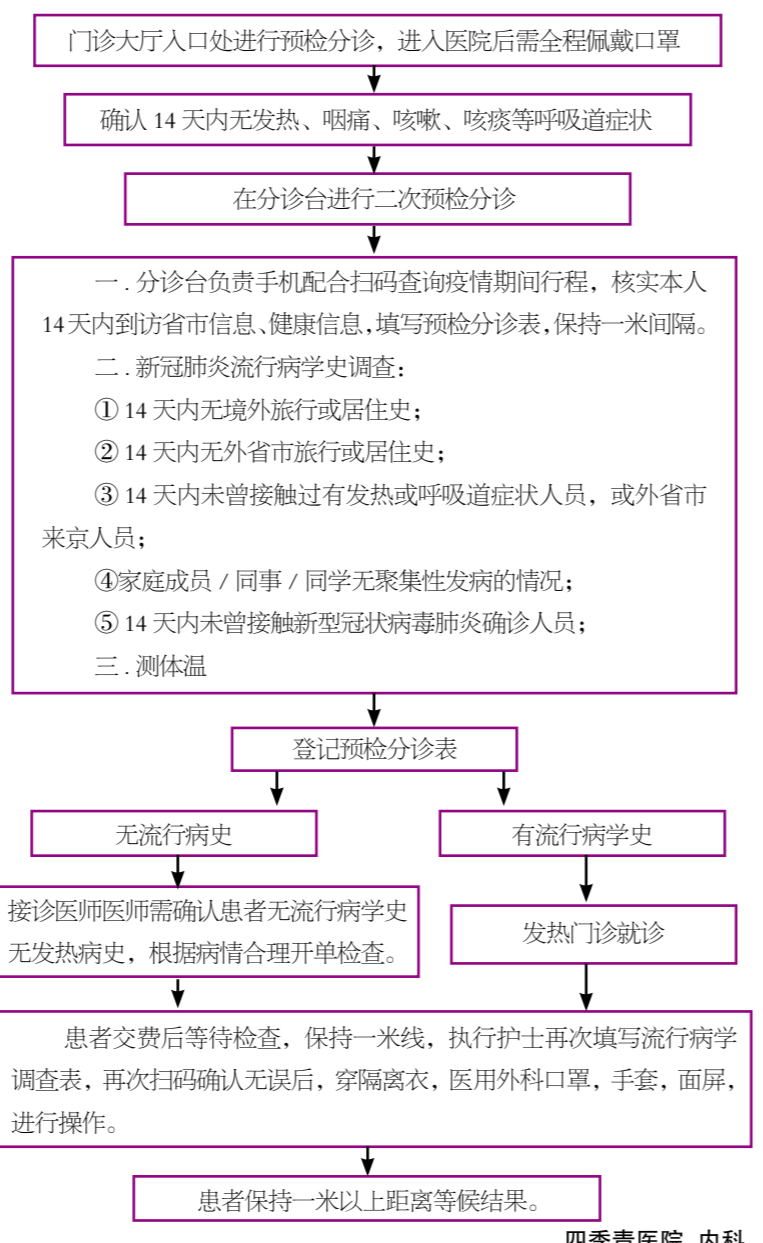
**激光治疗注意事项**  
1. 治疗后治疗区7天不接触水,不搔抓和搓洗,减少出汗。  
2. 根据病变深浅的不同,一次激光治疗可能不能除尽,具体根据病人情况具体

分析。  
3. 治疗后,可能产生不同程度的色素沉着或色素减退,一般在3-6个月逐渐消退。  
4. 严重瘢痕体质的人群不宜进行激光治疗。  
**冷冻治疗注意事项**  
1. 治疗后治疗区24h不接触水。  
2. 治疗后治疗区出现起泡、渗出均为正常现象,治疗局部可能出现起泡、结痂、脱落的过程。  
3. 治疗次数由于病损深浅的不同因人而异目前国内疫情已经得到很好地控制,医院皮肤科按照院内严格落实新冠肺炎防控措施,恢复激光和冷冻治疗,并根据相关要求制定了激光和冷冻治疗的流程。

近期,有不少患者通过咨询电话、门诊就诊等方式咨询:“大夫,由于疫情的原因没敢来医院,脚上的痂子变大了。”“大夫,我脖子上的丝状疣让我感染了”。如果您也有此困惑,为“疣”发愁,北京四季青医院皮肤科随时为您提供专业的帮助和治疗。

北京四季青医院疫情期间激光治疗接诊流程  
北京四季青医院疫情期间冷冻治疗接诊流程  
咨询电话 88446071-8137  
**皮肤科 吴迪**

### 北京四季青医院内科严格落实新冠肺炎防控措施有序开展特殊检查工作接诊流程图



# 四季青医院报

北京四季青医院主办 医院网站: http://www.sjqyy.com  
2020年第4期 (总第151期) 2020年4月30日

## 北京四季青医院党委下属党支部换届选举工作有序开展

为积极贯彻落实中央《关于加强公立医院党的建设工作的意见》精神,推动全面从严治党向基层延伸,北京四季青医院党委启动党支部设置调整及换届选举工作。

2020年4月21日,根据《中国共产党章程》和《中国共产党支部工作条例(试行)》有关规定,经医院党委批准,北京四季青医院临床第三党支部率先召开全体党员会议进行支委换届选举,顺利选出了新一届支部委员会,为承前启后的支部工作顺利开展增添了新的动力。

会议严格按照选举流程进行。首先听取支部书记赵春英做三年工作报告,工作人员宣读了《选举办法》(草案)、介绍了新一届支部委员候选人的基本情况,然后按照大会议程的逐项议程顺利地进行了选举,选出一届支部委员3名,新当选支部书记赵春英进行表态发言。党员们纷纷表示,要在院党委和新一届支部委员的带领下,不断开拓进取,将党建工作不断规范化制度化,强化党建

的引领作用,进一步发挥党支部的战斗堡垒作用,为全面提升医院各项工作提供坚强有力的组织保障。

北京四季青医院党委将原有五个支部根据实际情况,合理规划分为六个党支部,目前各支部换届工作均已陆续开展。各支部严格按照程序,不仅选举出一届支部委员会,而且进一步巩固了基层党组织的领导核心地位,同时使党员同志接受了一次严肃、认真、民主的党内生活。

**临床第三党支部**

## 跟“混装混运”说 Bye-bye! 北京四季青医院垃圾分类这样做!



患者及家属做好垃圾分类工作。宣传培训全覆盖,重视宣传动员,引导全院人人参与、落实垃圾分类工作责任,通过微信公众号、宣传标语、张贴宣传画等形式宣传垃圾分类重要性,积极营造浓厚的宣传氛围,促使人人参与、规范分类、准确投放。此外,为使保洁员工更加了解和识别各类垃圾,后勤部门还专门对保洁人员的生活垃圾分类进行了详细的培训。

医疗垃圾分类再升级。一直以北京四季青医院医疗垃圾管理严格按照上级规章制度执行。定期开展相关工作培训,院感科不定期检查,并对全体人员进行考核。进一步明确严禁将医疗垃圾混入生活垃圾,产生的医疗垃圾和未被患者血液、体液和排泄物等污染的输液瓶(袋)与上级部门指定的有资质的回收公司签订回收协议,单独回收、独立存放,做好交接与登记工作;医疗垃圾由科室按规定使用专用医疗黄色包装袋进行分装,并注明好产生科室、日期及名称,并按规定进行封口由专人回收定点存放,存放房间进行定时消毒,专车运输,由有资质的公司进行回收处理在医疗垃圾的管理流程上,把控好每一个细节环节管理。

为方便患者投放使用后的棉签和口罩等医疗废物,在公共区域设置了医疗废物盛装桶,并制作了提示标识。

北京四季青医院通过加强垃圾分类管理工作,为建设绿色环保医院奠定坚实基础。下一步,医院将继续严格落实上级文件要求,通过宣传动员,细化规范垃圾分类处理,建立健全垃圾分类长效机制等举措继续抓好垃圾分类管理工作。

**张海霞 郭颖 李春燕**

## 《党务公开栏》 深入贯彻落实“九不准” 树立卫生行业新形象

### 强化“三防”建设 筑牢医院安全根基



长黄维、安保组林江山对检查组人员提出的问题一一解答。

检查组对四季青医院安保工作表示认可,对检查中发现问题及时向院领导反馈,并提出了两点建议:一是加强安保培训教育学习;二是加强巡视监管力度,保证消防安全和医务人员安全。

下一步,北京四季青医院将持续改进安全防范工作中的不足,加强医院“三防”建设水平,为辖区百姓创造一个平安有序的就医环境。

**安全办 刘艳艳**





科室动态



2020年3月29日是小陈同学11岁生日,拿着甲功、生长激素测定、骨龄片、微量元素的结果,在爸爸的陪同下,他来到北京四季青医院找儿科丁翠萍主任复诊。

骨龄片与年龄相符微量元素正常,身高149cm,身高曲线图在第75百分位。

## 二年, 25cm, 送给孩子最珍贵的生日礼物!

丁主任打趣的告诉他:“满分毕业,你不用再来了!回家好好吃饭好好喝奶,好好运动,你的发展空间还很大哦!”

这个小患者的故事要追溯到2年前。小陈同学的父亲带着他慕名找到了丁翠萍主任,孩子9岁,身高124cm,排队总是在第一个。他不合群,不爱跟别的小朋友打篮球、踢足球,在人群中显得不那么自信。小陈同学的父亲还有个特别大的困扰,就是自己的身高只有160cm,很担心孩子的身高随了他。

丁主任告诉他,孩子目前身高曲线图在第3百分位,符合矮小症的诊断。孩子的最终身高,和父母的遗传有70%的关系,但是,我们还是要抓住剩下30%的机会,努力一把。在除了内分泌、垂体等疾病后,丁主任建议孩子

应用生长激素进行治疗。

二年的时间,小陈同学坚持应用生长激素治疗,3个月一复诊,各项指标正常,身高的数字稳步上升,他每次都抑制不住自己的开心跟丁阿姨说“我站队的时候,前面的同学越来越多了!”

小陈同学的爸爸说:“突如其来的疫情,影响了他11岁的生日party,但是,2年,25cm的身高增长,是孩子最珍贵的生日礼物!”

作为家长如果说当年我们长个儿时自己的爸妈干着急没办法那么现在我们没有理由不让孩子高人一头

聪明的家长,都已经带孩子来四季青医院儿科生长发育门诊啦!

在这里我们提供科学的身高预测、全面的骨龄检查、配套的生长干预等一

系列诊疗服务。先进的医学技术,加上专业的职业素养,我们就是要帮助孩子打破身高困扰,好好生长,天天向上。

需要特别说明的是,我们能帮助的,除了身高低于同年龄段的孩子和低于遗传身高的孩子,还包括想长得比遗传身高更高的孩子!换句话说,如果遗传身高1米7,咱们的努力目标可以是1米8。

需要反复特别说明的是,生个儿是有窗口期的,越早越好!等到家长发觉异常的时候,往往错过了最佳时机。正确的方法是提前监测、定期监测、跟踪监测、科学监测,而这些也都是我们生长发育门诊在做的。

春天到了,带孩子来北京四季青医院儿科野蛮生长吧! **儿科 樊宇**

## 身边榜样

## 战“疫”之行,不忘初心



“作为一名护龄18年的专业护士,我在这个时候有责任为护理队伍贡献出自己的一份力量。虽然现在不在临床工作,但我有这十几年的临床工作经验和实际操作技能,我知道这个时期很多地方都需要人手,所以我自愿请战,去发热门诊、预检分检和院外支援工作”。这段掷地有声的话语,来自我们院病案科的吴燕欣,在说这段话时,她那张因为长时间高强度工作而显得格外疲惫的面容有些憔悴,但我们从中能看出更多的是坚定与热情。

疫情爆发后,吴燕欣每天都会关注新闻里的实时播报,为那些受灾受难的同胞感到深深的揪心。新增确诊人数、死亡人数这两个冷冰冰的数字的每一次跳动,都会牵动她的心弦。正因如此,在得知我院预检分诊需要人手时,她毫不犹豫

豫地就向院领导递交了请战书。最开始那段时间里,由于任务时间紧,预检分诊人员紧缺,大伙儿都忙得团团转。吴燕欣每天要问在隔离衣里十多个小时,赶时间向每一位入院的患者询问详细情况,很少有休息时间。每一笔信息,她都会仔细地进行核对之后再记录,确保自己负责的信息不会出现任何问题。她高效且负责的工作,为预检分诊的防疫带来了不小的帮助。

在预检分诊的工作压力稍减后,得知一线隔离点急需人手,吴燕欣顾不上休息,又向院领导递交了请战书。2020年3月21日,北京四季青医院医疗队入驻区级集中医学观察点。一开始,由于隔离点建立仓促,隔离条件创建不完善、物资紧缺、流程混乱,团队人员在庄院带领下,在完善流程的同时接待并安排境外返京人员,在最开始的一段时间内,大家都是没日没夜地干着自己应该做的一切事情,吴燕欣以及所有支援人员长时间不能休息,但她没有任何抱怨,反而打起精神鼓励同事。在隔离点的那段时

间里,吴燕欣带着全心全意为人民服务的初心、带着要落实好每一份工作的决心、带着必定战胜疫情的信心,工作上要求自己做到事无巨细,万无一失。隔离点的同事们都说,吴燕欣是最负责也最能干的,对外与隔离人员沟通耐心细致周到,让隔离在外无法与家人团聚的人们感到无比温暖;对内是热心的大姐姐,没有因为自己年龄最大而退缩,反而凡事冲在最前,事事照顾比自己小的同事。团队中所有人都说无论是与隔离人员交流,还是帮助同事,吴老师完成得都相当出色。

吴燕欣支援防疫工作已经快三个星期了,但她依然保持着高度的工作热情。在发的一条朋友圈信息中,她说:“不论几点,只要接到任务,每个人都立即打起精神进入工作状态”。这无私奉献的精神感染了我,我为有她这样一位同事而感到骄傲。吴燕欣通过实际行动,让自己心中的奉献精神始终绽放在疫情防控最前线,关键时刻,这就是一名医务工作者初心和使命的体现。

**病案科 李杨**

## 90后党员的战“疫”青春曲



在抗击疫情阻击战中,一批90后脱颖而出,北京四季青医院内科青年党员韩超就是其中的一员。面对疫情,“90后”年轻党员展现出主动作为、担当作为,勇敢扛起疫情防控的重担。

2020年冬天新年伊始,新冠疫情来袭。北京四季青医院内科医生韩超在发热门诊在人手不足的情况下主动请缨,积极投入到第一批参加发热门诊抗击新型冠状病毒的战役中。

在发热门诊期间,预检分诊、发热病人的及时处理,疑似病人的转运,发热门诊消毒物品供应,各类疫情报表上报……韩超始终以实际行动践行入党时的初心和誓言,较好的完成了各项工作。

随着抗击疫情工作需要,海淀区卫健委抽调各医疗单位医生参加支援海淀区医学观察

医疗组。3月30日,接到组建第四批海淀区医学观察医疗组的通知书,韩超被医院选派参加医疗组。没有丝毫犹豫,韩超当晚收拾行,第二天便奔赴医学观察点。

在集中医学观察点第四批医疗组正式工作的第一天,工作组人员正在紧张繁忙的进行工作交接时,突然接到任务:“两名确诊患者的密切接触者即将入住”,气氛一下紧张起来。

作为组内年龄最小的韩超立即站起身,说到:“第一单我来!”随后便立刻进入到工作状态。准备防护物资,穿戴好防护装备,15分钟到达指定区域,等待120转运车的到来……当韩超完成任务脱下防护服的那一刻,大家看到了他的脸上印下的深深勒痕和汗水。因为工作岗位特殊,他不分昼夜忙碌着各种培训、各种报表、疑似病人的转运、发热门诊消毒物品供应,各类疫情报表上报、咽拭子采集等工作。

在这场没有硝烟的战争中,像韩超这样年轻的90后很多,他们勇挑重担、主动作为,在抗击疫情一线展现着年轻党员的担当,谱写着这一曲曲无悔的青春之歌。 **内科 韩超**

## 党工团园地

## “娘家人”来了!—北京四季青医院工会慰问集中医学观察点“战疫”人员



四季青医院党委书记张晓新、副书记王倩代表医院工会,到集中医学观察点看望“战疫人员”,送去了“娘家人”的贴心问候和殷殷嘱托!叮嘱大家做好防护,服务好每一位客人,有什么困难就说,四季青医院是大家坚强的后盾!同志们纷纷表示:谢谢医院的关心,都挺好的!请领导放心,“疫情不退,我们不散”!

“梨花风起正清明,游子寻春半出城”!四月的春天,梨花、桃花、玉兰花妖娆绽放,嫩绿的柳枝随风摇曳,到处都洋溢着生机勃勃的明媚气息。在这踏青赏花的好时节,四季青医院19位支援集中医学观察点的“白衣战士”,依然默默的24小时坚守在工作岗位上,在疫情防控“外防输入、内防反弹”的关键时期,不忘初心、牢记使命,履职尽责。

3月31日、4月2日,



“这么多天你一直不回信,知道你们现在工作忙,一定要注意身体!”

“领导您放心吧!我是北京四季青医院的一份子,我一定努力把领导交给的任务完成!”

朴实的话语却透着坚定信心。这是外派区级集中医学观察点管理人员郭颖和她原所在科室护士长赵春英的对话。

2020年3月21日,北京四季青医院医疗队入驻医院承包的区级集中医学观察点。郭颖的主要工作就是隔离区内管理,不仅要随时听从上级领导指挥,根据任务安排隔离区内其他工作人员工作,确保防控工作到位,还要负责协调处理解答客人关于隔离期间的各项问题,监督酒店工作人员消

## 因为, We are 伐木累!

毒,组织酒店工作人员进行个人防护及消毒知识培训,负责各项报表的核查等。

郭颖虽不善言辞,但她勤恳踏实的工作态度、过硬的技术水平得到了大家的认可。她在四季青医院工作已经20多年了,一直从事手术室护士工作,2019年被选派到中日友好医院学习“血透”工作并取得了相应资格证书,今年春节后,由于新冠疫情医院血透工作暂时延缓,郭颖就被抽调到院感办协助做好全院防控工作,随着疫情境外输入成为了国内主要病例来源,医院承包了区级集中医学观察点,郭颖听从领导安排,毫无怨言冲到了疫情防控一线。

当然,郭颖并不是一个人在战斗,和她并肩奋战的还有来自医院内科、口腔科、病案科、后勤部门和职能科室的兄弟姐妹们。

副院长庄昆作为领队,负责集中医学观察点的总体工作,

怎样预防宿舍火灾? 如何使用新型水基灭火器? 发生火灾如何逃生?

近日,北京四季青医院维修班组长王庆喜、中控室组长黄维在安全办刘艳艳的组织下,在职工宿舍进行了一场小型消防安全培训会。而考虑到大家白天工作,培训会选在了傍晚进行。

为了确保每位住宿员工都会使用新型水基灭火器,黄维组长在进行演示后还让大家亲手实践,熟悉操作步骤。同时,带着各种维修工具的王庆喜组长忙着帮大家“修修补补”,刘艳艳对宿舍卫生情况、控烟和用电情况进行检查,针对发现的问题要求限时整改。

其实这些只是医院后勤部门的日常工作,每到防火季医院都会开展相应的培训和检查,后勤维修更是随时随到。更加巧合的是,王庆喜、黄维、刘艳艳,他(她)们三位都是后勤第五党支部的党员,也都是退伍军人。

王庆喜:后勤第五党支部书记,维修班组长。大家都亲切的称呼他一声“喜哥”。职工宿舍微信群,总是能看到这样的微信:“喜哥,我们宿舍灯不亮了”“喜哥,我们锁坏了”……而这时候,王庆喜通常会利用下班时间到宿舍修理,从不计较个人得失。

黄维:后勤第五党支部党员,中控室组长。



负责全院的消防安全和培训教育工作,十年如一日的他在自己岗位上默默坚守本职工作,积极安排疫情时期火灾防控、值班备战等各项工作。虽不善言辞,但过硬的专业知识和技能总让人信服。

刘艳艳:后勤第五党支部党员,安全办专职安全员。负责全院安全工作,并自今年年初开始负责职工宿舍管理。安排宿舍、协调解决问题、为宿舍买水、买电、交网费……还有疫情期间宿舍人员隔离观察等,她都认真负责。刘艳艳总说:“不会的我就学,领导信任我、把工作交给我,我就一定要干好!”

一名党员就是一面旗帜,一个岗位就有一份奉献。疫情特殊时期,北京四季青医院后勤第五党支部党员们虽未奋战一线,但他们牢记党员身份,一封封请战书、一枚枚红手印,凝聚战斗意志,在实际工作中践行初心使命、展现忠诚担当。 **北京四季青医院后勤第五党支部**

后勤崔永利负责隔离中心的大量生活垃圾及医疗垃圾的分类处理及消毒工作。

质控办石磊负责所有医疗物资统计、分发、请领工作,负责工作人员体温登记及所有数据的上报工作。

当然,还有物资的及时供应、工会的暖心慰问、医院在后方的强大支持……为守护人民群众的身体健康,北京四季青医院全体员工听从号召,义无反顾奋勇向前,展现出满满的正能量,展示出四医人的责任与担当!这两天,集中观察期满的客人陆续解除隔离离开酒店,而他们对工作人员的感谢通过信息、纸笔留在了大家心里,鼓舞着每一名工作人员。

万众一心,没有翻不过的山;心手相牵,没有跨不过的坎。因为,We are 伐木累!我们都是四医人!我们坚信凝心聚力、众志成城,定能取得这场疫情防控战争的完胜!

**手术室 赵春英  
内科 韩超  
集中医学观察点**