

小小留言墙 传递温暖与希望!

“2021,国泰民安!”粉红色的便签纸上,负责督导四季青地区新冠疫苗点的海淀卫生健康委行政审批科科长陈麓,一笔一划写上了自己的美好愿望,并贴到了接种点“万众一心、抗击疫情”留言墙上。

2021年1月5日,由北京四季青医院负责的新冠疫苗接种点“火热开张”,辖区居民们在工作人员的引导下有序排队接种。等待区、登记区、接种区、观察区等区域划分清晰、流程合理,医务人员操作准确

熟练,应急设备药品齐全,保障医生、120急救人员的守护更是给大家增添了满满的安全感。

值得一提的是,在观察区,除了墙面上悬挂着“接种疫苗保健康 安心在家过大年”的横幅,一面写有“万众一心、抗击疫情”留言墙格外引人注目。

许多接种完的居民在接受观察之余在便签纸上写上了自己的新年愿望和对祖国的美好祝福。“疫情全部消失,祝福所有人健康!”“疫情早日结束!”一

句句温情质朴的话语,都承载着满满的感动,寄托着各自心底那份最真挚、最实在的去病除疫的愿望。

除此之外,四季青镇接种点还为接种居民准备了热水和纸杯,为了防止居民接种后着凉,几台大功率空调全天候为大家吹着热风,医务人员时刻观察着受种者的状态,提示大家不要着急,过了观察时间再离开。

小小留言墙,却传递着来自彼此的温暖和共同的美好愿望! 2021,愿疫情消散,愿国泰民安! 党办

北京四季青医院发热门诊升级改造完成

1月11日8时起正式开诊!

布局更合理,流程更优化,环境更舒适。近日,北京四季青医院发热门诊结束了为期二个月的升级改造,顺利通过相关部门验收,将于2021年1月11日8时开始接诊患者!

升级改造后的发热门诊实行三区两通道设置。在原有独立的挂号收费处、化验室、药房的基础上,增设独立的核酸检测实验室、CT检查室,同时增设了隔离病房。

患者在发热门诊中即可完成流行病学调查、挂号、就诊、核酸采集和相关化验检查、胸部CT检查、缴费、取药和必要的治疗处置,实现发热患者就诊救治全流程闭环管理。

北京四季青医院发热门诊将以更加规范的诊疗流程,更加完善的医疗服务,热情接待每一位就诊患者,通过落实院感防控的各项工作要求,为医院整体疫情防控工作保驾护航。 医务科



北京四季青医院来了个“大家伙” 1月11日核磁室正式开机接诊!

为不断满足广大患者的就医需求,促进医院临床医疗工作的发展 2021年1月11日,北京四季青医院核磁室将闪亮登场。

北京四季青医院核磁室开机接诊,是医院2021年的第一件大事,也是一项民心工程。

这不仅标志着四季青医院影像检查诊断技术又迈上了一个新的台阶,而且对提高医学影像诊断水平、提升临床医疗服务能力有着深远的意义。

同时,核磁室拥有一支年龄结构轻、业务素质专、团结协作、凝聚力和创造力强的年轻团队。在科主任董卫江的带领下,全体员工均到三甲医院进修学习,保证专业技术过硬。科室长期聘请北京三甲医院的专家教授坐诊带教,进一步保障医疗质量和患者安全。

什么是核磁? 大家熟知的“核磁”,全称“磁共振检查”。它是当今世界一种先进的医学影像检查设备,能够快速、大范围、高质量地完成全身各部位的成像检查,无辐射危害,安全无痛苦。

尤其在中枢神经系统及骨关节系统疾病的诊断方面具有明显优势,做到对疾病特别是早期肿瘤的早发现、早诊断、早治疗。

磁共振检查都能查什么?



MRI临床适应症广泛,适用于全身实质性器官的各种病变诊断,为颅脑、脊髓、骨与关节软骨、滑膜、韧带等部位病变的首选检查方法。

脑部核磁共振:能对受检者是否患有脑梗塞、脑出血、脑肿瘤、脑干病变等病症进行有效诊断。

关节核磁共振:能对受检者是否有韧带损伤、半月板损伤、关节脱位、股骨头坏死及滑膜病变进行有效诊断。

脊髓、颈椎核磁共振:能对受检者是否有椎间盘突出(如椎间盘突出、退变、炎症等)、骨髓炎、脊髓空洞症、脊柱结核、肿瘤骨转移、骨髓疾病等病症进行有效诊断。

磁共振检查要注意些什么?

●体内有磁铁类物质者,如装有心脏起搏器、人工瓣膜,重要器官旁有金属异物残留等,均不能做此检查,但体内植入物经手术医生确认为非磁性物体者可进行磁共振检查。

●要向技术人员说明以下情况:有

无手术史;有无任何金属或磁性物质植入体内包括金属避孕环等;有无假牙、电子耳、义眼等;有无药物过敏;有无金属异物溅入体内。

●不要穿着带有金属物质的内衣裤,检查头、颈部的病人应在检查前一天洗头,不要擦任何护发用品。

●检查前需脱去除内衣外的全部衣服,换上磁共振室的检查专用衣服。去除所配带的金属品如项链、耳环、手表和戒指等。除去脸上的化妆品和假牙、义眼、眼镜等物品。

●检查前要向医生提供全部病史、检查资料及所有的X线片、CT片、以前的磁共振片等。

●腹部(肝、脾、肾、胰腺、胆道、输尿管等)检查者检查前禁食4小时,并于检查前注射654-2一支。

●磁共振泌尿系造影(MRU)者检查前口服速尿20mg。

●做磁共振检查要有思想准备,不要急躁、害怕,要听从医师的指导,耐心配合。

北京四季青医院核磁室
科室位置:北京四季青医院门诊楼B1层东侧
咨询电话:010-88449845
接诊时间:周一至周六,8:00-11:30,13:00-17:00 核磁室 李明

肥胖症的预防与治疗

从心理上端正认识。明确肥胖不是健康,肥胖不是富裕,而是一种疾病,是一种会对身心各方面产生巨大危害的疾病。所以,需要日常注意体重的监测,记录体重的变化。

科学饮食。合理调整饮食结构,限制能量摄入量,保证膳食营养素的平衡,多食用蔬菜水果,避免过量食用碳水化合物和高脂肪食品,避免油炸食品。养成科学、健康的饮食习惯,定时定量饮食,少食多餐。

加强运动锻炼。设立适当的运动计划,持之以恒,

可以根据自身实际情况,在专业人士的指导下选择合理的运动方式及运动量,注意循序渐进。

养成良好的作息习惯。避免熬夜或者过度睡眠。适当运用中医药的方式也可以起到减肥消脂的作用。比如,经常服用一些山楂、红曲、荷叶、丹参等中草药泡水可以起到一定的辅助减肥的作用。

另外,还可以通过中医适宜技术减肥。包括针刺减肥、拔罐减肥、点穴减肥,穴位埋线减肥等。可以选取关元、三阴交、内关、天枢等一个或几个穴位根据体质及肥胖证型进行治疗。 中医科 曹阳剑



四季青医院报

张奇 题

北京四季青医院主办 医院网站: http://www.sjqyy.com

2021年第1期 (总第160期) 2021年1月31日

征途漫漫 惟有奋斗! 2021看四医人披荆斩棘!

时光荏苒,岁序更新。在这次欢乐祥和的美好时刻,北京四季青医院向一直以来关心支持医院发展建设的各级领导、各界友人致以诚挚的感谢!向长期以来支持信赖我们的广大患者和家属致以最美好的祝福!

2020年,是极不平凡的一年。2020年,是全面建成小康社会和“十三五”规划收官之年;2020年,是脱贫攻坚决战决胜之年;2020年,是全国人民携手抗疫、共克时艰,砥砺前行的一年……

北京四季青医院坚持一手抓疫情防控、一手抓医疗服务,内强管理、外优服务,全院员工勠力同心,牢记初心使命,彰显医者担当。我们的脚步坚定而有力,我们的收获精彩而厚重。

这一年,我们凝聚一切力量,勇担抗疫重任。面对新冠肺炎疫情,医护人员主动放弃春节休假,白衣执甲、冲锋在前,同时间赛跑,与病魔较量。全院上下“一盘棋”,闻令而动防控疫情,把防控工作作为最重、最急、最大、最快的事情来办,第一时间成立了疫情防控党员先锋队;不折不扣落实疫情防控常态化措施,严格执行预检分诊制度,确保全院患者和医务人员安全;区、街镇集中医学观察点、核酸采集点、医疗垃圾回收处理……处处有我们的身影。沧海横流,彰显时代荣光。感谢每一个岗位的平凡英雄,用执着和坚守做出了不平凡的贡献。

这一年,我们始终坚



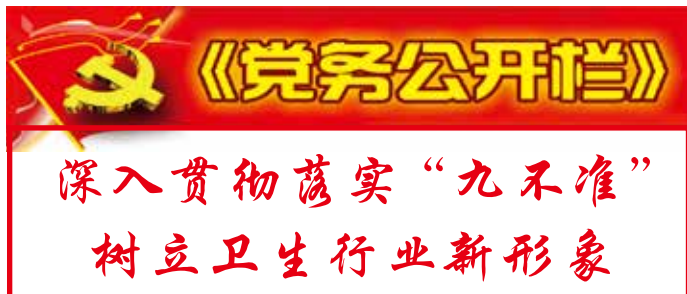
中医专家高彦彬传承工作室落户四季青医院,疫情严防控的关键时期,血液透析室开始接诊患者,PCR核酸检测实验室闪亮登场,发热门诊、核磁室整装待发……在疫情大考中交出了一份合格答卷。

这一年,我们主动承担社会责任,践行对口支援、公益医疗。积极开展义诊、垃圾分类桶前值守、光盘行动等志愿服务;派出多名医务人员对口支援河北赤城县人民医院,精准帮扶内蒙古赤峰市敖汉旗多家卫生院;聘请手语导医,关爱聋人患者;进一步强化群众对家庭医生签约服务的认识和自我健康保护意识,提高了政策知晓率,增强了获得感。

站在“两个一百年”的历史交汇点,全面建设社会主义现代化国家新征程即将开启。展望2021,十四五开局之年,也是中国共产党成立100周年。我们将坚持以守护人民群众生命安全和身体健康为己任,以持续改善医疗质量和服务水平为目标,以全面加强党的建设为保证,创新发展方式,突出优势特色,加快内涵提升,推动医院全方位、高质量发展。

征途漫漫,惟有奋斗。2021年,让我们团结一心,众志成城,继续奋斗,勇往直前,努力开创医院发展新局面!以更高的技术水平、更优质的医疗服务回馈社会、服务群众!

最后,祝愿大家在在新的一年里工作顺利、身体健康、阖家幸福、万事如意!



北京四季青医院 2020年度先进集体和先进个人名单

2020年是极不平凡、极具挑战的一年。面对新冠疫情,北京四季青医院坚持一手抓疫情防控、一手抓医疗服务,内强管理、外优服务,全院员工勠力同心,牢记初心使命,彰显医者担当。

在这过程中涌现出一批爱岗敬业、勇挑重担、无私奉献的集体和个人。为表彰先进,激励全院职工积极向上的工作状态,经医院党委研究决定,对2020年度表现突出的先进集体和先进个人进行表彰。

北京四季青医院 2020年度先进集体 (12个)

急诊科	内科	儿科	收费处	客服中心
放射科	检验科	防保科	洗衣房	后勤中心
田村社区卫生服务站	玉泉社区卫生服务站			

北京四季青医院 2020年度先进个人 (132名)

郝慧敏	王雪(采购)	李丹	刘丽	张铁民
陶蕾	郭梦秋	王迪	徐漫漫	黄丹
刘春瑶	罗琴	庞红莲	冯友琪	郭靖
牛继红	肖莹	黄碧莹	王鑫怡	王红玲
郭娟只	高春雪	余亚林	那立妍	石文萍
谢聪	李明	李晓青	崔志杰	张俊杰
胡正剑	于洋	谢圆圆	李瑞瑞	张卫侠
卢斌	李文晶	杨伊雪	贾建娇	李燕琴(体检)
刘军	冯瑞晶	姜倩文	刘寒	王海伟
于红霞	孙玮	刘静	孙悦	席微
党王菲	张振朋	谢瑜	李秀云(内科)	丁燕
张全英	李宏	赵广志	王姝	何亚丽
李楠	贾建恩	那立娟	韩硕	王雨菁
李桂军	马辉	郭佳	刘森	贾艳征
崔卫锋	代合炎	吴丽然	陈梦楠	李保学
魏立清	秦蕾	张溢宁	杨晓敬	张辰
兰福全	杨桂苹	张云鹏	李岩	马潇坤
尹楠	卢红帅	赵谏	任洁	回静
陈绪红	赵立春	张海霞	贾辉	闫鹏
郭宁	魏志胜	李美娜	张君	周欣颖
冯秀蕊	刘翠霞	李贵莲	郭晓佳	任相玲
董爱华	杨玉彤	乔春燕	陈溯里	郭娜
刘丽丽	徐龙花	张海婧	张强	杨希
孙剑齐	张怀莉	王霞	林文文	赵宝林
董瑞芬	刘熙曼	刘泽领	王庆喜	龙小艳
石建霞	卢慧	刘影	崔永利	王凤彩
王凤霞	李春燕(后勤)			