



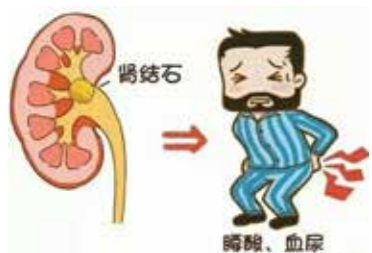
# 夏季来临 谨防“尿路结石”

泌尿系结石，是泌尿系统各部位结石病的总称，泌尿系结石是泌尿系的常见病。结石可见于肾、膀胱、输尿管和尿道的任何部位，但以肾与输尿管结石为常见。

### 泌尿系结石的病因

泌尿系结石发病时间以夏秋季节多发。好发人群以高温、高空作业、司机、农村重体力劳动者以及长期卧床的患者居多。好发年龄为30~50岁，男女发病比例为2~3:1。

泌尿系结石的成因十分复杂，跟职业、饮食成分和结构、水份摄入量、气候、以及尿液因素(如长期卧床导致尿PH改变，尿量减少，甲状旁腺功能亢进等使尿钙排出增多)有关。解剖结构异常，如尿路梗阻，尿路感染等也易形成结石。



### 泌尿系结石的临床表现

临床表现因结石所在部位不同而有异。肾与输尿管结石的典型表现为肾绞痛与血尿。多于活动后突然出现一侧腰部剧烈的绞痛，并向小腹及会阴、阴囊等处放射，伴有腹胀、恶心、呕吐、程度不同的血尿；膀胱结石主要表现为排尿困难和排尿疼痛。

### 泌尿系结石的治疗

#### 结石防治原则:

一是去除病因，防止结石复发；二是清除结石，保护肾功能。

**溶石疗法:** 用于非钙性结石，其中，90%的尿酸结石可被彻底溶解，而磷酸铵镁结石和胱氨酸结石只能部分溶解；

**防石疗法:** 对于含钙结石，目前尚无有效的溶石药物，现有药物只是用来预防结石复发；

**排石疗法:** 代表药物是α1-受体阻滞剂，但仅用于下段输尿管结石和肾结石碎石后的辅助排石；

**水化疗法:** 大量饮水是防治各种成分尿路结石的简单而有效的方法，日饮水量的标准是将每日尿量保持在2000ml以上，至尿液清亮无色或微黄为宜。

**食物疗法:** 对于国内结石病人，强调限钙饮食多利少。实际上，草酸是更为危险的成石物质。富含草酸的食物多见于菠菜、甜菜、茶、巧克力、草莓、麦麸和各种坚果(松子、核桃、板栗等)；此外，蛋白的摄入量不宜超过1g(kg.d)，氯化钠的食用量应对限制在5g/d。



泌尿系结石是一种终生性疾病，复发率极高，重视结石病因的治疗，科学防治才能有效地防止结石复发。

外科 耿良凯



# 夏季养生 清热泻火防贪凉



炎炎夏日即将来临，气温逐渐升高，北京地区天气晴朗酷热，紫外线强度高。夏季是一年之中阳气最为旺盛的季节，新陈代谢加速，气血运行旺盛，人体消耗大，又容易食欲不振，持续炎热高温的天气会引发一系列疾病如眩晕、烦躁、口渴、汗多、痱子、皮炎、电解质失调，有的人口舌生疮，有的人咽喉咳嗽，有的人口干咽燥，各种由于上火引起的疾病纷至沓来。

有些人为了消暑，往往选择一些寒凉消暑的食品或饮料，大量吃冷食、喝冷饮、无节制的吹空调等。殊不知这些看似“凉爽痛快”的行为却严重的损伤了健康，伤及脾胃阳气，影响身体阴阳平衡，降低身体免疫力，为以后的多种疾病埋下了伏笔。

夏季贪凉的危害有哪些呢？吃冰镇食品过多，会损伤人体正常的阳气。夏季人体阳气向外扩散，内里反而虚少，过食生冷会在体内聚集过多的寒气，导致秋冬季生病。

夏季很多人习惯光着膀子，

在地上铺凉席打地铺，或者整夜开着空调睡觉。夏季人体毛孔打开，熟睡时全身代谢减慢，体温调节能力下降，抵抗力变弱，贪凉会使寒邪更易侵入体内。很多人在盛夏外出或者劳动归来，喜欢冲冷水澡或者对着低温空调猛吹，这样会使全身毛孔快速闭合，将热量积聚在体内，还会导致心、脑血管急剧收缩引起供血不足，从而引发眩晕、心悸、恶心等症状。

按照中医传统理论，“未病先防，既病防变”，我们应当清淡饮食，多喝白开水，加强锻炼，合理作息，避免熬夜，调节情绪，在病变未出现前注意养生保健，就能够有效预防上述症状出现，保持身体健康。

如果出现明显的上火症状，口舌生疮，牙龈肿痛可以选用金银花、菊花、莲子心、薄荷、竹叶。咽喉咳嗽，口干咽燥可以选用金银花、薄荷、菊花、麦冬、陈皮、铁皮石斛。血压偏高，头晕目眩可以选用菊花、枸杞子、荷叶、天麻、葛根等中药。

中医馆 曹阳剑



# 四季青医院报

张常健 题

北京四季青医院主办 医院网站: http://www.sjqyy.com

2021年第5期 (总第164期) 2021年5月31日

## 讲好党史故事 传承红色基因

在这生机盎然的五月，我们迎来了第110个国际护士节，在这个特殊的日子里，北京四季青医院开展“最美初心，誓言永恒”主题系列活动，展现白衣天使的动人风采。

通过开展护士长讲述党史故事、护士作品展示、知识问答及护士节慰问等丰富多彩的活动，进一步激励广大护士姐妹们奋发进取，爱岗敬业，更好的为病人提供优质的服务。

2021年5月11日下午，北京四季青医院党委班子全体成员、各科室医护人员代表齐聚一堂倾心聆听了13位护士长讲述的党史小故事。

精心制作的小视频、PPT课件，精神干练的每一位讲者，娓娓道来的饱含深情的话语，好似把我们带到了那战火纷飞的峥嵘岁月、带到了视死如归的无数英雄烈士的身边……每一位聆听者都深深地被感动着、教育者、激励着，都深刻体会到中国共产党的伟大，都深切感受到我们今天幸福生活的来之不易！

正如党委书记张晓新在活动致辞中讲的：我们要深刻铭记中国共产党百年奋斗的光辉历程、深刻认识中国共产党为国家和民族作出的伟大贡献、深刻感悟中国共产党始终不渝为人民的初心宗旨。

## 5.12 国际护士节致全院护理工作的一封信

北京四季青医院护理同仁们：

你们好！五月的美丽如期而至，踏着夏天的脚步，在中国共产党建党一百周年之际，我们迎来了第110个5.12国际护士节，这是一个光荣又感动的节日。新冠肺炎疫情发生以来，人民群众的生命安全和身体健康受到严重威胁，你们铭记初心，无惧无畏冲在疫情的最前沿，为打赢这场抗疫阻击战做出了突出贡献。值此护士节之际，北京四季青医院护理部向全院的护理同仁们致以节日的问候和衷心的感谢！

自2020年以来，在院党委的领导下，你们义无反顾、逆行出征、白衣执甲、不负重托，抗击新冠病毒肺炎疫情，用实际行动践行了敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的崇高精神。在常态化疫情防控的形势下，你们作

为疫情防控工作的一员，用凡人之心，挑起集中医学观察点，新冠疫苗接种及急救保障的重任。从数九寒冬到百花盛开，用行动彰显了护理工作者的责任与担当，谱写了一曲曲爱心和责任的赞歌，留下了一个个感动的瞬间。你们用真情传递大爱、用奉献诠释职责，视疫情如命令、视病人如亲人，为人民群众的健康和生命安全筑起一道道坚实的防线，用实际行动滋养初心，彰显了和平时代的抗疫精神。在此向你们致以最崇高的敬意！

护理同仁们，让我们同存感恩，在平凡的岗位上成就不平凡的业绩，向着实现第二个百年奋斗目标迈进！做护理事业的追梦人！

最后，再次祝愿全院护理同仁们节日快乐、生活幸福、健康美丽！北京四季青医院护理部

## 光荣榜

北京市卫生健康委员会 2021年度优秀护理人员

护理部 盛楠

海淀区卫生健康委员会 2021年度优秀护理团队

北京四季青医院内科病房

海淀区卫生健康委员会 2021年度优秀护理人员

急诊科 李晓青 手术室 赵春英 口腔科 席微 内科 赵雪皎

北京四季青医院 2021年度优秀护士(40名)

李俊新	徐龙花	程丹丹	王春霞	赵娜
姜爽	李小静	李保学	归彩虹	赵然
左萍	李建	苏子晨	柴冬梅	康璇
赵淑珍	张君	尹璇	赵阳	徐月阳
李春晓	赵珊珊	姚燕玲	杨琪琪	张强
郭佳	杜安娜	申林林	林清溪	刘丽丽
马辉	王姝	王鑫怡	马艺文	张怀莉
周欣颖	翟丹丹	冯硕	郑杏	吴朝霞

班子带队为各科室护士姐妹送蛋糕

5月11日上午，医院领导班子分别带队深入科室及下属社区站，为所有奋战在一线的护士姐妹们送去了节日的祝福和蛋糕，大家感受到了医院对医务人员的关心和温暖。

护理部 盛楠



## 北京四季青医院开展“五一”节前安全生产大检查

“五一”假期即将到来，北京四季青医院认真贯彻落实安全生产责任制加强节前医疗安全及生产安全检查，积极营造良好的就医及工作环境，确保平安过节。

近日，党委书记张晓新带队，对医院及下属13家社区卫生服务站消防、用电、危化品、电动自行车、库房、化验室及物防措施进行了细致的检查。

检查过程中，要求各部门一定要增强工作主动性及安全意识，严格落实好各项安全规章制度，发现问题及时整改。

按照“医疗安全不放松、患者服务不下降”的原则，副院长刘会带领各职能科室负责人，分

成三个专项检查组对临床科室进行医疗安全检查，保证了节前人、财、物三方面安全。

检查过程中，各小组对各临床科室医疗质量、制度执行、培训开展、内控管理、财务规范、固定资产管理及人员值班等情况进行了全面的检查，确保各临床科室医疗和服务质量执行到位。

通过检查，北京四季青医院进一步强化各重点部门人员的安全生产意识，规范医院安全生产的管理，保障医疗工作的有序运转，为患者和职工提供一个安全、优质、温馨的就医环境和工作环境。

医务科 李国辉  
安全办 刘艳艳



## 提高国家安全意识 增强国家安全责任

2021年5月10日下午，北京四季青医院召开国家安全工作培训会，党委班子成员、全院中层干部参会。会议由党委副书记兼纪委书记王倩主持。

人民与国家就像浪花与海，紧紧相连、心心相印，不能分割。祖国永恒是每一个中国人的信仰！但是反间谍教育片“无声的较量”给我们上了一堂生动的法制课，片中鲜活的案例，警示着大家要时刻提高国家安全意识，增强国家安全责任，做到学法、懂法、守法。

会上，王倩同志还通报了海淀区监委4月份违法违纪案例，再一次严明纪律规矩，进一步明确医院“零”容忍要求，提出四季青医院全体党员、干部要带头遵规守纪，千万不要以身试法。

“什么是国家安全？”“国家安全包括哪些方面？”……观片结束后，王倩同志根据《中华人民共和国国家安全法》，对参会人员进行了浅显易懂的宣传教



育。家是缩小的国，国是放大的家，祖国是我们共同的家园！正值中国共产党百年华诞，国家昌盛、人民幸福，让我们继续不忘初心、牢记使命，再创辉煌！

党办 尹彤

## 便民惠民



科举办“儿童节福利大放送”活动。

活动时间 2021年5月30日(周日)，上午8点-12点  
活动内容 3-12岁儿童，凡身高曲线在第十百分位以下的儿童，或可疑性早熟儿童，免费进行骨龄片检查，并对孩子予以查体

六月，是童年的摇篮；六月，是童年的梦乡；六月，有童年的沃土，有童年的太阳……在“六一”来临之际，北京四季青医院儿

科举办“儿童节福利大放送”活动。及生长发育评估。由儿科丁翠萍主任对家长进行指导。限10名儿童。1-7岁儿童，凡有语言障碍、社交障碍、注意力缺陷、感统失调、孤独症倾向等情况，当日由丁翠萍主任进行面诊，根据孩子情况，免费进行C-PEP-3、语言评估、注意力评估、感统评估。限10名儿童。

活动参与方式 请扫描下方二维码，添加樊大夫微信进行登记。樊大夫将对孩子的情况进行初步评估，符合适应症的儿童即可参加福利活动，预约参与活动具体时间。

为保证活动秩序，5月30日当日丁翠萍主任号无法进行网上预约，请家长提前10分钟

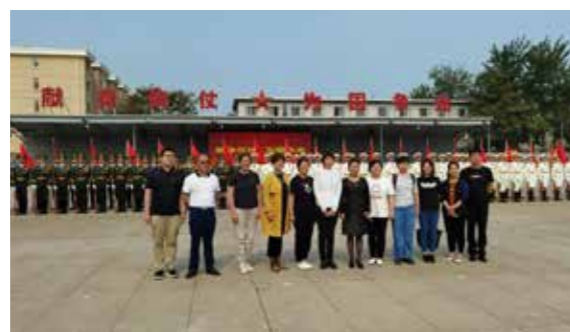
到4层儿科1诊室加号，挂号后即可参与活动。

儿科 樊宇

到4层儿科1诊室加号，挂号后即可参与活动。



# 党工团园地 亮点纷呈 北京四季青医院各党支部积极开展主题党日活动



为加强党史教育提高党性修养坚定理想信念进一步增强支部的凝聚力和战斗力近日，北京四季青医院各党支部积极开展主题党日活动

饮淡茶，少抽烟喝酒，经常晒太阳，适当参加活动，对预防骨质疏松有一定的帮助作用。

5月25日，临床第三党支部走进巨山馨苑社区开展新冠疫苗接种宣传活动。

临床第一党支部

5月20日，临床第二党支部部分党员干部、入党积极分子参观了解放军仪仗大队。

副院长刘会作为普通党员为社区居民详细讲解了新冠疫苗接种前、后注意事项，接种疫苗的重要意义，引导群众尽早接种、主动接种，切实保障人民群众的生命安全。

近日，临床第一党支部党员走进世纪城西区社区，为社区老年人开展“如何预防骨质疏松”公益讲座。

活动中，海陆空三军战士为党员干部们带来了一场震撼人心的仪仗队表演，训练有素的军人走着标准的正步，整齐划一脚步声，伴随着慷慨激昂的乐队奏鸣曲，让每位在场的观众情不自禁的赞叹。

北京四季青医院各党支部结合工作实际，进一步丰富活动形式和载体，有效地增强了“主题党日”的吸引力，为党史教育活动开展提供了坚实的思想和组织保障。

讲座中，外科医生崔卫锋围绕骨质疏松的病因、中老年的骨质疏松的常见症状和危害、如何防治骨质疏松问题等相关内容进行了详尽地解说。同时，崔医生还提醒居民群众，在平时饮食结构中要适当补充钙剂，多吃蔬菜水果，少吃盐、

随后，大家参观战士宿舍、仪仗队荣誉室，聆听军人光辉历程，并在礼堂观看了《大国仪仗》纪录片。

临床第一党支部  
临床第二党支部  
临床第三党支部  
李煜 刘晓梦 赵春英

## 防灾减灾宣传周

今年5月12日是我国第13个全国防灾减灾日，主题是“防范化解灾害风险 筑牢安全发展基础”。5月8日至14日为防灾减灾宣传周。



## 北京四季青医院这些便民举措 您get到了吗?



近日，北京四季青医院迅速动员，掀起了党史学习教育的热潮。与此同时，医院及各科室努力做好“我为群众办实事”实践活动，从小事着手，进一步优化就诊流程方便患者。

子凭证，用微信软件来举例，进入微信后，选择我→支付→城市服务→电子社保卡，即可按系统提示申领电子医保卡。

自助服务一体机正式上线  
在医院门诊大厅，一排“高大威武”的自助服务终端机静候患者光临，按照自助机的提示，大部分患者能够按步骤完成预约挂号、交费以及化验结果打印，减少了排队等候时间，患者能够真切体验到更便捷、高效的服务。

在这里，推荐大家使用国家医保服务平台软件，首页即有医保电子凭证申领入口，点击进入按系统提示填写身份信息，完成申领流程。此外，国家医保服务平台软件还可添加5位亲属的医保卡，方便老人、儿童等人就诊。

客服中心安排了志愿者协助并指导患者使用自助终端机，使用身份证、医保卡就可以轻松完成预约挂号、交费、取化验单等过程。每个操作过程几十秒就可完成，大大节省了患者就诊时间。

小小纸袋方便患者  
赠人玫瑰，手有余香。为患者提供帮助，得到患者的肯定和感谢，这让中药房的全体工作人员感到更加快乐和欣慰。

客服中心 收费处 中药房  
孙悦 芦欣 王茜艳

中药房服务患者过程中发现，许多患者取药时没有提前准备袋子，或者准备的袋子太小装不下。由于这样的情况常常发生，中药房杨红主任便组织全科职工从家里搜集包装袋带到医院，方便患者。

## 四季青社区卫生服务中心“动”起来!



为更好地服务社区居民，提高居民健康水平，推进优质医疗资源下沉，四季青镇社区卫生服务中心迅速行动起来，力争为群众办实事、办好事。

社区卫生服务站的意义进行介绍，让参与建站的干部职工进一步明确建站工作的目标。会上，就该站建设工作进行详细部署，根据施工平面图仔细规划每个房间的布局与功能。以患者就诊便捷、舒适为基础，对诊疗区域水电气暖改造、无障碍设施的设立等方面进行细致讨论。

四季青镇社区卫生服务中心召开田村社区服务站建设事宜讨论会

庄昆副院长要求，全体参与要明确建设时间节点，在做好疫情防控的同时按时限要求保质保量完成筹备建设工作。

2021年5月25日，北京四季青医院副院长庄昆主持召开田村社区卫生服务站建设事宜讨论会。中心办公室邹京伟主任、门头社区卫生服务站乔春燕站长以及施工方负责人参加讨论。

四季青镇社区卫生服务中心开展“签约家庭医生，健康相伴”宣

## 海淀区西郊机场社区卫生站(闵行军休社区卫生服务站)开业啦!

2021年5月13日，西郊机场社区卫生服务站(闵行军休社区卫生服务站)正式开业。

利。这是输液室迎来的第一位输液患者，护士热情的话语以及娴熟的操作很快消除了患者的紧张情绪，老年人怕凉，护士特意准备了垫手腕的小礼物，让患者更加舒适。这个暖心小举动，也得到了患者的感谢与认可。

北京四季青医院门诊部第六党支部党员干部职工们，勇担使命、主动作为，围绕群众需求找问题、抓整改，把“家”文化理念植入到社区管理中，推出了系列便民暖心服务举措，进一步提升了医疗温度与就医体验感。

宽敞明亮的诊室内，两位全科医师为患者测量血压、询问病情和开药。中医大夫耐心细致的为患者诊治，针灸理疗大夫为患者提供全方位治疗，中药师为患者抓药。

西郊机场社区卫生服务站内设全科医疗科、中医科、预防保健科、口腔科、医学检验科及医学影像科等服务，可对一般常见病、多发病进行诊疗与护理。

此外，为满足广大患者的用药需求，社区站准备了居民用药需求登记本，把患者的需求及时登记下来，定期反馈给有关科室，最大程度为患者提供便利。

开业以来，社区站医务人员耐心为患者答疑解惑，秉承“以患者为中心”的服务宗旨，为广大居民提供便利优质的医疗服务。

从群众关心的事情做起，切实为群众办实事、办好事、办身边事，把群众的小事当成我们的大事，一个个民生难点就能得到解决，一个个美好梦想就能得以实现!

疫情常态化，从进门扫码登记，测量体温开始。挂号窗口，收费取药于一体，为行动不便的老人提供便

门诊部第六党支部 康璇 孙小明



## 义诊+联谊 让我们相约“520”!

花开正好，微风不燥，与爱同行，相约“520”。北京四季青医院与城建北方集团联合举办义诊联谊交友活动，给平时因事务忙碌的单身青年们提供一次面对面交流的机会，让大家在温馨、放松的环境中相互了解、相互熟悉，进而寻找到属于自己的缘分。



结合建党百年学习党史教育，北京四季青医院党委广泛听取职工意见、了解职工需求，党办、工会、共青团共同筹划，制定了详细的义诊联谊活动方案，确保活动落实到位，切实把好事办实、把实事办好，办到职工心坎上。

2021年5月20日，在党委书记张晓新、工会主席李春光的带领下，医院内科、外科、中医科、皮肤科、儿科等青年医护人员来到城建北方集团，大家分成两组，一组开展义诊咨询，另一组为城建北方集团职工进行慢性病知识宣讲、防病卫生知识讲座，将保健知识、

健康生活理念传授给大家。活动期间，双方单位青年共同参与、相互帮助、相互协作，完成义诊活动。城建北方集团党委书记张权也给予医务人员高度评价：“年轻人业务水平高、素质高、有朝气，是传输正能量的优秀青年。”

义诊活动结束后，单身青年男女联谊活动正式开始，为双方男女青年进一步提供认识和了解彼此的机会。据了解，北京四季青医院工会还与城建北方集团建立了微信联络群，给单身青年创造更多的交友机会和更安全可靠交友环境。

下一步，北京四季青医院将持续开展形式多样的主题活动，把党史学习教育成效不断转化为服务员工、服务患者的生动实践，让党史学习教育走深走实、见行见效，以优异成绩庆祝中国共产党成立100周年。

工会 李春光

## 中医药助力 西山社区卫生服务站服务患者能力再提升!

中医药是中华文明瑰宝，是祖国医学的宝贵遗产，中医诊疗一直深得老百姓的喜爱和信赖。随着健康意识的增强，人们对中医药的需求越来越迫切。

北京四季青医院西山社区卫生服务站为切实解决辖区居民在中医就诊方面的实际困难，减少排队等候时间，新聘请中医医师，进一步增强服务患者能力。西山社区卫生服务站的中医大夫们利用按摩、理疗、针灸、拔罐、中药调理等方式为患者排忧解难、去除病痛，中药师为患者抓药。

想病人所想、急病人所急，北京四季青医院将进一步引导广大党员干部职工，结合自身职业和特长，切实解决群众实际问题，为百姓的生命健康保驾护航。



西山社区卫生服务站 徐龙花

传活动

为进一步提升辖区居民对家庭医生签约服务的认知度、感受度，近日，四季青镇社区卫生服务中心家庭医生团队在社区中心开展了主题为“签约家庭医生，健康相伴”的主题宣传活动。

活动现场，医务人员通过一对一解答的形式向现场居民进行“家庭医生日”活动目的和意义的介绍，重点向居民讲解家庭医生签约基本服务包和特色服务包的具体内容。

此外，防保科刘丽丽医生、西药王焱药师等现场为居民提供义诊咨询服务，细心讲解了高血压、糖尿病等常见病、多发病的防治和用药知识。专业的解答、娴熟的技能，受到了居民的一致认可和欢迎。

四季青社区卫生服务中心 郭月霏 李昊因