



# 四季青医院报

张奇 题 诗

北京四季青医院主办 医院地址: http://www.sjqyy.com  
2021年第6期 (总第165期) 2021年6月30日

## 奋斗百年路 领航新征程

——北京四季青医院举行庆祝建党100周年庆典活动

百年恰是风华正茂，100年时间里，中国共产党成为世界上最大的政党，党团结带领我们从站起来、富起来到强起来，站起来了，继往开来，在新的历史交汇点上，北京四季青医院全体党员干部将把握现在、启迪未来，在党史学习教育中汲取继续前进的智慧和力量。

2021年6月11日下午，北京四季青医院在中关村科学城四季科创中心举办“奋斗百年路、启航新征程”庆祝建党100周年汇演庆典活动。党委副书记张晓新以“传承红色基因，走好新时代的长征路”为题为全体参会人员讲党课。“红军不怕远征难，万水千山只等闲……”一首耳熟能详的《长征诗》仿佛带领大家回到了那个战火纷飞的年代，张晓新书记从湘江战役——关系中央红军生死存亡，遵义会议——生死攸关的转折点，遵义会议决议与长征胜利以及走好新时代的长征路四方面为大家详细讲述，进一步展现了中国共产党坚定的革命信念和伟大的长征精神，并引导广大党员

党员干部职工要从学习党史中汲取前行力量，践行对人民的赤子之心，走好新时代长征路。为了让大家能够巩固党课中学到的知识，医院党委组织开展了党史知识问答活动。

北京四季青医院庆祝建党百年文艺汇演活动在两位年轻主持人悦耳声音中拉开帷幕，来自全院六个党支部、分工会及医院合唱团的党员干部职工，分别用自己独特的演出形式表达了对党、对国家的热爱之情，让现场气氛高涨，也让在座观众们深感自豪和骄傲。

北京四季青医院全体党员干部将通过红色历史的滋养和洗礼，进一步激发红色基因、唤醒红色记忆，以竞相迸发的热情和活力为海淀医疗卫生事业贡献自己的力量为中国共产党百年华诞增添璀璨光彩。

**党建**



## 永远跟党走 筑梦薪火传

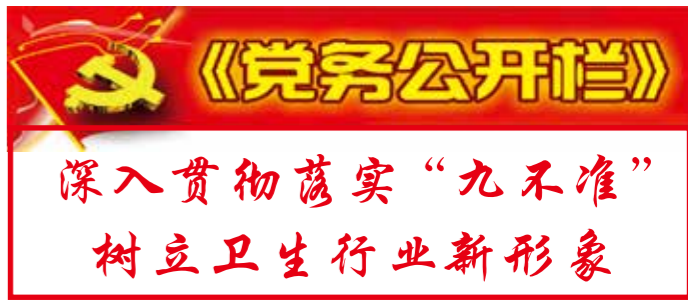
百年征程波澜壮阔，百年初心历久弥坚，跨越半个世纪，岁月传承，精神永续！永远跟党走 筑梦薪火传！

2021年6月24日下午，海淀区“两优一先”表彰大会暨“光荣在党50年”纪念章颁发仪式隆重表彰海淀区优秀共产党员、优秀党务工作者和先进基层党组织，为老党员代表颁发“光荣在党50年”纪念章。

作为海淀区一家基层医疗机构，北京四季青医院全体党员干部职工，白衣执甲、冲锋

在前，用医者仁心守护百姓健康，为党和国家事业发展、为健康海淀不断迈上新台阶，积极奉献自己的力量！

北京四季青医院党委荣获“海淀区先进基层党组织”称号；党委副书记兼纪委书记王倩荣获区委卫生健康委“优秀共产党员、优秀党务工作者”称号；北京四季青医院刘玮、涂立峰、刘娜、任雨兰、吕永梅荣获区委卫生健康委“优秀共产党员”称号；北京四季青医院老党员薛芝兰荣获“光荣在党50年”纪念章。



## 落实安全责任 推动安全发展

——北京四季青医院开展“安全生产月”系列活动



如果说生命是一棵树，那么安全就是点缀生命之花的绿叶。如果说生命是一首歌，那么安全就是支持平安旋律的音符。

2021年6月是第20个国家安全生产月，北京四季青医院以“落实安全责任，推动安全发展”为主题，结合实际工作开展系列“安全生产月”活动。

**全员消防安全培训及测试**

截止至目前，安全办共对全院58个科室进行消防安全培训。培训后对各科室进行消防安全知识测试，平均成绩均在95分以上。

**防汛演练**

在主汛期到来之际，针对今年防汛形势，安全办及时更新医院防汛应急预案，加强防汛设施隐患排查并做好工作记录，完善防汛物资储备，积极开展应急演练，做到有备无患。

**消防安全检查**

近日，党委书记张晓新、院长曾清及副院长刘玮带队，分别对医院重点科室及社区卫生服务中心、服务站的消防安全、用电、用气、危化品等进行了安全隐患检查，进一步提升各科室安全生产意识，筑牢安全生产防线。

下一步，北京四季青医院将以“安全生产月”活动为契机，做到严格管理重落实，安全教育不松懈，警钟长鸣查隐患，及时发现和消除安全隐患，研究和解决工作过程中出现的新情况新问题，全面推动医院安全生产，杜绝各类安全事故的发生，以实际行动为建党100周年献礼。

**微型消防站演习活动**

6月7日上午，双榆树消防支队就四季青医院微型消防站应急处突能力开展演练。演练紧张有序，微型消防站人员确保3分钟在內到达指定现场，结束后消防考核人员对此次演练进行了总结。随后对医院重点区域消防设备进行了全面的安全检查。针对演练和消防检查中发现的不足要求立行立改。

**安全生产月及防汛工作启动会**

5月31日，北京四季青医院召开全院安全生产月及防汛工作启动会，全院中层干部、后勤班组长参加了此次会议。

副院长刘玮提出了几点工作要求：一是结合《“防风险、除隐患、保平安”消防安全隐患排查专项行动》认真做好疫情期间“安全生产月”自查工作，发展隐患及时整改，针对不能及时整改的及时报告情况；二是增强职工应急意识、提高职工安全意识、落实安全生产责任；三是以安全生产月为契机，加强安全知识宣传和应急演练工作。

**微型消防站演习活动**

6月7日上午，双榆树消防

**安全办 刘艳艳**

## 健康知识 端午养生——粽享自然生活

端午节，是我国的传统节日。端，是“开端”的意思；午，在十二地支中属火，是阳气的极致。端午，意味着一年中阳气最旺的时候开始了。

在这时节里，高温湿热，天气烦闷，蚊虫滋生，身体难免受侵扰。也正因为如此，民间还把五月端午称作“卫生月”，端午节成为一个全民防疫祛病、避瘟驱毒、祈求健康长寿的大节日。

一、起居：夜卧早起，养阳气

端午节前后如何才能养阳?《黄帝内经》告诉我们要“夜卧早起，无厌于日”。端午期间，日照时间更长，白昼时间更长，所以睡觉应更晚一些，早上起得更早一些。

夜卧：十点半之前

虽然说睡觉更晚一些，但是也不能太晚，对于老年人来说，如果超过11点还不睡，那就不好了。最好是在十点半以前就寝，对夏季养阳气才有益。

早起：六点左右

研究发现，早起者通常醒得更快，而且头脑更清醒，能够快速投入注意力要求较高的活动，也不容易犯困，精力更旺盛。

午睡：养心

午时是人体“合阳”的时候，此时休息也有利于人体阴阳的转化。夏天养生重在“养生”，而午睡是中午养心的最佳方式。

**中医科 郑月**

## 四医温暖

### 一封感谢信 致敬“医者仁心”

盛夏六月如期而至，一封饱含感激之情的感谢信送到了北京四季青医院内科医生办公室，朴实而真诚的话语让内科每位医生感到一切的辛苦都是值得的。

近日，北京四季青医院内科来了一位特殊的病人。李老是清华大学的教授，4月因急性心肌梗塞出现了意识丧失，就诊于北京大学第三人民医院，经积极抢救后恢复生命体征，但是却因为脑细胞损害丧失意识，为了后续的支持治疗，于5月初转至四季青医院内科进一步诊治。

由于担负着疫苗保障工作。内科每天都会抽调临床经验丰富的医护人员组建新冠疫苗接种工作医疗保障队，确保接种工作顺利开展。但病房住院病人较多，在科内人员紧缺情况下，全体医生为了保证医疗质量，放弃自己的休息时间，加班加点的完成临床及疫情保障工作。

这位病人入院后，科室李秀云主任刚刚休完病假回来，考虑到病人病情较重，李主任不顾自己身体

状况，每天亲自带领大家查房，事无巨细的询问病人的身体状况，详细的进行体格检查，尽早发现问题，及时调整治疗方案，同时积极鼓励家属，以积极乐观的态度面对生活。主管医生李大夫及其他值班医生定期巡视病房，耐心的给家属解释治疗的方方面面，打消家属的疑问，并且在医疗和生活两方面努力解决家属的困难。

北京四季青医院内科医务人员用耐心、精心、细心及责任心，给予患者温馨、周到的关怀及照顾，李老的身体状况逐渐改善，在不需要有创生命支持的情况下维持平稳的生命体征，精神状态一天天好起来，目前已经逐渐恢复意识，可以简单应答。家属也充满希望表示：“四季青医院内科病房是我心目中的优秀集体，有好的技术，有好的态度，感觉自己真正的回到了家！”

疫情终会过去，未来明媚可期。来自患者家属的鼓励和支持激励医务人员更加努力工作，用实际行动履行“医者仁心”的职责与使命。

**内科 拓秀**

## 便民惠民 让儿童患龋风险一目了然 北京四季青医院“龋易感性检测”来了!

龋病（龋齿）就是老百姓说的“蛀牙”，它是一种在细菌为主的多因素影响下，牙体硬组织发生慢性进行性破坏的感染性疾病。

孩子牙齿从萌出开始，口腔粘膜、牙面上的细菌就有可能利用食物中的糖产酸而导致牙齿脱矿发生龋病，临床上可以见到6月龄的婴儿牙齿刚萌出不久就发生了龋病。

乳牙龋齿是如何形成的?

●细菌的存在是龋病发生的主要条件。如果孩子没有良好的口腔卫生习惯，口腔卫生差，容易患龋病；

●糖与龋齿的形成密切相关，除了糖果，很多食物都含有隐匿的糖。比如巧克力、蛋糕、乳酸/碳酸饮料、酸奶等，都是高致龋性食物。乳糖、蔬菜、水果及谷物的天然糖是低致龋性食物，进食次数过频时也会导致龋齿的发生；

●乳牙矿化程度低，抗酸力弱，乳牙邻牙之间面面接触，易成为不洁区，这些都是孩子乳牙易患龋的因素；

●时间在乳牙龋病的形成中是一个重要因素。越小的孩子，进食的频次越多，食物越细软，睡眠时间越长，口腔自洁作用越差。如果家长无规律喂养、不控制夜奶及不进行口腔护理，孩子一旦发生龋齿，发展速度会很快，甚至形成猖獗龋。

乳牙龋病是影响孩子口腔健康最常见的慢性疾病！根据第4次全国口腔流行病学调查显示：我国儿童患龋呈上升趋势。3岁儿童患龋率高达50%以上，5岁儿童乳牙龋患率为70.9%，比十年前上升了5.8个百分点。12岁儿童恒牙龋患率为34.5%，比十年前上升了7.8个百分点。还有研究表明，儿童的龋病分布并不均匀，存在着患龋的高风险人群。

有了龋齿怎么办?

孩子萌牙后要定期带孩子进行口腔检查，定期进行龋风险的评估，让孩子接受窝沟封闭、局部涂氟等专业的龋病预防措施，早期龋损得到及时控制。

此外，儿童带养人尤其是妈妈自身的口腔健康也会影响孩子的口腔健康。在孩子牙齿萌出前后，妈妈口中的致龋菌可以通过与孩子的亲密接触传播到孩子的口腔中，致龋菌在孩子的牙面上定植的越早，孩子发生龋齿的危险越大。研究发现：在同一家族中，父母和子女的龋齿发病情况有显著关系。因此妈妈或其他带养人要维护好自身的口腔健康、建议跟孩子同时做龋易感性检测、阻断致龋菌的传播。

龋齿不可小觑：通过龋易感性检测进行患龋风险评估，让家长心中有数。

什么是龋易感性检测?怎么做?

龋易感性检测通过检测个体口腔细菌产酸能力，评估检测对象是否容易患龋，判断个体或群体可能发生龋的风险程度，再根据患龋风险高低，制定个性化的治疗计划及定期复查周期等。

龋易感性检测操作非常简单：用棉签轻轻擦拭牙齿表面采取菌样，经48小时的恒温培养，通过观察试剂颜色的变化来判断患龋风险的高低。龋易感性检测是一种体外检测方法，

留取标本时用棉签擦拭牙面无风险，无任何不适。

龋易感性检测检测技术适用于：婴儿乳牙萌出前、幼儿体检、学龄前儿童、学龄期儿童、青少年、成人及老年人等全生命周期人群。

北京四季青医院儿童保健科现开展儿童龋易感性检测：患龋风险一目了然！根据检测结果制定个性化口腔保健方案，我们一起努力，将儿童患龋率降至更低。京四季青医院儿童保健科

科室地址：北京四季青医院一层职工食堂旁边

工作时间：周一到周五全天 午休：12:00—13:30；周六、日及节假日休息。

咨询电话：010-88432038 13811401599；请在工作时间拨打。

**儿保科 李春燕**

