

便民惠民

北京市老年人免费接种流感疫苗通知来啦！
十一期间四季青医院开设曙光街道老年人专场

流感疫苗接种

根据北京市卫生局文件要求，为有效预防流感，提高老年人健康水平，北京四季青医院保健科将为北京市 60 岁以上老年人开展流感疫苗接种工作。
免费接种对象：年龄在 60 周岁以上（出生日期在 1961 年 12 月 31 日之前）的老年人，接种时必须出示北京市居民身份

证。
预约接种时间：请您关注预约挂号平台，接种日期从即日起至 2021 年 12 月 30 日。
接种地点：北京四季青医院一层预防保健科。
咨询电话：8844 9018
十一期间，北京四季青医院预防科为**曙光街道老人**设

患者心声

赞！北京四季青医院核磁室收到初秋第一面锦旗

一面锦旗绣透一份感激，凝聚一份认可，承载一份信赖。2021 年 8 月 23 日下午，患者高先生的家属带着一面锦旗来到北京四季青医院核磁室，见到李明医生后连声称赞道谢。而那面红彤彤的锦旗，在夏末初秋阳光的照射下，散发着耀眼的光芒。
原来，患者高先生于 7 月 20 日来四季青医院核磁室做颅脑磁共振检查。检查过程中，李明医生发现患者左侧小脑半球有新发脑梗塞，根据影像学表现和临床经验，推测患者梗塞时间约 6—24 小时，需要立即给予治疗。
李明医生第一时间和家属交代了病情，并立即通知急诊科医生。由于诊断明确、治疗及时，加之四季青医院急诊科、超声科等科室通力协作，高先生恢复良好，未留下后遗症，患者及家属都非常感激。
核磁室 王小娜

三减 + 三健，核心信息请查收！

为进一步推进全民健康生活方式行动，提高全民健康意识，普及健康生活技能，北京市卫生健康委、北京市疾病预防控制中心统一要求全市开展“全民健康生活方式行动宣传活动”。
何为“三减三健”？“三减”是减盐、减油、减糖；“三健”是健康口腔、健康体重、健康骨骼。
全民健康生活方式行动“减盐行动”核心信息
（一）高盐饮食的健康危害
食盐摄入过多可使血压升高，发生心血管疾病的风险显著增加。另外，吃盐过多还可增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。
（二）食盐推荐摄入量
《中国居民膳食指南（2016）》推荐健康成人每人每天食盐摄入量不超过 6 克。2—3 岁幼儿摄入量不超过 2 克，4—6 岁幼儿不超过 3 克，7—10 岁儿童不超过 4 克。65 岁以上老年人应不超过 5 克。
（三）少放盐，正确使用定量盐勺
烹调食品时应少放盐，少放 5%—10% 并不会影响菜的口味儿。

（四）用其他调味品代替盐
尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味，也可用无盐混合调味料，减少对咸味儿的关注。
（五）少吃咸菜
少吃榨菜、咸菜和酱制食物，或选择低盐榨菜。
（六）少吃高盐包装食品
熟食肉类或午餐肉、香肠和罐头食品（例如咸牛肉、火腿肉、卤蛋、咸蛋、牛肉干、鱼罐头）的钠盐含量很高，所以应选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类，不吃或少吃那些添加了食盐的加工食品和罐头食品。
（七）逐渐减少钠盐的摄入量
减盐需要一步步来，让您的味蕾感受和适应不同食物的自然风味，您对咸味的需求会随着时间的推移逐渐降低。
（八）阅读营养成分表
在超市购买食品时，阅读营养成分表，尽可能购买钠盐含量较低的包装食品和罐装食品，和选择标有“低盐”、“少盐”、或“无盐”的食品。
（九）在外就餐时选择低

盐食品
尽可能减少外出就餐，在外就餐时主动要求餐馆少放盐，如有可能，尽量选择低盐菜品。
（十）关注调味品
像酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱和调料包这类调味品的钠盐含量都很高。选择低钠盐、低盐酱油，减少味精、鸡精、豆瓣酱用量，使用混合调味包时只洒一点点，而不是将整包用完。
（十一）警惕“藏起来”的盐
除了调味品、腌制品、熟肉制品外，还有一些方便食品（如方便面、速冻食品等）和零食（如五香瓜子、话梅、果脯、薯条等）里含有过多的不可见的盐，有些食品甚至尝起来根本不觉得咸。我们要少吃这些藏盐的加工食品。
（十二）增加钾的摄入量
选择含钾的食品，例如蔬菜和水果。蔬菜水果含钠少、含钾高，建议每餐都有新鲜的蔬菜或水果。这样有助于降低血压。其它含钾的食品还包括酸奶、蛤蜊、比目鱼、橙汁和牛奶等。

守护百姓健康 共建医患和谐

四季青医院报

陈常超 摄

北京四季青医院主办 医院网站: http://www.sjqyy.com

2021 年第 9 期 (总第 168 期) 2021 年 9 月 30 日

老办法激发新能量
——看北京四季青医院首批清洁日“流动红旗”花落谁家！

“流动红旗”大家并不陌生，学校里对各个班级考核评比，哪个班成绩优、卫生好、纪律严就会获得一面“流动红旗”。“流动红旗”是奖励先进、选树典型的一种科学方法，也是激发活力的有效措施。
办法虽“老”，却在北京四季青医院发挥了“新”能量！
根据海淀区深化全国文明城区创建工作要求，对照《全国文明城区创建工作实地考察指标任务表》，北京四季青医院定于每月第一个星期五为医院清洁日。
评比活动由班子人员带队，

制定清洁日具体评分标准。重点检查各科室医务人员休息区及公共区域整洁情况、医务人员仪容仪表情况及宣传品张贴规范情况等，最后经领导小组综合评定，对排名靠前、表现突出的科室颁发流动红旗。活动将持续至 2021 年底，评比结果将作为科室年度评优的参考依据之一。
2021 年 9 月 13 日，副院长刘玮在全院中层干部例会通报了九月份评比结果，并当场颁发“流动红旗”。
随着医院清洁日“流动红旗”评比活动的开展，许多科室的面貌发生了很大的变化，不仅增强了职工环境卫生意识，提升科室凝聚力及荣誉感，也进一步巩固深化文明城区成果，为助力医院高质量发展贡献力量。
深化文明城区建设，海淀区在行动！请与我们共同携手，共绘文明海淀！

2021 年 9 月
获得“流动红旗”科室
护理部、放射科、
供应室、洗衣房、
双新园社区卫生服务站
郦城社区卫生服务站

党办

口腔健康 全身健康

2021 年 9 月 20 日，是第 33 个“全国爱牙日”。今年的爱牙日主题为“口腔健康 全身健康”，副主题为“从小养成刷牙习惯一生乐享健康生活”。
2021 年 9 月 17 日上午，北京四季青医院口腔科选派陈虹副主任医师参加四季青医院服务百姓健康行动义诊周宣传活动，并为前来参加义诊患者发放宣传册和宣传彩页。
通过义诊咨询活动，进一步加强口腔健康科普的宣传力度，

提高群众口腔健康的素养水平，重点关注儿童口腔保健，营造有利于口腔健康的良好社会氛围。
此外，口腔科积极拍摄科普视频《义齿修复那点事》通过“北京四季青医院订阅号”及“四医之声”抖音推广，欢迎大家关注！
关注口腔健康，我们一直在努力，我们一直在行动！
口腔科 党菲菲

2021 年全国科普日活动
百年再出发 迈向高水平科技自立自强

2021 年是中国共产党建党 100 周年，是“十四五”开局之年，也是全面建设社会主义现代化国家新征程开启之年。
2021 年全国科普日的主题为：百年再出发，迈向高水平科技自立自强，时间为 9 月 11 日—17 日。
在此期间，北京四季青医院将建立机制、营造氛围，保障全国科普日宣传工作有序开展；培训、宣传两手抓，科普氛围浓厚；科室科普创新服务内容，利用医院公众号提高公众健康意识。

全国
科普日
宣传贯彻落实《科普法》
迎接未来挑战
开启智能科技 畅享智慧生活，创新成就非凡
生活需要科技，科技改善生活
SCIENCE AND TECHNOLOGY

用医院公众号提高公众健康意识。
科教科

北京四季青医院召开节前党风廉政教育大会

酒驾驾行为紧密结合起来，思想上要高度重视，提高政治敏锐性，严明纪律要求，清正廉洁过节。二是全体干部职工要不断提高廉洁意识，杜绝侥幸心理，时刻紧绷遵纪守法这根弦。三是各科室要严格落实责任，强化监督检查，履行好主体责任、监督责任。
通过开展节前警示教育，北京四季青医院将以实际行动将作风建设落到实处，任何时候、任何情况下，全体党员干部都时刻绷紧一根弦，廉洁自律、克己奉公！
党办

国庆节将至，为进一步严明纪律，深入贯彻落实中央八项规定及实施细则精神，驰而不息纠正“四风”，确保节假日期间平稳有序，2021 年 9 月 27 日，北京四季青医院召开节前廉政教育大会。
党委副书记兼纪委书记王倩书记结合近期工作着

护理园地

北京四季青医院迎接海淀区卫生健康委
优质护理服务专项督导检查



为进一步加强优质护理服务工作，落实整体责任制护理，9月7日下午，海淀区卫生健康委质量管理科尹杰以及相关护理专家一行四人，莅临我院进行优质护理工作督导检查。

此次检查重点科室有内科、外科、急诊科、NICU。根据优质护理服务示范医院评价表内容对医院管理、护理管理、人事管理、临床护理、风险控制五部分进行了全面检查。同时通过审阅材料、实地查看、人员提问、抽查操作等形式专家对科室的护理工作进行了检阅，提出了指导性意见。

最后，副院长刘会对专家组一行人的细心检查和指导表示衷心感谢，并表示通过此次检查存在的问题，我们将立即进行持续改进，不断提升和改善我院优质护理服务水平及管理能力，把以“病人为中心”的人文护理理念融入更多实际具体的工作细节。不断深化专业内涵、注重专科培养和发展，实现让“患者满意、护士长陪同参加迎检。

护理部 盛楠

医疗 ing

5 小时成功“拆弹”
——北京四季青医院妇产科成功为患者摘除盆腹腔巨大肿物

腹胀 5 个多月，腹痛 1 个多月，肚子越来越大，吃不下饭、睡不着觉 近日，困扰翟女士半年之久的病痛终于在北京四季青医院妇产科成功解除。切除的肿物更是惊呆了众人，足足 3900 克！

原来，翟女士 53 岁，因“腹胀 5+ 月，伴间断性腹痛近 1 个月”收入妇产科治疗。据翟女士回忆，2003 年体检时发现右侧卵巢囊肿，直径约 2.0cm，无不适。2016 年复查右侧卵巢囊肿，直径 3.0cm，无不适，之后未定期复查。2021 年 3 月自觉腹胀，进行性加重，未到医院检查，7 月中旬出现间断腹痛，以下腹部明显，8 月 7 日来到四季青医院妇科门诊就诊，完善盆腔超声提示盆腔巨大囊实性包块，来源于右卵巢，肿瘤标记物 CA125:42.8U/ml，进一步核磁共振提示盆腔巨大肿块，恶性肿瘤可能性大。

翟女士入院后，立即给予完善相关辅助检查，因患者绝经 5 年，既往有高血压、心肌缺血病史，剖宫产手术史，现核磁显示卵巢肿物巨大，所以手术难度高，风险大。

妇产科杨红主任及孙志华主任

细分离粘连部位，完整切除了右侧卵巢肿物及右侧输卵管，肿物大小 28×20×12cm，重 3900g！

快速冰冻病理结果为恶性，患者家属同意行卵巢癌分期术（全子宫切除术 + 双附件切除术 + 大网膜切除术 + 阑尾切除术 + 腹主动脉旁淋巴结清扫 + 盆腔淋巴结清扫术），手术耗时 5 个小时，顺利解除了这个时刻威胁着患者生命安全的“定时炸弹”。

四季青医院妇产科为翟女士制定了详细的术后化疗方案，目前翟女士恢复良好，已康复出院。此例盆腹腔巨大肿瘤手术的顺利完成，也标志着北京四季青妇产科相关业务技术又上了一个新台阶。

北京四季青医院妇产科杨红主任提醒广大女性朋友，盆腔肿物为妇科一类常见病种，初期常无明显症状，直到肿物长到一定程度时才会发现。巨大肿物的切除手术风险大，要求医院的外科、麻醉和护理等科室具有非常强的综合实力。女性朋友应定期到医院体检，做到早发现、早诊断、早治疗，以免延误诊治。

妇产科 唐娟

康复 让生命更精彩！



在北京四季青医院康复医学科活跃着一支年轻的治疗团队康复治疗师她们从未救死，但却一直扶伤，为了帮助患者的康复希望而竭尽全力。

他（她）们穿梭在各个病房，鼓励患者坚定康复治疗信心，做她们把患者需求当作己任，耐心地指导、细心地呵护着每位康复患者。

他（她）们还是科室的颜值担当，带着一身青春的气息，自信而坚定、细致而温暖，脸上写满对岗位的真诚与热爱。

每年的 9 月 8 日对于所有的物理治疗师而言是一个特殊的日子——世界物理治疗日（World Physical Therapy Day）！

为了庆祝这个特别的日子，北京四季青医院康复医学科共同为年轻可爱的治疗师战友们庆祝，蛋糕上的向日葵带着希望与太阳的爱，让人感到温暖与积极向上的精神。

那么，康复治疗师是做什么工作的呢？康复治疗师负责为患者进行物理治疗，是使用运动疗法、手法治疗、理疗等物理方法，治疗和预防疾病，最大限度地促进、维持、重建患者的运动和功能，帮助患者回归家庭、工作和学校，从而回归社会。

北京四季青医院康复医学科成立于 1998 年，在海淀区卫生健康委和医院领导的支持和帮助下，认真贯彻落实党的路线方针政策，坚持发展“以人为本，立足社区”的社区残疾人康复事业，在医疗服务中落实“尊重患者，治疗患者，康复患者”的理念，围绕患者、家属、照料者为工作对象，全方位、多功能的团队协作，帮助患者尽早克服功能障碍，战胜病残，提高生活质量，恢复工作能力，融入社会和家庭，成为康复患者回归社会和家庭生活的重要桥梁。

在多年工作中全科上下团结一心，克服困难，已经成为海淀区重点培育学科，成为具有一定影响力的二级康复机构，深受患者和残疾人、残疾人家庭的信赖和赞誉。

临床赋予生命以岁月，康复赋予岁月以生命！康复与临床互补，康复与护理互助，共同砥砺前行、呵护健康。祝所有康复治疗师节日快乐，也祝每一位康复人节日快乐！永远对康复怀有敬畏与热爱之心，加油！加油！

康复科 李鹏 丛金茹

党工团园地

“口腔健康 全身健康”爱牙日宣传主题党日活动



2021 年 9 月 20 日是第 33 个“全国爱牙日”。为了让幼儿们学习正确的口腔保健知识，从小培养保护牙齿的意识，养成口腔清洁的好习惯，四季青医院第六党支部志愿者于 2021 年 9 月 18 日到南平庄幼儿园开展了爱牙日宣传主题党日活动。志愿者们给孩子们讲解了什么是龋齿、如何保护牙齿、爱护牙齿的重要性以及如何保护自己的牙齿等健康知识，示范了正确刷牙的方法。减少吃糖次数，进食后用清水或茶水漱口，晚上睡前刷牙后不能再进食。使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施，3 岁以下儿童每次用量为“米粒”大小，3 ~ 6 岁儿童每次用量为“豌豆粒”大小，并应在家长或老师的监督指导下使用。

本次党支部爱牙日活动的开展，使孩子们认识牙齿健康的重要性，帮助孩子树立爱牙护牙意识，同时也帮助孩子们从小养成健康的生活习惯。希望孩子们都能保护好好自己的牙齿，个个成为护牙小卫士，绽放出他们健康、美丽、童真的笑容！

门诊部第六党支部 翟娟

以青春之名 书写清澈挚爱

今天是中国共产党的生日，作为一名中华儿女真的很激动！虽然没有像参加建国 70 周年的那样在现场，但我能深深感受到那种激动而又兴奋的心情是无法用语言形容的。早晨还不到八点就开始打开电视机准备看直播的我已经迫不及待了！准备好自己的工作，把几个输液的患者赶紧输上，正好可以赶上直播！听，那每一声坚定；坚强的炮声；犹如中国人民团结一心；建设和繁荣祖国，永不止息的心跳声。

在中国的历史和现在的生活中，您正扮演着一个极其重要的角色。您是肩负重任的远行人，是高举着理想的旗帜，在慢慢征途上顶风冒雨的跋涉者。在历史和现在的选定之下，您——中国共产党毅然肩负起实现民族独立、维护国家统一、引领中华复兴、提升全民福祉的历史使命，并朝着更为宏伟壮丽的远大目标迈进。

如同所有负重的远行者一般，向往与决心都只是一种主观意向，征途中的风霜雪雨、坎坷崎岖，绝不会因为理想的灿烂而变得和缓，反而会在传统与现实顽固纠结下的抗拒力前，愈发显现出跨越者所需面对的艰难与风险。

当可以递交入党申请书的那一刻，我就在想一定用我所学的知识与实践回报医院；用精诚服务回报患者；用多做贡献回报党的培养。有时做了该做的工作；可能取得了点的成绩，那是因为离不开院党委的正确领导，离不开我们社区所有同志的共同努力，离不开各级领导和同志们的真诚帮助。在此我向院党委、院领导以及同事们表示衷心的感谢！

作为一名积极分子和护士，在今后的工作中应当对社会怀着无限的感激和理解。虽然我们的职业具有风险性和特殊性，但应该服从于社会的整体性。我要用感激的态度对社会的认识，必须坚守道德、与人为善、以心换心、助人为乐，把青春正能量发挥到单位的各项工作中，树立良好的护士形象，才能获得社会的信任和认可。

生于国旗之下，长于春风之中，以青春之名，书写清澈挚爱。以心中红星，献礼中华。国家有力量；民族有希望。目光所至皆为华夏，五星闪耀皆为信仰！此生不悔华夏人；来世继续中华魂，建党 100 年，祝福我们的大中国！繁荣昌盛！伟大的中国共产党万岁！

田村社区卫生服务站 林文文

参观中国共产党党史展览馆观后感

2021 年 8 月 22 日，在医院党委的组织下，我有幸参观了中国共产党的党史展览馆，目睹了它的芳容，心潮澎湃，激动万分，百年征程波澜壮阔，百年初心历久弥坚，党的历史是最生动、最有说服力的教科书。中国共产党历史展览馆是国内目前单体规模最大、功能最全面、地位最重要的国家级展览馆。

党史馆内主题鲜明、馆藏丰富，生动感人。我们随着讲解员的全面回顾了党的百年历史呈现的四个历史时期的重要成就。新民主主义革命的胜利，让中国人民站起来了，中华民族任人宰割、饱受欺凌的时代一去不复返了！社会主义革命和建设时期，让全世界看到中国人民如何建设一个新世界！中国特色社会主义的新时代，以辉煌的成就宣告了中华民族伟大复兴的历史进程！

随着每一幕历史画面在眼前浮现，让人不禁沉醉在其中，从嘉兴的那一艘红船，载着年轻的中国共产党一路披荆斩棘，逆流而上，从延安的窑洞，到东北的白桦林，从开国大典到建国七十年阅兵，一幕幕感染着我们，党史馆全面展现了中华人民共和国从站起来、富起来、到强起来的伟大飞跃，作为一名中国人深感无比自豪、光荣、正确，只有共产党能够救中国，只有共产党能够发展中国！

参观的最后一幕，是抗击新冠肺炎疫情，看着上空悬挂着无数的红旗“国际医疗队”，“党员突击队”，“援鄂医疗队”，看着墙上一张张照片，那被口罩压出压伤的脸，推着床看夕阳，医患互相鞠躬，最高规格的迎接逆行的英雄回家，眼泪不住的留下来，油然而生一种自豪感，作为一名医务工作者，我们始终在这场战役中坚守岗位，持续战斗，我坚信，在我们党的领导下，我们终究会取得这场战争的胜利！

门诊部第六党支部 郑蕾

社区动态

疫情防控常抓不懈 迎接市卫健委暗访工作



9 月 7 日上午，海淀区卫生健康委疫情防控暗访人员来到常青园社区卫生服务站，对新冠疫情防控工作进行四不两直的检查。

在现场对预检分诊、门诊接诊流程、各种文件制度、会议记录、防控台账、考核医护人员对新冠的 11 种症状的掌握、医用垃圾储存及转运情况记录、抽查医护及保洁员的核酸检测结果。医护人员对卫健委老师提出的问题回答流利，核酸检查时间全部合格、各种制度健全、培训有记录和照片。通过此次检查，卫健委老师对社区站的疫情防控工作给予了充分的肯定，对存在的问题给予

了指导并提出了对隔离室设置的整改意见。

通过检查，让我们知道了自己单位存在的缺点，要时刻绷紧疫情防控的弦，工作不能松懈、不能有任何麻痹思想、要常抓不懈。

门诊部第六党支部 郑蕾