



四季青医院报

张京题 印

北京四季青医院主办 医院网站: http://www.sjqyy.com

2021年第10期 (总第169期) 2021年10月31日

召必至 战必胜

——北京四季青医院圆满完成重点区域和人群核酸检测工作

坚决阻断疫情传播渠道,坚决遏制疫情扩散蔓延,坚决果断快速、科学精准有效做好疫情防控工作。近日,海淀区全面开展重点区域和人群核酸检测工作。

10月28日下午,四季青镇、曙光街道启动重点人群核酸采样工作,四季青医院接到通知后迅速响应、集结人员。仅仅一个多小时,四季青医院护理部盛楠、门头社区卫生服务站乔春燕、四季青镇社区卫生服务中心翟娟、四季青镇社区卫生服务中心王洋已分别带队到达核酸检测点,投入到核酸检测工作中。

面对庞大的采样群体,工作强度倍增的情况,医务人员顾不上吃饭喝水、加班加点,快速规范地采集咽拭子,严格按照操作规程做好核酸采集工作。

区委卫生健康工委副书记、卫生健康委主任



护理部 盛楠
慢病科 张君
四季青镇社区卫生服务中心 李莹

不忘初心 凝心聚力

——北京四季青医院开展2021年职工团建活动



金秋红叶飞满天,层林尽染美如画。近日,北京四季青医院工会组织全院职工分三批前往延庆区玉渡山风景区,开展“不忘初心 凝心聚力”主题团建活动。

伴随着一路的欢声笑语,员工们乘坐大巴车抵达景区。玉渡山风景区位于延庆上游,海坨

山脚下,该区地处深山,人迹罕至,景色秀丽,环境清幽。在秋日美景里,大家一边健步行走,笑靥如花,彼此间交流思想,畅谈过往,一边相互分享工作、生活的想法,工作中的疲惫一扫而空。每到一处,大家便三个一群,五个一伙聚在一起,各种 pose,各种表情……各种“美照”在朋友圈中接连不断的展示着,快乐氛围拉满。

此次职工团建活动让员工们在繁忙的工作之余更好地接触自然,调节心情,放松心情,同时借秋游活动的机会增强员工间的沟通与交流,增强员工归属感,营造出更加团结活泼、健康和谐、积极向上的氛围。

工会 李春光

《党务公开栏》

深入贯彻落实“九不准”
树立卫生行业新形象

北京四季青医院五个“加强”助力疫情防控常态化

针对近期国内外疫情防控形势的新变化,为贯彻落实好常态化疫情防控工作中“外防输入、内防反弹”的要求,进一步强化医院感染防控的各项措施,最大限度地降低院内感染发生风险,



切实保障人民群众的身体健康和生命安全,北京四季青医院积极采取各项措施,以五个“加强”助力疫情防控常态化。

加强发热门诊及预检分诊重点环节管理,在节假日期间加派人手,弥补人员不足。各科室预检分诊严格开展筛查,大厅扫码询问流行病学史。

加强发热门诊管控,职能科室每月进入发热门诊进行一次全面质控,现场督导发热门诊工作持续改进,落实院感防控要求。

加强硬件设施建设,在门诊大厅入口,加装无障碍设施并增加扫码提示牌,引导患者有序按照一米线引导,拉开间距,筛查后进入医院。

加强核酸检测秩序引导,分区分通道安排好核酸检测人员现场秩序,增派医务人员和安保人员疏导现场秩序,保障核酸随来随检。

加强核酸实验室、发热门诊、放射科人员力量,及时出诊工作持续改进,落实院感防控要求。

医务科 涂立峰

35天! 对口支援

我们在“医”起!

在海淀区卫健委的领导下,北京四季青医院坚持认真落实党中央脱贫攻坚的工作,深度聚焦贫困地区的卫生健康服务事业,推进开展医疗对口帮扶的各项工作任务。

连续7年承担了内蒙古自治区赤峰市敖汉旗四家子镇、古鲁板高镇、敖音勿苏镇三个卫生院的对口支援任务。

近日,北京四季青医院放射科、康复科、妇产科、中医科的4名选派干部在副院长刘

会的陪同下分别抵达对口支援单位,开启为期35天的对口支援工作。副院长刘会代表医院与对口支援单位签订结对帮扶协议;参观对口支援单位,了解医院情况及选派干部生活情况;选派干部迅速进入岗位,服务当地百姓。

35天的对口支援,我们在“医”起!援到民心、援到医心,为实现心与心无距离,技术与知识无断层,医疗资源同步享的最终目标而努力! 针灸科 马卉



秋天来了,肾友们“贴秋膘”需要注意什么?

寒露已至,气温下降,又到了贴秋膘的日子了。但对肾友们来说,针对不同的病症要遵守严格的饮食原则,今天,我们一起聊聊高磷血症。

磷是人体内含量较多的元素之一,正常人体内含磷600-700g,约占体重的1%。人体通过食物不断摄入磷,通过肠道排泄30%,肾脏排泄70%。

但对于肾脏病患者来说,肾脏的排泄能力不断下降,因此摄入的磷会在体内不断蓄积,长期如此容易导致血磷不断升高,从而引起皮肤瘙痒、骨折、骨痛、抽搐、软组织或关节钙化、甲状旁腺功能亢进等疾病的发生。

既然高磷血症有如此多的危害,那么,肾友又该怎样控制血磷呢?

控制血磷的主要方法:遵循“3D”原则是关键。Diet(饮食):饮食控制磷摄入;Drug(药):使用磷结合剂;Dialysis(透析):透析清除。

饮食控制磷摄入

首先,饮食控制磷摄入这部分是基础,又是重中之重。肾友每日的磷摄入量应控制在800-1000mg,选择食物除了看食物的磷含量,也要看食物的磷蛋白比,要选择磷蛋白比低的食物,即含蛋白质多而含磷少的食物。这样可以摄入足够的蛋白质,又不易引发高磷血症。可根据磷金字塔选择食物,尽量选择塔底的食物,避免食用塔顶食物。另外,采用合理的烹饪方法,如水煮可降低食物中磷含量且有效保留蛋白质。

这里还要额外提醒下无机磷,无机磷主要来源于含磷添加剂,存



在于加工食品中。比如香肠、培根、咖啡等,无机磷吸收率几乎达100%,且营养价值低。故肾友选购食品的时候一定要仔细看一下食品成分表里面的含磷情况,典型的含有大量磷酸盐添加剂的食物包括快餐、加工的肉类、火腿、香肠、罐头鱼、烘焙食物、可乐等加工食品,肾友们请尽量减少此类食品摄入,这一点很重要。

使用磷结合剂

其次,是使用磷结合剂,磷结合剂可以帮助我们控制机体血磷浓度,主要是与胃或肠道食物中的磷结合,再经过粪便排出体外,以达到降磷目的。故高磷血症的肾友注意随餐嚼服。有的肾友经常说嚼服药的口感比较差,我们可以捣碎放进饭里吃。

透析清除

最后,是充分透析,加强透析清除磷,接受规律性透析治疗是一个基本的前提。磷是小分子物质,可以通过普通透析清除,与透析时长密切相关。口服降磷药等控制效果不佳的严重高磷者,可以通过增加透析次数或延长透析时间来达到降磷的目的。

其实饮食管理没那么难,肾友只要在日常饮食中多点细心和信心,就不成问题。

“办公族”如何预防颈椎病?

手机、电脑、空调、汽车等消费品已逐渐走进千家万户,虽然给人类生活带来

极度舒适与便捷,但是给人们的颈椎健康带来严重的挑战与威胁。

颈椎病是指颈椎间盘退行性改变及其继发的相邻结构病理改变(如颈椎骨质增生、颈项韧带钙化、颈椎间盘萎缩退化等),导致周围软组织和椎体受力失调,刺激或压迫颈部神经、脊髓、血管而引起的一系列症状和体征的综合征。

北京四季青医院外科耿良凯医生为您提出七点小建议,祝您做好颈椎健康管理!

养成良好睡姿

不良的睡姿会增加颈部肌肉的负担,造成颈部骨骼变形。建议选择略硬些床垫,睡眠时才能保持脊柱和颈椎的生理弯曲;选择高矮适中的枕头,枕头托起颈部,目的是使年轻人恢复颈部正常生理曲线,颈部略后伸;老年人则应顺应现有曲度为宜,后枕部承托高度略高于颈部承托高度,使颈椎略前倾。侧卧位时枕头高度要充足,头颈部才不会向下歪曲,避免出现颈肩两侧受力不平衡。“卧如松”式的睡姿有利于脊柱自然形成弓型,使人处于舒适体位,全身肌肉容易达到放松状态。既有利于睡眠,又对颈椎起到很好的保护。

保持正确的坐姿

颈部肌肉用力不协调颈椎易形成磨损、增生。学生骨骼处于发育阶段,颈部过低、歪头、斜颈、端肩、前伸等不但容易形成颈椎病,而且对视力也极其不利。坐时保持端正姿势,使案台与座椅相称,半坡式的斜面办公桌较平面桌更有利。使用电脑、手机等电子设备时应平视屏幕,最好选用大尺寸屏幕,避免长时间低头,造成颈椎损伤。

坚持劳逸结合

建议工作学习间隔1h起身放松休息,让颈部左右转动数次,前后点头,幅度宜大,转动轻柔,自觉酸胀为好。做颈肩部的一个米字形的活动操,既简单又实用,取端坐位,全部放松,颈部依次做“前驱-后仰-左侧屈-右侧屈-左旋转-右旋转”几个动作,每个动作到最大限度时保持3~5s,后回到预备式,重复6~8次。

注重饮食健康

多食富含钙质、蛋白质、维生素等食品,这些食物有益于骨骼、肌肉、韧带,也可以增强自身抵抗力,不易被病毒侵袭。应尽量减少食用油腻、油炸食品。

加强肩颈部肌肉的锻炼

采用运动疗法锻炼颈椎,增强颈部肌肉的韧性,有利于颈部脊柱的稳定性,增强抗冲击力作用的能力。放风筝、打羽毛球等户外活动有益于颈部的保健,在不方便户外活动情况下也可以选择肩康复操、练瑜伽、打太极拳、引体向上等适合室内的运动方式。

注意防寒保暖

颈型颈椎病的发病根源在于筋骨劳伤、正气不足、颈部受寒。预防颈椎病要严防寒风潮湿侵邪,尤其炎热夏季长期处于空调房中,易冷气吹袭,导致气血凝滞,诱发颈椎病,因此做好颈部保暖工作,空调温度适中,洗发后务必要吹干后入睡。

防止颈部受伤

尽量避免急性损伤,如抬重物、闪、挫伤等。如有损伤及早彻底治疗软组织损伤,防止其发展加重为颈椎病。

颈椎病是多种疾病的根源,退行性病并非一日之寒。预防颈椎病的发生,就要保护颈椎的稳定性,加强颈部肌肉的锻炼,增加肌肉的力量,延缓骨质退行性改变。只有早预防、早保健、早治疗才能拥有健康的生活。

外科 耿良凯

便民惠民

为加快推进基于医保电子凭证的“互联网+”医保服务发展,进一步提升参保群众办理医保业务,提升医保公共服务水平,北京四季青医院积极开展医保电子凭证推广“宣传月”活动。

那么,医保电子凭证如何激活和使用呢?

扫码或搜索关注公众号

医保电子凭证, 激活、使用方法看这里!

关注“海淀医保”公众号,点击页面底部菜单栏“电子凭证”功能入口,进入医保电子凭证页面并进行激活。

激活使用流程

点击去激活——输入微信支付密码进行身份验证——点击授权激活——进行人脸识别——激活成功、点击立即使用——设置医保电子凭

证密码(首次使用需要设置一次密码)——展码使用。

正确使用流程

方式一:打开海淀医保公众号,点击页面底部菜单栏“电子凭证”功能入口立即使用,进行展码支付。

方式二:打开微信——我——支付——生活服务——医疗健康,进行展码支付。 医保办



海淀医保 公众号 二维码

护理园地

弘扬传统文化 共享健康生活



由北京市中医管理局、北京市东城区人民政府主办的第十四届北京中医药文化宣传周暨第十三届地坛中医药健康文化节活动定于2021年10月18日至10月24日在地坛公园举办。为广大家中医药爱好者提供丰富多彩的活动内容，在这里您可以了解最新的中医政策，抢先体验智慧中医，与中医名家面对面，习练中医功法，品鉴中医膏方等。

时，北京名中医身边工程专家、北京中医药大学教授、主任医师李献平带领名医传承工作室团队在北京市海淀区北坞嘉园社区卫生站进行健康宣教。为了提高居民身体素质，丰富中医养生常识，2021年10月20日下午，北京四季青医院中医科医师来到玉泉村居委会，为社区居民讲解中医是如何进行冬季养生的。

因和预防方法，高教授细心解答了患者的疑问，并告诫其戒烟戒酒、清淡饮食、规律作息的重要性，如果出现血尿酸升高的情况，则应多喝水、多吃碱性食物，忌酒并且忌食海鲜、动物内脏、豆类制品等高嘌呤食品。有患者咨询糖尿病肾病应该注意什么，高教授给予了控制血糖治疗原发病、优质蛋白饮食、避免过度劳累的建议。高教授耐心地倾听患者诉求，细致地解答患者疑问，给予了患者专业的建议，获得了患者的一致赞誉和感谢。

2021年10月11日上午10

时，患者咨询痛风的成

中医科 刘晓梦 赵速 任洁

科室动态

金秋十月 北京四季青医院透析室火力全开

人烟寒橘柚，秋色老梧桐金秋十月，转眼间，北京四季青医院血透室已经陪伴大家近一年的时间，在这一年的时间里，血透室始终秉承着“想患者之所想，急患者之所急”的理念，为每位患者提供优质服务。“感谢咱们血透室医护人员对我父亲的悉心照料！”“四季青医院透析室让我放心！”……四季青医院血透室自开诊以来，已经收获多面锦旗，患者的肯定时刻激励着我们前行，患者家属们也表示非常满意。

四季青医院血透室自开诊以来，已成功完成血液透析2100余次，血液灌流600余，血液滤过600余次，患者均感受良好，且明显降低了透析中低血压等并发症。

金秋十月，四季青医院透析室将“火力全开”，周一至周六全面开启接收病人，让有需求的人群能够得到优质高效的治疗，提高生活质量，感受到“家门口透析室”的便利。

北京四季青医院透析室全体医护人员将一如既往地用实际行动履行救死扶伤、全心全意为人民服务的誓言！

血透室 田垚



医疗ing

预防阿尔茨海默病 我们在行动！

阿尔茨海默病是指发生在老年期由于大脑退行性病变、脑血管性病变、脑外伤、脑肿瘤、颅内感染、中毒或代谢障碍等各种病因所致的以痴呆为主要临床表现的一组疾病。早筛查，早发现，早筛查、早防治、早干预是目前为之有效的预防措施。9月23日是世界阿尔茨海默病日，曙光街道残联特邀四季青医院预防保健科心理治疗师吴朝霞，在温馨家园就60岁以上老年人，主题为“预防老年痴呆”进行康复知识讲座，向社区居民科普阿尔茨海默症知识，促进居民对阿尔茨海默症的了解，进行专业的干预，得到了居民的欢迎。

预防老年痴呆症的简易有效运动
1. 每天清晨及傍晚在空气清新的地方快步走一小时。
2. 经常做手指动作的头脑体操：经常做细致活动，如手工艺、雕刻、制图、剪纸、打字，以及用手指弹奏乐器等。
3. 经常使用手指旋转钢球或胡桃，或用双手伸展握拳运动：手指是大脑最突出部分(康德语)。其方法是先将头颈缓慢地由左向右旋转一百圈，再将头颈由右向左旋转一百圈，随时随处可做，方法简易，效果卓著。
防保科 吴朝霞

带您探访北京四季青医院发热门诊

秋冬换季阶段，温差大，容易出现受凉感冒而引起发热。发热门诊作为抗击新冠的第一战场，时刻与病毒抗争，不畏风险，冲锋在前，披星戴月只为万家安康。今年年初，北京四季青医院发热门诊进行为期2个月的重整规划。扩建输液室、CT室、拓展“三区两通道”，从工作职责的制定，工作流程的培训，到工作细节的完善，应急预案的构建，消毒防控的监测，致使发热门诊工作顺利开展。在急诊科主任、感染科主任、急诊科护士长的督导下，发热门诊进行“一站式”服务，从预检初筛，

体温监测，到流行病学史的采集，从分诊挂号，引导就诊，咽拭子核酸的检测，到各项防控措施的落实，都是来之能战，战之能胜，暖心呵护患者。悬壶入沙场，白衣做战袍，疫情防控常态化下，北京四季青医院将更加严格落实防控策略，为一方百姓保驾护航。

感染科 张艳丽 杨伊雪



反间谍安全防范 从你我做起

——反间谍法颁布实施七周年



有国才有家，国安家才安。公民和组织是反间谍安全防范的责任主体和力量源泉，它与我们每一个人息息相关。在反间谍法颁布实施七周年之际，让我们一起，崇法学法守法，明责履责尽责，筑牢国家安全屏障，共同捍卫国家安全和利益！

四医温暖

深秋陪伴 锦上添花

近日，北京四季青医院磁共振室门前上演了暖心一幕。一位女患者将写有“白衣天使情暖人心，待患如亲关怀备至”的锦旗送到磁共振室李瑞娟技师的手中。鲜艳的红色将深秋的寒冷一扫而散。原来，10月10日中午，患者赵女士于四季青医院磁共振室做检查时，因幽闭恐惧症引起紧张害怕情绪导致检查中断，无法进行。



李瑞娟技师面对患者的这一情况，及时安抚患者，平稳患者情绪，帮助患者克服恐惧，并以贴心周到的服务，陪伴患者完成全部检查。在检查结束后，赵女士对李瑞娟技师表达了感激之情。

共振室工作人员将陪同患者完成检查。

幽闭恐惧症是一种焦虑症和恐惧症同时存在的一种双重精神紧张状态。当患者一个人处于一种幽深、黑暗、空间又狭小的环境中，产生害怕、惊恐的感觉时，人就会感到极度的焦虑、心慌、恐惧，甚至有濒死感。做核磁共振时，病人需要躺在一个比较狭小而又很长的洞里，因此容易诱发幽闭恐惧症。为有效解决此类问题，保障患者安全，磁共振室制定了一整套方案。
① 护士与患者交流时，态度和蔼可亲，详细了解患者出现幽闭恐惧症的原因和经过，耐心细致地告诉患者检查的相关知识，消除患者的紧张恐惧心理，使患者在检查前精神放松。
② 让患者熟悉机房环境，向患者介绍MRI检查步骤，让患者在检查前放松并稍作休息，或让患者进少量水或饮食。
③ 检查时可让家属陪同一起进入扫描室并让家属用手握住患者的手或抚摸患者的肢体使其有安全感，患者没有家属陪同的情况下，磁

④ 告诉患者检查时可通过话筒与操作者交流，在检查过程中与患者保持通话，让患者感觉到与医务人员距离很近。
⑤ 演示呼叫器的使用功能，使患者知道如有不适可随时呼叫到医务人员，使其有充分的安全感；让患者手握报警球囊以便在不能坚持的时候按压该球报警。
⑥ 播放轻松舒缓的音乐分散患者注意力，机房内灯光设置柔和，消除患者恐惧感；并把扫描孔内的灯打开，增加空间感。
⑦ 对检查前诉有头晕、胸闷、心悸者可少量吸氧或带氧气袋入室持续吸氧；对精神过于紧张者，必要时鼻腔内滴注咪唑安定；对躁动的患者及严重不配合者可提前半小时口服安定5mg，使其情绪稳定。
所以，幽闭恐惧症不是不可以克服的！北京四季青医院磁共振室自接诊以来，就本着以人为本、细致周到的服务理念，全力为患者提供贴心的服务，成功引导多数幽闭恐惧症患者完成检查。
今后，磁共振室将继续提高服务质量，提升业务水平，为广大患者提供更优质快捷的服务。
核磁室 杨刚刚

支援日记

有一份光 就发一份热！



我叫王海伟，是北京四季青医院康复科的一名康复治疗师。2021年9月23日，我与来自医院放射科、妇产科、中医科的另外三名选派干部在副院长刘会的陪同下分别抵达内蒙古自治区赤峰市敖汉旗对口支援单位，开启为期35天的对口支援工作。现在，我们的支援工作已经接近尾声，回忆起这些天的过往，让我感慨颇多。

和当地的老百姓进行了简单的交流，了解到当地脑血管病高发，脑卒中后患者住院进行简单的输液治疗后就回归家庭，遗留不同的生活自理问题。对脑梗引起的基本原因不了解，对康复治疗不知道，错过了从根源上预防和治疗的时机。

我感觉到这里脑血管疾病预防和宣传的工作压力很大，当地人饮食存在盐多、咸多、高脂为特点的高盐高热量饮食结构，发病也是以高血压、高血脂以及各种慢性病为主的病种。脑血管意外对应性增加，大多数患者早期无任何干预措施更无意识，只是引发疾病时才会去卫生院就医，就医后也有患者不遵医嘱服药，自行加减停药的情况也时有出现。

由于这里的医保规定，门诊病人做康复治疗是自费治疗，只有传统中医针灸推拿理疗项目在报销范围，所以康复治疗于一身的一级卫生院。

车辆到达四家子镇外几公里时就看到了四家子卫生院杨院长一行几人已经在等候我们了。随行他们的车辆继续走了十几分钟到达了第一个目的地——四家子镇卫生院。安排的宿舍是整洁干净的单人床，床褥崭新，窗户干净，院长刘会走过去摸了摸说：被子挺厚的，都是新的，杨院长说：“北京来的同仁必须不能冻着了！咱这边晚上冷。”大家听了都笑了起来。
第二天，杨院长带我们到各自的岗位上开展工作。我的工作是对前来就诊的患者进行康复评定和康复指导。

工作之余，我们参观、爬山、采蘑菇、包饺子、到沙漠玩……
医疗帮扶过程是漫长的，工作过程要做实做细，增加百姓的获得感。让我们共同努力，持续努力实现“健康中国”之路！
康复科 王海伟

