



健康  
小知识

当心食物中的隐形糖！

越来越多的人逐渐认识到吃糖多了有害健康，有研究表明，长期嗜糖的人平均寿命比控糖饮食的人要短十余年。长期高糖饮食会有什么危害呢？

过量的糖分进入身体后，会让血糖骤增，刺激胰岛素分泌，引发糖尿病，升高血液中甘油三酯含量，增加罹患冠心病的风险；血糖过高还会引起房水、晶体渗透压的改变，加重近视眼；吃糖过多还会损伤皮肤，导致皮肤提前衰老；饮用含糖饮料后，口腔里的细菌和食物残渣会发酵形成牙齿菌斑，酸甜的食品还会腐蚀牙齿，增加患龋齿的风险。

有的人觉得自己没怎么吃过糖、很少吃糖块、也很少喝饮料，怎么还会糖摄入过多呢？

其实，生活中有很多不甜的食物，甚至是酸的、咸的食物都有可能含有大量糖分。比如膨化食品薯片、虾条等等吃起来虽然是咸的，但里面含有大量的淀粉，里面往往还有大量添加剂，会使血糖迅速上升。有一些酸性水果，比如猕猴桃、火龙果之类的，虽然吃着很酸，但含糖量非常高。还有一些面包、调味酱也含有很多的糖分。我们在餐馆吃饭还有常吃的外卖，不论是炒菜、点心、烧烤、火锅，都含有大量糖分，远远超过我们在家里吃饭所摄入的糖分，所以最好少吃。

要想控制少吃糖和“隐形糖”，主要从以下几个方面做起

1. 日常尽量不喝甜饮料。包括各种碳酸饮料、茶饮料、乳酸菌饮料、果汁饮料、红糖水、蜂蜜水等等，偶尔聚会喝一次也就罢了，平时不要主动去喝。
2. 尽量直接吃水果。完整的水果最好，榨果蔬汁时尽量多放蔬菜，少放水。
3. 焙烤食品尽量控制摄入量。尽量不吃或者少吃面包、甜点、饼干、曲奇等甜食，自己做面包或点心尽量少放糖。
4. 平时饮食或者烹调食物，都要养成尽量不加糖的习惯。比如，喝粥不加糖，打五谷豆浆不加糖，喝咖啡不加糖，做菜也要少放糖。
5. 购买包装食品时，注意看营养成分标签。尤其是那些号称“零脂肪”“低糖”或“无糖“的食品，一定要注意看它的成分和营养素含量。

另外，在食品标签中，还有很多成分其实也都是糖，比如玉米糖浆、麦芽糊精等，如果有这些成分存在，说明糖的含量不少。

中医科 曹阳剑

## 对付咳嗽·小妙招

冬季是感冒的高发季，流鼻涕咽痛咳嗽的患者也不断增加，常常有病人来就诊要求医生开镇咳药，特别是咳嗽糖浆，觉得喝下去嗓子润润的凉凉的很舒服，甚至没事就喝两口，殊不知是药三分毒，更何况您这么喝下去有可能还会产生依赖性哦。

那么对付咳嗽有什么小妙招吗？  
首先，要保持呼吸道湿润，来个蒸气浴是个不错的主意。洗个热水澡不仅可以缓解感冒引起的肌肉酸痛感，还可以有效清除身体上的过敏源，减少因过敏引起的流鼻涕打喷嚏和咳嗽症状，当然需要注意的是洗澡后不要再着凉哦。

加湿器也是个不错的选择。北京空气干燥，几乎人人家里都有加湿器，但是使用加湿器的过程中也要注意以下两点：

第一，加湿器一定要定期清洁防止霉菌滋生，否则，加湿器不仅不能保护你的呼吸道反而会

成为你反复呼吸道感染或慢性咳嗽的罪魁祸首；

第二，有人喜欢往加湿器里加些“佐料”，醋是最常见的一种，还有人往里加精油……这些佐料不仅不能起到消毒的作用，还会刺激呼吸道粘膜，诱发咳嗽甚至哮喘发作。

另外，有人常常觉得咽喉部痒痒，有异物感，这时可以试试含块硬糖或者来一勺蜂蜜，你可能会发现神奇的效果哦！当然，糖尿病人不要使用，1岁以内的小宝宝也不可以吃蜂蜜哦。

如果以上办法都不管用，可以试试洗鼻器，有些病人的咳嗽也许是鼻涕滴流刺激引起的，特别是慢性鼻炎或过敏性鼻炎的患者，这个可能性很大。

当然，咳嗽的原因有很多，感染、结核、肿瘤、过敏等等。如反复慢性咳嗽或者剧烈咳嗽不缓解的话，还是应该到医院详细检查的哦！

急诊科 吕国因

## 防范电信诈骗——“八个凡是”

- 1 凡是遇到自称公检法要求汇款的，都是电信诈骗；
- 2 凡是遇到叫您汇款到“安全账户”的，都是电信诈骗；
- 3 凡是遇到通知中奖、领奖（领取补贴、网络投资、非法交易和电话推销）要您先交钱的，都是电信诈骗；
- 4 凡是遇到通知“家属”出事要先汇款的，都是电信诈骗；
- 5 凡是遇到在电话中索要您个人和银行卡信息及短信验证码的，都是电信诈骗；
- 6 凡是遇到自称领导（老板、熟人）要求汇款的，都是电信诈骗；

案例一：2014年7月10日，在一家担保公司做财务工作的李小姐报案称，“董事长”用QQ联系李小姐称其急需用钱，问公司账号上还有多少现金。当对方获知还有68万元现金后，

要求李小姐把钱打向一个陌生账号。7月13日，李小姐询问董事长后发现被骗。后公安机关调查发现，李小姐QQ账号早被他人盗用，犯罪分子用李小姐QQ添加一个与董事长QQ头像一致的单位好友，并模仿董事长说话语气诱使李小姐被骗68万元。

案例二：2015年3月1日，海淀区农研派出所接报一起大额电信诈骗案件，事主马某（女，38岁，北京某生物科技公司财务人员）于2月28日在微信上接到自称其单位领导的人发来加好友申请，后对方发消息让其核对公司的可移动资金，并给指定账户转账汇款，事主按对方要求操作，被骗汇285万元人民币。

7 凡是遇到让您开通网银接受检查的，都是电信诈骗；

8 凡是遇到陌生网站（链接、二维码）要登记银行卡信息的，都是电信诈骗。 安全办 刘艳艳

### 患者心声

近日，北京四季青医院针灸科冯美茹医师在患者群中收到了一段感谢信息，字里行间真情流露，朴实的话语句句暖心，为这个寒冬增添了一份暖意，传递了浓浓的医患情谊，充满了正能量。

信中的患者徐阿姨今年五月因“腰痛、膝关节疼痛3年，加重2月”来诊，当时患者腰膝疼痛严重，左膝关节肿胀，屈曲下蹲受限，拄拐助行，6年前行腰椎间盘突出术，内置钢钉固定。经查体、结合膝关节MR影像报告后，给予针灸治疗方案，患者内心恐惧，但病痛折

磨更加痛苦，经过心理安慰抱着试试的态度接受了针灸，治疗后效果非常明显，也并不像自己想象的那么痛苦，以后便成了针灸科的常客。

在冯美茹医师的悉心治疗下，减轻了阿姨的痛苦，出于对冯美茹医师医德、医术的高度认可，阿姨特地写了这封感谢信，信一发出，群内患者纷纷点赞，有的患者回复到：“冯大夫确实是医术高明，为人和善，遇到冯大夫是我们患者的福气。”“说出了我们的心里话，冯大夫确实好，对待每个人都一样亲

切！”“冯大夫医术高明，非常见效！”

冯美茹在患者群里回复到：“此时此刻，感觉自己站在奥斯卡颁奖典礼的舞台上，感谢大家的理解与信任！喜欢这个职业，热爱我的工作，力争做一位值得信任，有温度的医生！”

医生对患者热心、耐心、爱心，细心、关心，努力构建和谐医患关系，用真情和汗水赢得了患者的信任。

冯美茹  
北京四季青医院中医科（针灸）  
主治医师

擅长治疗颈肩腰腿疼痛，偏头痛，眩晕，失眠，面瘫，中风后遗症，痛经，月经不调及更年期综合症的调理。近年来开展了耳穴疗法及穴位埋线治疗，对便秘、顽固性失眠、肥胖症及高血脂、高血压、糖尿病等慢性病方面取得了较好的疗效。



# 四季青医院报

陈常魁 谢

| 北京四季青医院主办               | 医院网站: <a href="http://www.sjqyy.com">http://www.sjqyy.com</a> |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 2021 年第 12 期 （总第 171 期） | 2021 年 12 月 31 日                                              |

## 2021 年海淀区第十一届超声学术会暨质控第二次会议成功举办



习近平总书记在中央人才工作会议上强调要深入实施新时代人才强国战略，全方位培养、引进、用好人才。人才培养是各学科发展和医院发展的根本，海淀区卫生健康委高度重视人才培养及学科队伍建设，海淀区卫生健康委组织举办的超声学术会经过 11 年的持续打造，已成为培养超声医学专业人才和后备力量的优质平台。

2021 年 12 月 4 日，由北京医师协会、北京医师协会超声专科分会、海淀区卫生健康委、海淀区超声医学质量控制和改进中心主办，北京协和医院、北京大学第三医院、北京四季青医院共同承办，北京市超声医学质量控制和改进中心指导的 2021 年北京市海淀区第十一届超声学术会暨质控第二次会议成功举办。

学术会开幕式由北京四季青医院党委书记、海淀区超声培训基地负责人张晓新主持，北京医

师协会会长郭积勇、海淀区卫生健康委主任李劲涛、北京医师协会超声专科医师分会会长、北京协和医院超声医学科主任李建初先后致辞。

本届学术交流会采用线上方式进行，来自北京协和医院、北京大学第三医院、北京积水潭医院等许多大家熟悉的超声“大咖”依次登场，展示近年来超声医疗领域内的临床实践所取得的新成果、新进展，及质量控制方面的经验。专家授课结束后，各位专家根据课程内容出题，通过答题进一步帮助大家巩固学习的重点、难点，让大家学有所得。

科普比赛中，海淀区多位青年超声骨干依次走上讲台，用抓人眼球的题目、精心准备的内容、自信风趣的语言进行了精彩的演讲：包括“假”大夫聊产后那些“真”事、乘风破浪的结节、移植肝，让超人来守护吧……随后，国内知名专家点评指导并评选出优秀参赛者。通过这种形式促进超声医生们今后临床思维的完善和提升，激励和帮助大家尽快成长为超声领域的主力军和生力军，以超声科普内容传播健康。

历经十一个春秋，海淀区超声学术会为众多渴望新知识、新技术的“超人”们提供广阔交流平台，不断推动区域超声医学诊疗水平持续提升和学科发展，为健康海淀、健康北京和健康中国建设做出积极的贡献。

马念慈

## 北京四季青医院召开 2021 年度社会监督员座谈会

为进一步加强社会监督，广泛听取社会各界意见和建议，持续促进医院党风政风行风建设工作，2021 年 12 月 8 日下午，北京四季青医院召开 2021 年度社会监督员座谈会。四季青医院领导班子成员参加，党委副书记兼纪委书记王倩主持座谈会。

会上，副院长刘会向各位社会监督员介绍了医院一年来业务工作基本数据、工作完成情况、面对的困难及 2022 年工作规划。

各位监督员对医院的医疗质量、工作作风、服务态度、服务水平等方面给予了充分肯定，并从不同角度就如何推进医院服务质量、增设便民措施、树立医院品牌等方面提出了中肯的建议。班子成员不时地回应社会监督员的提议，使座谈会氛围融洽，大家畅所欲言。



党委书记张晓新总结了座谈会上各社会监督员提出的意见和建议，对监督员对医院的支持和帮助表示感谢，希望监督员们进一步加强监督、积极建言献策，并表示医院将切实把这些意见和建议落实到发展建设和各项工作中去，不断改善患者就医体验，为广大人民群众提供更加优质、便捷的医疗服务。

党办



## 北京四季青医院 “急救工作站” 正式运行！

2021 年 12 月 29 日，北京四季青医院急救工作站正式开站运行！上午十点零七分，医务人员圆满完成首单任务。

按照《北京市院前医疗急救服务条例》、《中共北京市委北京市人民政府关于加强首都公共卫生应急管理体系建设的若干意见》和《北京市院前医疗急救设施空间布局专项规划（2020—2022 年）的通知》的文件要求，北京四季青医院积极配合海淀区卫健委应急办关于开展院前急救工作建设的专项规划，通过近 10 个月的整体筹备和队伍建设，终于在 2021 年 12 月 29 日正式投入运营。

院前急救工作开展，是统筹区域医疗资源，加强社会应急体系建设的体现，是实现健康中国远景目标和落实十四五期间院前急救应急体系建设的重要内容，具有重大意义。

为了做好院前急救站筹建工作，医院积极落实，统一规划协调，在医院领导关心指导下，各科室积极支援，提供无私的帮助，为院前急救工作开展和急救工作站建设的顺利进行打下了坚实的基础。

急诊科、内科、外科、儿科、

急救工作站 涂立峰



## 平安医院

节假日，心情可以放松，但安全工作不能放松！为确保节日期间医院安全，牢固树立员工安全生产的责任意识和危机意识，北京四季青医院积极开展元旦节前安全生产综合检查。

2021 年 12 月 27 日下午，北京四季青医院安全生产主管副院长刘玮针对元旦前的安全生产工作进行部署，同时下发并签订了《2022 年度安全生产三级责任书》，确保来年再接再厉完成签订的各项工作任务目标。

会上，副院长刘玮结合医院实际

## 北京四季青医院开展元旦节前安全生产综合检查



情况，就落实好 2022 年北京市烟花爆竹全面禁放的管理规定及安全相关文件要求作了具体工作部署；要求各科室做好安全风险辨识和防范措施，提升科室的安全风险防控能力。

12 月 29 日、31 日，党委书记张晓



新、院长曾清、安全主管副院长刘玮分别带领相关科室人员，对医院的消防、电气、“三防”措施完好性、危化品、设备储能电源 ups、地下室重点点位等情况进行了详细的安全检查。针对“消防应急预案、突发事件应急预案处置流

程规范是否落实到位；按照“小事不放过，不走过场”的原则，根据检查中发现的情况，制定整改措施，要保证发现的问题在规定期限内整改到位，坚决消除各类安全隐患。并要求各科室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。

2022 年即将到来，北京四季青医院将进一步注重宣传引导，不断加强安全管理，杜绝各类事故的发生，为医务人员及广大患者构建安全诊疗环境提供坚强有力的保障。安全办 刘艳艳

## 医疗 ing

## 北京四季青医院积极开展院前急救站建设



院前急救是院内医疗服务的延伸，院前急救工作，无论从工作环境、救治对象、疾病复杂程度，还是从患者依从性和辅助监测手段，都相对院内诊疗更为复杂。

按照北京市院前急救 2021—2023 建设远景规划的要求，海淀区加强院前急救建设，北京四季青医院按照上级卫生行政部门规划积极开展院前急救站建设。

为了加强技术训练、提高专业技能，为开展院前急救工作做好准备，

2021 年 12 月 9 日至 12 月 10 日，北京四季青医院开展院前急救技术培训。

培训过程中，院内各科室专家从院前危重症急救、内科常见重症诊疗、外科严重外伤院前救治及妇产科危急重患者院前处置等方面全方位开展培训，促进院前急救工作人员理论提升。

本次培训，医院还邀请了 120 急救站的徐晶晶老师对院前急救医疗文书书写和院前急救工作经验进行了专题培训，促进医务人员掌握出现突发应急情况下的处置技能。

院前急救工作高风险、高强度，在今后工作中要不断加强技术训练提高专业技能，为患者提供规范，高效的院前急救服务。

医务科 涂立峰

## 北京四季青医院召开急救工作站启动仪式

院前急救是指在院外对危重症病人的急救，广义的院前急救是指患者在发病时由医护人员或目击者在现场进行的紧急抢救，而狭义的院前急救是指具有通讯器材、运输工具和医疗基本要素所构成的专业急救机构，在病人到达医院前所实施的现场抢救和途中监护的医疗活动。

目前，海淀区正处于经济文化高速发展的时期，居民对院前急救服务的需求也日益增长。2021 年 12 月 28 日上午，北京四季青医院召开院前急救工作站启动仪式。

会上，四季青医院急救工作站负责人涂立峰简要回顾了北京四季青医院筹备建设院前急救站的工作过程。业务主管院长刘会院长进行了急救站开展工作动员，从职业素养、敬业精神、团结协作等方面对院前急救工作提出



要求。曾清院长结合北京四季青医院文化，对院前急救站工作人员给予殷切希望要求院前急救工作人员无私奉献，在实践中展现四医精神。

张晓新书记要求大家在院前急救工作中，凝心聚力、履行职责，共同努力把院前急救服务工作做好。

通过工作动员，充分调动院前急救站每名员工的工作热情，为全体工作人员共同努力，把急救站工作落实好打下坚实基础。急救工作站 涂立峰

## 四季青医院报

SIJIQING HOSPITAL

“我为群众办实事，就是要以群众需求为导向，把小事做好，把初心使命落到实处。”

北京四季青医院四季青镇社区卫生服务中心各党支部、各科室纷纷以党建为引领，充分发挥专业优势，为服务群众健康打通“最后一公里”。



儿科科 开通科室微信，利用科室咨询电话（13811401599）开展微信答疑解惑，解答家长在育儿过程中的疑惑。通过微信发送检验报告；有些家长忙于工作不能及时来医院拿纸质检验报告（如微量元素及基因检测的纸质报告需一至两周出结果）时，先将纸质报告拍照后用微信发送给家长，等到家长方便时再来院拿取纸质报告。

儿童保健科的工作与别的科室不同，家长陪孩子来体检时带的东西比较多，我们的护士经常帮助家长提着包陪同家长去做辅助检查；还有的家长是一个人带着两个孩子来体检，护士们会帮忙带着孩子，家长就可以放心去挂号、缴费等。

以上两项措施的落实，大大方便家长，提升家长带孩子来院体检的就医体验感。

西郊机场社区卫生服务站

为了方便辖区居民，西郊机场社区卫生服务站除血



## 贴近群众 守护健康

常规和尿常规，更新增添了“大生化检验”，并且可以当天出具检测报告。

为了让患者感到更加舒适，我设置了抽血的等待区。按前后顺序排队，由护士引领患者有序进行。医护人员细心核对，采取血样，为了缓解居民因抽血带来的紧张情绪，我们加强交流，暖心的话语让居民感到温馨。护理团队有着过硬的专业技术，使居民免受不必要的痛苦，得到了患者的一致认可。检验人员用自己丰富的专业知识和经验，出具精准的报告。

郦城社区卫生服务站

“医德高尚暖人心，全心全意为人民”这是郦城三区患者薛阿姨与王叔叔对郦城社区卫生服务站的高度评价。由于王叔叔长期坐轮椅行动不便，每星期需要薛阿姨陪护王叔叔来郦城社区输液开药。郦城社区卫生服务站的全体工作人员，给予薛阿姨和王叔叔的专业指导和无微不至的照顾，使得王叔叔的病情日渐好转。薛阿姨和王叔叔为了感谢郦城社区全体员工，亲自来郦城社区来送锦旗，表示对郦城社区工作的肯定。

正如申景山站长感叹道：“如果没有关爱，医学的价值几乎等于零”。郦城社区医护人员再一次用自己的行动证实，只有把患者当成自己的亲人，把患者的需求做为我们工作的中心，把患



者的健康做为我们最大的目标，才能更好的增进医患间的沟通，更好增加患者对我们的信任和感谢。

常青园北里社区卫生服务站

近期，常青园北里社区卫生站“中医科”正式开诊，为辖区患者提供针灸、拔罐等治疗项目。



针灸是中医里的一门独特治疗方法，同时也是一种有效的保健方式，可以帮助我们治疗许多类型的疾病。针灸优点：

疏通经络：针灸能使我们体内阻塞的经络变得通畅，而经络在我们中医理论中，认为它主要作用是运行人的血气，如果经络不通的话，那么体内的血气运行便会受到阻碍。外在表现为，人经常会有关节疼痛，四肢麻木等等症状。

阴阳调和：在中医中讲究人体有五行相对，阴阳相合，这样的话人体便会呈健康向上的积极状况。如果阴阳不合的话，那人体便会产生各种各样病症，轻则不舒服，重则生病。在经过针灸的治疗后，便可让人体从阴阳失衡的状态，渐渐地开始调和转化。

扶正祛邪：因为人体内有阴阳二气，阳气为正，阴气为邪。当一个人的阴气过盛的话，将会呈现出一种病态。针灸在体内的作用便是帮助阳气，对抗阴气，目的是为了使得阴气减少，阳气增多。阴阳平衡，让人体渐渐地呈现一种

健康的趋势，使人可以从疾病的状态恢复过来。

门头村社区卫生服务站

“我们真是遇到了一位好大夫，我衷心的感谢李大夫精湛的医术，让我减轻了痛苦……”近日，门头村社区卫生站来了二位患者，一见到李海大夫后就不住的表示感谢，并为李海大夫送上一面鲜艳的锦旗。



原来，患者因为髋部及同侧臀部疼痛，同侧下肢放射性疼痛从臀部致膝关节。疼痛半年，入夜痛甚，辗转难眠。几经就医，未见成效，痛苦难耐。经人介绍抱着试试看的侥幸心理找到李海大夫。经李海大夫用摸骨辩证之法，望其身形，听其主诉，问其诊史，触其病位，中医诊断“胯骨外缝伤筋”。经过李大夫的以筋正骨的治疗后，患者情况明显好转。

门头村社区卫生站中医科大夫李海师从四季青医院中医骨科王义光大夫门下，他凭着对医学的忠诚、对生命的尊重，在平凡岗位上刻苦钻研、兢兢业业。已经在辖区小有名气的他不忘师恩，经常说：“没有王义光师父的教授就没有如今的成绩，而自己所做的一切，只是尽责而已。”

儿科科 李春燕

西郊机场社区卫生服务站 康璇

郦城社区卫生服务站 张光磊

常青园北里社区卫生服务站 王若晨

门头村社区卫生服务站 李海、李堃

## 眼中有光 心中有爱 同心抗疫 我们在一起！

我叫张振朋，是北京四季青医院口腔科的一名医生，也是医院驻集中医学观察点第八梯队医疗组组长。

2021 年 11 月 21 日，我们带着十二分的精神到达集中医学观察点。郭晶晶主任带领信息联络组、后勤保障组、安全保卫组的同事一起奔走做最后的检查，而我们也与 CDC 的两位老师一起对酒店的工作人员进行穿脱隔离衣的培训。我们所做的一切都是为了尽快开展隔离点有序工作，来迎接境外的亲人们“回家”。记得那天，忙碌的大家都顾不上吃饭，也顾不上关注时间，反复核对流程，一直到深夜，我们充分做好了迎接第一批客人的准备。

截至 11 月 27 日晚 11 时，我们共接收入境返京人员 256 位，每次在接到准备接收客人的通知后，我们顾不上休息，时刻谨记防疫要求，以最饱满的热情，尽量在最短的时间内安顿好客人。期间我们用温暖的言语去关怀他们，从

未道过一句辛苦，也从未有过一丝抱怨。一心想着能够把自己的本职工作做到最好，让境外返京的每一位“亲人”都平安健康。同时，也不辜负院里对我们的期望。每天工作结束后，我们都会挤出时间梳理，发现问题及时整改。同时我们积极响应海淀区政府号召为医学观察的客人送温暖，隔离不隔爱，让我们的隔离点更有“海淀温度”。

还记得 12 月 4 日凌晨 1:50，当大家都在睡梦之中时，医疗组接到了一位在观人员的求助电话，单室隔离的她突然出现了呼吸困难及双手麻木的症状。我了解病情的第一时间与指挥部郭晶晶主任联系，并组织医疗组医生及护士火速赶往客人房间进行面诊。见客人精神反应差伴乏力，呼吸困难，客人诉既往体健，否认基础疾病，血压右侧 125/101mmHg，左侧 113/85mmHg，脉搏 P89 次/分，我迅速填写《转诊单》联系海淀区集中隔离入境人员定点医

院，经该院医生电话评估后嘱客人继续在点位观察，医疗组的医生和护士身着防护服陪伴着客人，我也在医疗组办公室焦急的等待客人的消息。

经过一个半小时的观察，客人终于平稳下来，我们也终于能够放下心来。紧接着，12 月 5 日上午 9 时，又有一位在观客人说身体大面积出现了皮疹，经过详细的问诊及医院皮肤科远程面诊，确定客人病情及用药情况。医院客服中心安排当班人员为客人代开药物，闪送到隔离点。当客人惊讶的看着医疗组送去的药品时不住的感谢，这让大家觉得所有的努力都是值得的。

脱下防护服回到医疗组办公室，当我看到桌子上的生日蛋糕和鲜花，感到意外极了！12 月 4 日正是我 26 岁的生日！感谢郭晶晶主任为我送来生日蛋糕和鲜花，让我在隔离医学观察点高强度的工作中仍然可以“生活充满仪式感”！感谢我亲爱的“战友们”带给我

的小惊喜，我们一起点燃蜡烛，许下了心愿，这是我过的最值得纪念的生日。

虽然每天身着防护服很辛苦，但不可否认的是，这是段最美丽的时光。或许我们能做的不多，但是我们每个人不分你我，依旧为防疫工作贡献着属于自己的一份力量，抗击疫情面前，我们人人都是“战士”。

医院领导班子成员多次为我们送来了慰问品，让我们感觉自己时刻有人惦记、有人关心。

接下来的日子，我们会一如既往做好每一件事，每一项工作，作为医护人员，面对疫情我们定能不惧艰险，迎难而上，愿披上战衣，奔向芸芸众生，用自己的肩膀筑起了一道坚不可摧的生命防线。我们不惧考验，我们冲锋在前，因为我们始终相信天会晴，雨会停！

驻集中医学观察点第八梯队

口腔科 张振朋

## 北京四季青医院开展发现新冠病毒核酸检测阳性患者应急演练



为贯彻落实疫情防控工作要求，进一步提高医务人员应对突发疫情的处置能力，熟悉新冠疫情应急流程，近日，北京四季青医院发热门诊开展了一场开展发现新冠病毒核酸检测阳性患者应急演练。

四季青医院医务科、护理部、院感办、感染科、发热门诊等多部门协

同参与，各司其职，按照演练程序和工作流程进行演练。

演练模拟发热门诊的预检分诊护士方翠接诊患者，问诊、流调、扫码、测温，患者有过新冠病毒肺炎确诊患者接触史，立即疏散其他人员，引导患者至隔离室，通知医生曹树泽做好个人防护进行诊治，行 1+3 排查，患者经过的区域进行消毒，核酸结果阳性，立即上报医务科、防保科、院感科、护理部，进行院内专家会诊，启动应急预案，封锁发热门诊，暂停接诊新病人，

经区疾控中心确诊为新冠病毒肺炎患者，立即上报，120 转定点医院进行治疗，发热门诊进行终末消毒。

此次演练全面梳理了医院发热门诊发现新冠病毒核酸阳性患者的应急处置流程，发现演练过程严谨完整，组织规范，人员职责明确，配合默契，演练结束后，各参与科室总结经验，及时完善应急预案。

医务科主任陈绪红指出，要严格落实常态化疫情防控措施，始终绷紧疫情防控这根弦，牢固疫情防控的严密防线。

为确保做到疫情防控有序有力，

感染性疾病科 张俊杰