建功新时代
——中关村医院第十五次工会会员代表大会选举产生三名新任工会委员

2023年3月9日，中关村医院召开第十五次工会会员代表大会，医院领导班子成员及会员代表出席大会，医院党委副书记兼纪委书记许影丽主持大会。

因工会委员岗位调整等原因，本次大会拟选举产生第十五届工会委员会替补委员3名。

大会严格按照《中关村医院第十五届工会委员会选举办法》规范进行选举。

会后，召开第十五届第五次工会委员会，经工会委员选举产生新任工会主席。

第十五届工会委员会委员名单

主　席：卢冬梅

委　员：

王旭（女工委员）

林延明（福利委员）

熊雪茹（宣传委员）

阿孜亚（组织委员）

韩萍（劳动委员）

张朝义（文体委员）

党委书记陈峥郁在讲话中肯定了医院工会一直以来的工作，在医院党委的领导下，围绕中心、服务大局，忠诚履职、担当作为，维护职工权益，服务医院职工，充分发挥了工会的桥梁纽带作用，对历届工会委员的努力付出和取得的成绩表示高度认可，希望委员代代传承发扬。对今后工会工作提出三点要求：一是认真学习习近平总书记关于工会工作的重要指示精神，提高思想认识，加强工会组织的政治性。紧紧围绕医院中心任务，服务医院发展大局；二是不断增强工会先进性，组织职工坚持不懈锤炼本领、赋能增技、拼搏奋斗，积极发掘、培养、宣传、弘扬职工先进典型；三是切实加强工会自身建设，建好用好“职工之家”，积极发挥工会四项基本职能，不断增强工会的群众性。

中关村医院新一届工会委员将继续把牢政治方向，在新时代、新征程中求真务实、爱院如家、勇于担当、锐意进取，全心全意为广大职工群众服务。团结带领全院职工持续开拓创新，以实际行动展现新时代“中关村医院人”奋斗的时代新风貌，为加快推进医院高质量发展作出工会应有的贡献。文／党办

勤学理论滋养初心 强国使命牢记于心

2023年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年，开局关系全局，起步决定后势，开好局起好步是夺取全面建设社会主义现代化国家新胜利的关键。为深入提升理论水平，海淀卫健系统在全体干部职工中开展“学习贯彻党的二十大精神”专题系列培训，采取线上、线下相结合的方式同步授课，扩大受众群体。首次培训线下主会场设在中关村医院，医院领导班子、干部党员职工代表参加培训。培训由海淀区委卫生健康工委组织科科长胡维双主持。

培训课程邀请到中国社会科学院马克思主义研究院贺新元教授。贺教授指出：

中国式现代化是深刻理解党的二十大报告内容及精神的“金钥匙”，阐述了以中国式现代化推进中华民族伟大复兴的内在逻辑、中国式现代化的重要特征和本质要求、全面建设社会主义现代化强国必须遵循的五大原则。参训党员干部职工认真聆听，详实记录，随着课程节奏学习思考。

党委书记陈峥郁总结中说到：贺教授的讲座立意高远、内容丰富，引经据典，从四个大方面引领我们深入领会中国式现代化的精髓要义和深刻内涵，对卫健系统基层医疗机构全员深入学习宣传贯彻党的二十大精神具有很强的启发性和指导性，希望大家结合卫健系统实际带着问题学，带着思考学，把思想和行动统一到报告精神中，找准贯彻落实二十大精神的切入点、着力点，提振精神、鼓舞士气，切实把党的二十大精神的学习成果转化推动卫健系统高质量发展的强大动力，为中国式现代化贡献我们的健康力量。

未来医院党员干部群众将持续聚焦学习贯彻党的二十大精神，进一步增强政治自觉、思想自觉、行动自觉，为医院高质量发展和推动新时代海淀发展添彩助力。

文／党办

学思悟践　砥砺前行

对于每名党员而言，严格落实党的组织生活会制度，对于加强党性修养，增进同志之间的思想交流，加强党内民主监督，增强党组织的活力，都具有重要的意义。根据统一安排，中关村医院14个在职党支部相继召开2022年度组织生活会并开展民主评议党员。院领导班子成员也以普通党员身份参与双重组织生活，确保组织生活会开出成效、开出质量、开出活力。

各支部在认真组织学习贯彻党的二十大报告精神及党章修正案基础上，广泛征求支部内党员意见，深刻查摆突出问题，为会议召开打牢思想基础。组织生活会上，支部书记代表支部班子陈述不足，提出整改措施。

“2022年的主要精力集中在抗疫工作中，支部学习抓的不够紧。下一步要将学习宣传贯彻党的二十大精神作为支部重点工作抓深抓实。”

“支部活动创新性不够，思路还不够开阔。作为支部班子将进一步激发组织活力，开展更丰富的支部活动。”

……

批评与自我批评环节，各位党员密切联系实际工作，深入剖析问题、实事求是、开诚布公，敢于揭短亮丑、直指痛处、见筋见骨，并对党支部班子和全体党员进行评议。

通过召开此次组织生活会，全体党员再次经受了思想的洗礼和党内政治生活锻炼，进一步提高了党性修养和思想认识，增进相互了解和互相信任，增强凝聚力和战斗力。新的一年将继续把思想统一到党的二十大精神上来，用实际行动做好各项工作，促医院高质量发展。文／党办

薪火相传　青年团员用实际行动践青春"锋"采

2023年3月5日，是第60个学雷锋纪念日。1963年3月5日，《人民日报》发表毛泽东主席的亲笔题词，号召全国人民“向雷锋同志学习”。

雷锋精神丰富内涵

一、热爱党、热爱祖国、热爱社会主义的崇高理想和坚定信念；

二、服务人民、助人为乐的奉献精神；

三、干一行爱一行、专一行精一行的敬业精神；

四、锐意进取、自强不惜的创新精神；

五、艰苦奋斗、勤俭节约的创业精神。

雷锋精神激励着一代又一代人，是鼓舞中华民族的巨大精神动力。为弘扬雷锋精神，感悟新的丰富时代内涵，中关村医院团委组织开展学雷锋志愿服务活动。

学雷锋重在行动　净化环境践奉献新风团干部带头践行示范，团员青年积极参与，开展净化院区环境志愿服务。大家分工协作，清理花坛草丛的枯树枝、卫生死角的垃圾，擦拭栏杆、宣传栏，用实际行动践行雷锋精神。为患者营造一个干净、整洁、舒适的就诊环境，将志愿服务精神深入人心，激发了青年的责任心。

普及健康新理念　义诊服务护百姓健康组织多场院内及社区学雷锋义诊活动，现场问诊、解答患者健康咨询让百姓在家门口享受到如春日般温暖的医疗服务。针对口腔卫生、中医养生、科学用药等开展健康宣教，提高了居民健康水平，增强群众的获得感和幸福感。

雷锋精神　薪火相传团员青年们纷纷表示作为新时代有责任有担当的青年，我们将自觉发扬、主动践行雷锋精神，诠释雷锋精神新的时代内涵！

文／团委　急诊科　李文月

社会主义核心价值观

富强　民主　文明　和谐
自由　平等　公正　法治
爱国　敬业　诚信　友善

北京市中关村医院 BEIJING ZHONGGUANCUN HOSPITAL A

主办单位：北京市中关村医院 中国科学院中关村医院　主编：陈峥郁　日期：2023年03月　总第255期　内部学习资料

www.zgchospital.com　地址 北京市海淀区中关村南路12号　电话/传真 010-82548888　邮箱 dangban9526@163.com　邮编 100190

新时代把握新机遇　奋力开创医院高质量发展新篇章
——中关村医院召开第十一届二次职工代表大会暨2022年度领导班子述德述职述廉工作会

北京市中关村医院第十一届二次职工代表大会暨2022年度领导干部述德述职述廉和民主测评工作会于3月9日在医院综合楼大报告厅召开。海淀区委卫生健康工委组织科关欣同志参加会议，医院党政领导班子成员、中层干部及职工代表参加会议。会议由党委副书记、纪委书记许影丽主持。

医院党委书记陈峥郁作为医院党建第一责任人，在述职报告中指出，坚持党建引领，团结带领全院党员干部职工认真学习宣传贯彻党的二十大及二十届一中全会精神，带领党委积极发挥“把方向、管大局、作决策、促改革、保落实”的领导作用；围绕“一体两翼”发展服务中关村地区民众，提振精神持续抗疫，推动医院高质量发展。下一步将坚持把补足精神之“钙”、铸牢思想之“魂”放在首位，探索因地、因人、因事、因时制宜开展思想政治工作，党建融合推进医院中心工作，推助医院文化建设。

医院院长富大鹏对医院全面工作进行回顾总结，医院紧紧围绕卫健委工作部署和重点工作安排，统筹并坚定执行疫情防控与救治任务，带领全院干部职工找准定位，真抓实干，深入落实公立医院党建工作，深入开展合作共建，积极推动医院高质量发展，圆满完成政府指令性工作。未来将带领全院职工团结一致、开拓进取、攻坚克难、狠抓落实，全面推动医院转型升级发展，全面推进“一体两翼”规划的建设进程，为实现中关村医院高质量发展不懈奋斗。

与会代表认真听取报告，本着公平公正的原则，发挥主人翁精神对班子成员2022年度履职情况、干部选拔任用工作及新选拔中层正职干部情况进行民主测评。

会上财务科科长杨松对《医院财务工作报告》进行分析解读，人事科科长田方对《在岗人员请休假管理办法》增补及修改内容进行解读并通过新办法。

2023年中关村院领导班子将深入贯彻落实党的二十大新思路、新举措、新要求，坚持党建引领，坚持走医院高质量发展之路，团结带领全院职工统一思想、凝聚力量、鼓足干劲，新时代把握新机遇，奋力开创医院高质量发展新篇章。文／党办

图片新闻

口腔科荣获《2022年度北京市口腔公共卫生服务项目先进单位》

口腔科许丽丽被评选为第十三批首都市民学习之星、荣获2022年“海淀区学习之星”称号

健康管理中心荣获2022年度“北京市健康体检数据上报先进单位”，李超君荣获“2022年度海淀区医疗机构科普文章大赛一等奖”

标本兼治　持续攻坚　民有所呼　院有所应
——中关村医院召开接诉即办工作推进会

为进一步贯彻落实海淀区卫生健康系统党建引领接诉即办工作，中关村医院坚持“生命至上、人民至上”的理念，不断深化“我为群众办实事”的举措，于2023年3月16日召开接诉即办工作推进会。

院办主任康宁超通报医院2022年至2023年考核期“接诉即办”工作总体完成情况，利用影像、录音等形式复盘典型案例，解读新出台的《中关村医院接诉即办提质减量工作实施方案》，要求各科室提高政治站位，落实首接负责、统筹协调、快速响应、主动办理的工作机制，以问题为导向不断优化服务管理，提升患者就医体验。

党委书记陈峥郁传达海淀卫生系统接诉即办工作扩大会议精神，对医院接诉即办工作提出要求：坚持以人民为中心，民有所呼、院有所应，做到“六个一点”，响应快一点、姿态高一点、了解细一点、思考深一点、改进实一点、反思多一点，从被动的“有一办一”转向主动的“举一反三”，将真心、诚心、耐心、细心关心、爱心、暖心、贴心贯穿到解决问题的各个环节，实现减量、提质、增效的总体目标。

党委副书记兼纪委书记许影丽强调：纪委将对“接诉即办”工作开展专项督导，紧盯不响应、不作为慢作为、不整改问题，对频繁进入排名末位且责任明确的科室，将进行约谈通报，做到一手抓力度、一手抓温度，营造风清气正的良好环境。

党委副书记兼院长富大鹏明确要求全院全员必须高度重视、全面置顶逐层传达、规范行为主动作为、立接立办，从岗位内容到服务流程规范，从仪容仪表到文明用语规范，提升服务效能，狠抓医疗质量与服务质量，将接诉即办工作作为改善医疗服务，推进医院高质量发展的重要抓手，全力以赴解决群众合理诉求。文／党办

健康护航　筑梦高考
——中关村医院创新服务理念 高质量完成2023年高招体检工作

十年磨剑放光芒，笔尖生辉意铿锵，乘风破浪会有时，金榜题名定辉煌。

2023年3月10日中关村医院高招体检工作拉开序幕。作为海淀区高招体检定点医疗机构，一直以来得到了海淀区教委、海淀区卫健委的高度认可，先后获得北京市高招体检先进单位。医院切实做到对考生负责，热心服务考生，确保体检质量，努力把好高考“健康”关，为高招体检保驾护航。

成立工作专班

高考一直以来都是社会高度关注的热点焦点，为保障高招体检顺利、有序、高效地完成，健康管理中心前期与学校进行积极沟通，医院成立专项工作专班。

周密部署全员培训

接到任务后第一时间组织召开高招体检工作动员会暨业务培训会，对高招体检工作作出周密部署，强调全体人员要切实提高认识，强化责任担当，熟练掌握标准，增强人文关怀，提升服务水平，多学科认真负责、通力配合签订责任书，进一步明确责任

持续优化流程　创新服务方式

人员配置方面，相比去年增加30余位医护人员，全院共80余位医护人员投入到高招体检的工作，周六日无休。流程方面，采取分批错峰合理安排时间，开辟专门通道，男女分区体检，保证考生隐私

在最短的时间内完成全部体检。确保高招体检工作优质、高效。

关爱考生　暖心护考

工作忙碌不忘人文关怀，有序的组织、贴心的服务，助力莘莘学子赶考路，对晕针晕血的同学，选择平躺进行采血；选派经验丰富的护士长设立急救专岗，对出现低血糖状况及时处理；启动绿色通道协助行动不便的考生快速完成体检，保障体检井然有序、安全平稳。

寄语考生

2023年为期10天的高招体检工作圆满的落下帷幕医院共完成海淀区40所学校，近8500名高三学子体检工作。预祝每一位高考学子金榜题名！梦想成真！星光不负赶路人，你们，终将会闪闪发光！文／姚再跃（医务科）

共谋人才发展之路
——珠海市委编办到中关村医院走访调研

党的二十大报告明确指出：必须坚持科技是第一生产力、人才是第一资源，创新是第一动力，深入实施科教兴国战略、人才强国战略，创新驱动发展战略，开辟发展新领域新赛道，不断塑造发展新动能新优势。

近日，珠海市委编办副主任何文明带领珠海市委编办调研组一行8人来到中关村医院开展机构编制工作调研，海淀区委编办副主任杨敏、海淀区卫生健康委人力资源管理科科长江胡、海淀区卫生人才服务中心主任胡克强、海淀区人力资源和社会保障局专技科副科长王江澜及相关部门负责同志参会，医院院长富大鹏、副院长张然、人事科科长田方陪同调研。调研会由杨敏副主任主持召开。

院长富大鹏对珠海市委编办的到来表示热烈欢迎，简要介绍医院整体工作。副院长张然围绕医院编制、岗位设置、人才引进及未来规划等方面进行详细介绍。区卫健委人资科科长江胡、区卫生人才服务中心主任胡克强和区人社局专技科副科长王江澜，分别就海淀区卫生系统机构编制工作中的岗位设置、职称评聘、人员交流等内容进行了分析说明。与会者就如何更好地开展机构编制工作进行深入交流，分享医院管理的成功经验，探讨医院机构编制改革中遇到的困难和问题及解决方案。

习近平总书记多次强调“实施人才强国战略”，始终要坚持为党育人，为国育才。珠海市深入学习贯彻落实习近平总书记关于做好新时代人才工作的重要指示精神，扎实推进人才强市战略，持续深化人才体制改革，创新推动人才协同发展，不断取得新成效新突破。此次调研对珠海市委编办和医院继续深化事业单位改革，优化编制资源配置起到积极的推动作用。下一步医院将继续贯彻落实上级机构编制工作相关制度，进一步完善医院内部编制管理，优化人员配备，提升人才队伍能力，共谋人才协同发展，构建科学合理的高质量医疗人才工作新格局。文／李芸（人事科）

3.8美丽女神节
巾帼展风采 奋斗绽芳华
——中关村医院召开优秀女性代表座谈会致敬最美巾帼奋斗者

为庆祝第113个“三八”国际劳动妇女节，充分展示女性的担当和作为，弘扬巾帼精神，致敬巾帼力量，书写巾帼篇章，中关村医院召开“巾帼展风采 奋斗绽芳华”致敬最美巾帼奋斗者座谈会，海淀区卫生健康委员会工会主席郭建华，中关村医院党委书记陈峥郁，党委副书记、纪委书记许影丽，副院长张然及医院女性先进代表、女党支部书记、女工会干部、女团干部等人员参会。

海淀区卫生健康委员会工会主席郭建华向全院女职工致以节日的问候，高度赞扬了医院的巾帼奋斗者们在疫情期间的付出，她们以坚定的意志、无谓的气概、顽强的作风，持续奋战在最前沿。希望家以更远的眼光、更高的标准、更严的要求、更实的举措，继续守护人民群众健康。

中关村医院建设发展历程中，一代代女职工巾帼不让须眉，工作中，她们是独当一面的“铁娘子”，是维系健康的“守护神”，以女性特有的坚韧、奉献、无私、细腻、周到，践行着“健康所系，性命相托”的铮铮誓言。医院的每一点进步、每一次飞跃都离不开她们的辛勤汗水和努力付出，她们倚剑斩病魔，携手抗疫情，忠诚履职，顽强拼搏，一展新时代女职工的先锋形象，无不彰显着“她力量”；生活中，她们温柔、善良、热情、耐心、知性，有着健康快乐的业余情趣、称职多样的家庭角色，一颦一笑、一举一动展现着“她魅力”。让我们点亮高光时刻，礼赞身边的巾帼奋斗者。

7名巾帼奋斗者代表畅所欲言，交流分享成长阅历、工作经验及个人感悟。

“门诊三支部始终在艰巨任务面前冲锋在前、勇挑重担，发挥战斗堡垒和先锋模范作用。”

“今年是我入职的第33个年头，与医院共同成长的33个春秋见证了医院的发展，也丰富了自我，去掉稚嫩浮躁，精存刚柔合济。”

“学习是没有捷径的，要在刻苦钻研中汲取知识，掌握技能，在担当中学习，为党徽增光。”

……

孙丽（北京市先进工作者代表）
呼吸与共，温柔以待治愈；
外柔内刚，勇担方舱重任。

刘振华（海淀区三八红旗集体、海淀区优秀党支部代表）
党建引航，凝聚科室人心；
激发担当，呈现团结力量。

刘欣（海淀区三八红旗集体代表）
恪尽职守，展现集体力量；
敬业勤勉，擦亮医院名片。

姜莉（海淀区三八红旗集体代表、中关村街道繁花奖获奖者）
缔造美丽，扮靓精彩生活；
携手同心，打造绚美人生。

董争（海淀区三八红旗手代表）
琐碎工作，难泯心头温情；
燕帽之下，恪守心中责任。

许丽丽（首都市民学习之星）
学无止境，学用相长相成；
学有所为，倾情致力援蒙。

陈瑾（海淀区最美家庭）
爱院爱家，呈现大爱无疆；
用心陪伴，真爱情暖人心。

党委书记陈峥郁书记向与会女性代表致以崇高的敬意和节日的祝福，勉励大家要坚定不移听党话、矢志不渝跟党走，心怀感恩、担当实干、自强不息、精进笃行，彰显“半边天”的无穷力量，用不懈的奋斗助推医院高质量发展，用最美的风采勇立时代潮头。文／党办

向阳生长 竞展芳华

春风十里，不如奋斗的你；时代情怀，难忘最美的你；你如一抹暖阳，和煦地照耀在医院的每个角落；你如一缕春风，轻柔地吹拂在每位患者的心田。

在中关村医院的发展历程中，女职工们自信坚定，充分彰显出顽强的拼搏精神、勇毅的奉献精神强烈的责任感和使命感。

2023年3月8日是第113个“三八”国际妇女节，在这个特殊的日子里，老年医学科、全科医学科、妇科的医护人员走进学校、走进科育社区为居民义诊提供科普讲座普及疾病治疗与预防知识。

在这个特殊的日子里，健康管理中心的健康管理师和营养师们，为前来体检的客户进行运动指导和健康管理，倡导健康生活方式。

在这个特殊的日子里，医院领导携职能科长走进医院各科室，向女职工表示节日的真挚问候，娇艳的玫瑰、可口的蛋糕、暖心的祝福。祝福中关村医院的所有女神们芳华自在，笑靥如花！乘风破浪，万丈光芒！

因为有了阳光，世界变得温暖；因为有了鲜花，生活变得浪漫；因为有了女性，生命变得精彩。文／党办

借我们共同的社会行动 尊重彼此的多样性

医务社工，是一份“以生命影响生命”的职业，是体现医院人文关怀，提供人性化医疗服务，提高患者满意度，改善就医体验，提升医务人员共情能力和职业归属感等方面的推助者。

在第17个世界社工日到来之际，北京市中关村医院医务社工部邀请中关村街道属地17个社区的社工走进医院交流座谈，门办主任马强及医务社工陈晓分别介绍医院基本情况及医务社工工作开展情况，社区工作者结合日常工作对医院提出了需求和意见建议，围绕如何针对居民提供更优质、贴心的服务与帮助，展开了交流。

“我在中关村医院就诊时看到科室有宣教视频，可否提供给我们发到居民群里，即普及健康知识又宣传了医院。”

“现在是春季过敏高发季节，医院是否能结合时令开展些科普宣传。”

“我们社区服务对象老年人居多，希望了解和掌握阿尔斯海默症的防治知识。”

“我就是对面小区的，我们希望结合健康宣传日或者儿童节、重阳节等开展健康宣教或义诊活动。”

……

党委书记陈峥郁在交流发言中希望医务社工走出院门，将医学专业优势结合社区工作者的群众基础融入社区，发挥党建引领作用，以社区居民需求为导向，设计服务活动、策划服务项目，资源共享、活动共办，提高居民预防和控制疾病的观念与能力，促进健康生活方式的形成为辖区居民提供更多健康服务、适老服务，为创建和谐友善的社区氛围共同努力

北京市中关村医院医务社工部

我们是医务社会工作者，是您和家人的朋友、是医生的助手、护士的伙伴。如果在诊疗过程中您遇到困惑，或正经历着因疾患引起的病痛，我们竭诚为您服务，在心理与心灵上提供支持，帮助您和家人调适情绪、寻求心灵与情感的寄托，让您时时刻刻感受到有家人一样的关心与照护，让我们携手共行，战胜病魔，享受生命的辉煌！

医务社工部联系电话：82548755

文／张鹤（医务社工部）

医患携手 爱肾护肾

慢性肾脏病（CKD ）已经成为全球性的公共健康问题，继心脑血管疾病、肿瘤和糖尿病后，严重威胁人类健康的一大公害，患病率高、知晓率低、治愈率低，被称为“沉默的杀手”。

早期表现往往相当隐匿，多数患者起病时无明显症状，不容易引起重视，部分患者在发现时，已经进入终末期肾病，而失去了早期治疗的机会。

为提高广大群众对肾脏疾病的认识及健康防范意识，中关村医院血液净化科开展义诊活动，呼吁大家注重慢性肾脏病的早期筛查和预防，积极参与到保护肾脏的行列中。

前来义诊的患者络绎不绝，血液净化科主任杨涛带领科室医护人员，通过科普肾脏病相关知识、分析化验报告、测血压、发放健康宣教资料等方式讲述如何早期发现慢性肾病，指导已有肾脏疾病的患者如何日常监测、定期复查、联合用药等。

“医生，您看我的化验单，有些指标不正常，我还患有高血压，有什么需要注意的吗？”

“我糖尿病6年了，平时血糖控制的不太好，近期尿中也总有泡沫，今天听了您的讲解，才知道糖尿病还会引起这么严重的肾脏病，我吃点什么对肾脏好？”

……

义诊医生用通俗易懂的语言，使居民对自身的肾脏健康有了充分的认识。

中关村医院血液净化科将持续努力为患者及辖区居民守护肾脏健康。

科室简介

北京市中关村医院血液净化科拥有普通透析机及血液滤过机50台，能够进行个体化、多模式的血液净化治疗，独特的透析管理模式可以积极预防及治疗维持性血液透析病人远期并发症。

以杨涛主任为首的团队，擅长血液透析通路的建立、监测和并发症的处理。团队能够高质量完成临时及半永久性中心静脉置管、自体血管内瘘成形术、自体、移植血管转位内瘘成形术以及多项复杂的透析通路手术。科室定期对血液通路进行监测，及时发现问题第一时间进行处理。

门诊设专家及普通门诊。为方便患者就医，每周全天开设肾内科普通门诊，每周二上午设立专家门诊。科室可进行血尿、蛋白尿、浮肿等原发肾脏疾病的诊断治疗；高血压肾损害、糖尿病肾病、紫癜性肾炎、狼疮性肾炎等继发性肾脏病的诊疗；尿频、尿急尿痛等泌尿系感染的诊治；开展肾穿刺活检术，为肾脏病的诊断及治疗提供有效参考。对乏力、恶心、皮肤瘙痒、骨痛、夜尿增多等慢性肾功能不全进行全面的诊断和规范化管理。

中关村医院血液净化科咨询电话：82548639 文／李杰（血液净化科）

中关村医院毛发疾病及脱发康复治疗论坛聚焦脱发精准治疗

关注毛发健康，精准诊疗脱发。为进一步加强皮肤科医师对脱发疾病的检查、诊断及治疗水平，促进皮肤康复医学领域的发展，近日，中关村医院皮肤科美容皮肤科举办了2023年继续教育课堂——毛发疾病及脱发康复治疗论坛。此次康复论坛由皮肤科主任姜莉主持，并带领科室医师授课。

副院长潘明康在致辞中谈到，今年是医院“十四五”规划的攻坚之年，中关村医院努力向以老年、康复为主的三级医院目标迈进，皮肤科美容皮肤科作为区域内特色科室、重点学科，也将迎来皮肤康复事业的飞速发展，希望科室借发展脱发门诊之际，将如春夜喜雨，润物细无声一般，帮助广大脱发患者重拾信心，建立“医、教、研、发”完整的体系。

课程围绕脱发治疗技术新进展、斑秃病因分析与诊治、雄激素性脱发的诊治、伴随有头部脱发的疾病简介、毛发专病管理等话题展开，从理论到实践，从基础到前沿，为大家展现了脱发疾病的百观万象，以及预防和康复治疗的重要性，从多角度展开对毛发专病管理的探讨，让在场人员对毛发健康问题现状及治疗手段有了清晰的理解和认知。

借助培训学习提高了医务人员对毛发健康的敏感度，强化了预防与诊治能力，能够更好地服务于患者，助力医院高质量发展。

头皮和毛发疾病是皮肤科常见疾病之一，脱发已不仅仅是众多中老年人担心的问题，头发稀少的烦恼渐渐低龄化，困扰着越来越多的年轻人，虽然不会危及生命，但头发却是关系到人精神面貌和自信的大事。

掉几根头发算脱发？

医学上，如果每天掉100根头发以上，就要警惕脱发了。如果实在不好判断这100根，可以做做下面这个拉发小试验。在洗完头1～3天后可进行拉发试验 ：

用拇指、食指、中指，从发根部捏住一缕头发（大概40-60根）顺着头发方向轻轻牵拉。

拉发试验结果：如果牵拉下来1～2根，则不需担心；如果牵拉下来3～5根，则有脱发隐患；如果一次超过5根，则可能有脱发问题，最好去看医生了。

提示：出现脱发建议去医院皮肤科治疗，最好不要乱试各种产品和偏方，有可能对头皮和头发带来不可逆转的伤害！

中关村医院皮肤科／美容皮肤科咨询电话：6262 8111或8254 8685

文／陈红 孙楠（皮肤科美容皮肤科 ）

同质化中医适宜技术 共护儿童及青少年美丽“视界”

为促进青少年视力健康，2022年海淀区成为首批中医适宜技术防控儿童及青少年近视试点区，海淀区卫生健康委员会遴选8家卫生医疗机构参与国家卫健委、中医药管理局牵头的中医适宜技术防控儿童青少年近视试点项目。

中关村医院作为8家试点医院之一，为了让辖区的孩子们拥有一双明亮的眼睛，医院多科协作、多措并举为符合条件的儿童开展中医适宜技术治疗近视眼的医疗服务，共护孩子们美丽的“视界”。

服务对象：符合近视前期、轻、中度诊断标准或裸眼视力正常屈光状态偏离相应年龄段生理值范围，怀疑远视储备不足，有近视高危因素的6-12岁儿童及青少年。

眼科检查：裸眼视力、屈光度数、眼轴等视力健康水平检测。

中医适宜技术治疗：督导正确用眼习惯培养、开展耳穴压豆干预治疗。

2月23日海淀区卫生健康委员会邀请中医及眼科专家，对医院中医适宜技术防控儿童青少年近视项目进行阶段督查，并对中医适宜技术进行详尽专业的技术指导。专家组对眼科、儿科、中医综合科进行现场巡查，围绕项目的组织管理、筛选标准、现场布局、仪器设备及具体操作流程进行实地检查，对医院高度重视、多学科合作提供优质服务等亮点给予充分肯定。

中关村医院将积极推动中医适宜技术开展，弘扬传承传统中医优秀文化，不断提高儿童青少年视力健康水平。

文／朱桂霞（中医综合科）

流感高发季，如何区分普通感冒和流感？

1. 病原体不同

普通感冒：是由多种病毒引起的常见呼吸道感染性疾病，常见的有鼻病毒、人冠状病毒、腺病毒、人副流感病毒等。

流感：是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，流感病毒分为甲、乙、丙、丁四型，目前感染人的主要是甲型和乙型流感病毒。

2. 症状不同

普通感冒：症状相对较轻，主要包括：不发热或仅低热（体温＜38℃，发热时间1~3天）、鼻塞、流涕、打喷嚏、咽痛、咳嗽，有时伴有头痛、乏力、肌肉酸痛、食欲减退等。潜伏期约为1天，病程一般5～7天。

流感：全身症状重，主要包括：急性高热（体温多为39° C以上，发热时间3～5天）、明显乏力、全身肌肉酸痛、畏寒、寒战、头痛、食欲下降，呼吸道症状如鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽较轻。轻症流感患者一般2～3天后自愈，重者患者上呼吸道症状及乏力可持续2周左右。

3. 并发症不同

普通感冒：少见。

流感：常见并发症包括肺炎、神经系统损伤、心脏损伤、肌炎和横纹肌溶解、中耳炎、休克等。

4. 治疗不同

普通感冒：无特效抗病毒药物，所以达菲不用于治疗普通感冒，以对症治疗、缓解症状为主，注意休息，多饮水，进食易消化食物，开窗通风，注意警惕后续继发细菌感染。

流感：发病48小时内进行抗病毒治疗可减少并发症、降低病死率、缩短住院时间；发病时间超过48小时的重症患者依然可从抗病毒治疗中获益。目前常用的抗甲型、乙型流感病毒药物有奥司他韦、帕拉米韦、扎那米韦等。在应用抗病毒药物前，应当充分评估风险和获益，选择合适的时机，切勿擅自用药，以免产生不良后果。

5. 预防措施不同

普通感冒：戴口罩，勤洗手；保持环境清洁和通风，尽量减少到人群密集场所活动；保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口；注意锻炼身体，增强体质和免疫力。

流感：除普通感冒预防措施外，每年按时接种流感疫苗是预防的最有效的手段。

流感疫苗与新冠病毒疫苗能否同时接种？原则上建议流感疫苗与新冠病毒疫苗接种间隔大于14天方可接种。

文／黄雪（呼吸与危重症医学科）