

写作修炼下功夫 提升能力做文章



文稿写作的水平和质量是干部队伍综合素质的重要体现，是职能科室必备的基本功。文无定法，但需得法。为进一步提升干部、职能科室及职工整体文字写作功底，讲好中关村故事、传播中关村声音，中关村医院党委组织召开中层干部暨职能培训，邀请海淀区卫健委爱卫办主任高巍巍进行文撰写专题授课。

高巍巍主任以《如何写好中关村医院故事》为题，结合自身多年撰写文稿的经验的心得，多角度、深层次地对写作相关内容进行阐述，就“文稿是什么、写什么”“文稿写作技巧”“怎样结合医院文化和发展定位搜集资料、谋篇布局、落笔写作、润色提升”等方面进行了深入浅出的讲解，强调写作要有“最后一关”的态度、“再改一稿”的勇气、“再看一遍”的毅力、“一直思考”的

习惯、“超前准备”的意识，理论与实操结合，论述与案例穿插，参训人员受益匪浅。

传承中关村精神、赓续中关村文化，写好医院故事、凝聚医院力量，统一思想、汇聚合力，

共同奏响医院品牌最强音，努力把“中关村医院”这块金字招牌打造的更加闪亮。文/党办

百年瞬间初心印记 致敬“党章守护人”

当你翻开《共产党宣言》静静阅读时，可曾想到，在将近一百年前的中国，想要传阅、保存这样一份书籍是多么的不易，甚至要付出生命的代价。电影《力量密码》中就讲述了党员张人亚守护党的重要文献的故事。

为庆祝中国共产党成立102周年，激励党员赓续红色血脉，传承红色基因，不断锤炼忠于信念、敢于斗争的精神品格，北京市中关村医院党委组织党员分批次观看红色影片《力量密码》。全院100余名党员走进影院，在革命烈士的人生故事中，重温革命

精神，接受红色教育。

《力量密码》讲述了“最勇敢坚决的革命战士”张人亚的革命之路，影片围绕父子亲情、战友深情和悲壮爱情，描绘出革命者人性中至真至纯、鞠躬尽瘁的一面。张人亚曾冒着生命危险守护一批党的重要文献，包含现存最早的《共产党宣言》中文译本、中国共产党首部党章等，并为党中央秘密筹集大量活动经费。他把一生奉献给党的事业，信念坚定，对党忠诚，因病殉职时年仅34岁。

英雄事迹永志不忘，红色精神常

驻心间。医院党员将时刻牢记共产党人的初心使命，立足新时代，开辟新征程，锤炼政治品格，树立家国情怀，练就过硬本领，为党和人民赤诚奉献，为健康事业筑梦未来。文/党办



创卫专栏

创卫复审 重在行动 贵在坚持

海淀区自2021年1月6日正式命名为“国家卫生区”以来，现已进入复审关键阶段。北京市中关村医院坚持党建引领，积极巩固创卫成果。

近日海淀区卫生健康委副主任赵成芳率创卫督导组对中关村医院开展联合检查。重点督导创建组织管理、健康教育资料文档，实地察看医疗废物处理、疾病防控（预检筛查）等，予以全面、细致的指导。

赵成芳副主任对医院前期创卫工作充分肯定，同时，强调要以常态化、精细化管理模式开展创卫工作。深入贯彻落实健康中国战略，推动健康北京、健康海淀落到实处，助力海淀国际科技创新中心核心区建设。

院长富大鹏表示要在三个方面持续发力和稳步推动：一是要紧盯标准抓规范，严格按照国家卫生区复审工作要求，逐条对标对表，查漏补缺，确保医院环境整治到边到沿，精细化管理常态化；二是要紧盯短板促提升，全面梳理薄弱环节和突出问题，定期培训和督导；三是要紧盯责任抓落实，进一步梳理医院管理体制机制，压实责任，加强衔接，利用好医院各类宣传阵地，营造良好的宣传氛围。文/单梁（院办）

人长期的颈部疼痛，让大家真切感受到康复医疗的魅力，纷纷赞不绝口，感谢中关村医院白衣天使的妙手仁心。文/康复支部



以党建为引领，白衣党员发挥自身专业优势，为基层社区送医疗，为群众实实在在做好事、办实事。

北京市中关村医院康复医学科党支部联合青云北社区党支部、海淀第五十五所离职干部休养所门诊部党支部，开展主题党日、康复教育宣传活动，把优质医疗服务送到百姓家门口。

党员们来到海淀第五十五所离职干部休养所门诊部，用耐心洪亮的声音与前来问询的老干部们沟通交流，使其清晰的了解康复知识。在义诊中

不忘初心 党建在基层

针对每个老干部的健康情况进行诊疗，康复技师在诊疗的基础上为老干部制定相应的康复锻炼计划。并对老年人运动健身、心脑血管疾病防治、阳康后康复等做了相应健康教育宣传。

为进一步加深大家对康复的认知，党员们亲自示范颈椎自我保护动作，手把手教授方法，当场缓解了几位老

我为群众办实事 健康科普进社区

为喜迎党的102岁生日，北京市中关村医院老年医学科党支部的党员以一堂生动的党员社区健康科普课程——“跌倒不是小问题”，为知春东里社区的居民带去健康的同时，更收获赞许。

医院老年支部党员结合日常工作中老年患者的共性问题，甄选与老年人生活息息相关的主题，从中遴选出有关老年人跌倒防护问题的健教课程。在老年支部、知春东里社区的共同努力下，支部委员、老年医学科护士长

韩萍和科室成员、北京市护理学会老年护理专科护士李春续共同联手完成了此次培训，向社区居民宣传引发跌倒的原因、了解跌倒对于老年人的危害，使居民们掌握如何有效预防跌倒以及发生跌倒后如何自救等知识。支部党员还为社区居民们发放了医院编印的有关老年健康知识的宣传折页，受到了社区居民的欢迎。

党员社区讲堂，让医院更有温情，让社区更有温度，让群众更有温暖！

强化党建引领作用、弘扬人道主义精神、普及卫生救护知识、促进社区文明建设。文/韩萍（老年支部）



社会主义

核心价值观

富强 自由 爱国

民主 平等 敬业

文明 公正 诚信

和谐 法治 友善

京宁携手促交流 共谱发展新篇章

公立医院是我国医疗服务体系的主体，助推公立医院改革与高质量发展是《国务院办公厅关于推动公立医院高质量发展的意见》文件精神的重要内容，也是公立医院长远发展的必然选择。按照2023年京宁帮扶合作医疗卫生人才培训计划，北京社区健康促进会在京举办“2023年宁夏县级公立医院高质量发展院长培训班”，近日，来自宁夏回族自治区五市及各县（市、区）36家医院的院长来到中关村医院参观交流。

党委书记陈峥郁代表医院向远道而

来的同行表示诚挚的欢迎，隔山隔水不隔情，希望京宁携手，相互借鉴，搭桥梁、筑友谊、共前行，一切为了人民健康。

副院长潘明康以“中关村医院康复转型带来高质量发展”为题，对医院的综合管理情况，人才队伍扩充建设，规范诊疗流程指南，设备设施有效运转，提升康复服务能力，康复亚专科协同发展情况进行介绍。医院成功转型康复医学科，未来将努力通过三级康复医院评审；建设海淀区研究型医院；全面提升医疗质量行动；改善就医感受提升患者体验。

医院文化是社会文化的一个组成部分，建设医院文化是精神文明建设的重要内容之一。在实地交流环节，院长培训班成员饶有兴致地参观了文化阵地建设，文化走廊、院士馆和党建阵地，感受到浓厚的医院文化以及坚持党建引领医院发展的成效。

走进中医综合科、康复医学科、老年医学科、颌面外科医联体病房、心血管内科，大家相互交流，讨教经验，切磋借鉴，取长补短，在学习中共同进步。

心连心的纽带、手牵手的共融，架起京宁两地友谊桥梁，共同推进医院高质量发展，构建卫生健康共同体，为更好地服务百姓不懈努力。文/党办



同心共铸中国心 雪域高原书写医者担当

7月8日，“同心向党、共铸明天——同心·共铸中国心2023西藏昌都行”大型医疗公益活动在西藏自治区昌都市启动。活动由中共中央统战部、国家卫生健康委指导，中国西藏文化保护与发展协会、中共西藏自治区委员会统一战线工作部、北京同心共铸公益基金会主办，来自北京500余位专家结合当地流行病学特点和医疗卫生事业发展现状，开展为期一周的健康公益服务。

中关村医院副院长潘明康带队，与呼吸与危重症医学科主任孙丽、普外科主任林延明、骨科主任叶坪、药剂科主任杨明娜组成专家团队，为藏区同胞送去健康、送去关爱、送去祝福，让优质医疗资源深入藏区基层，助力藏区医疗服务发展。

义诊地点海拔均在3000米以上，专家们克服高原缺氧、身体不适的情况，未作休整便投身于工作。听闻从北京来的专家到此义诊，藏族同胞慕名而来排起了长队，眼神中充满了期盼。

受地理环境和饮食习惯影响，这里是先心病及高血压的高发区。一张张就诊单整齐的摆放在诊桌上，潘院长有条不紊的为就诊患者查体、开药、交代注意事项。“一定要按时吃药，平时少吃油盐，多吃青菜。”他耐心细致地为每一位患者做健康宣教。

在孙丽主任的诊桌前，一位深受背痛折磨的患者前来求助。经孙主任认真检查问诊，发现患者左下肺有一结节，因带有毛刺和胸膜牵拉征，高度怀疑患者患有早期肺癌。“别再拖了，赶快做个胸部CT复查，尽早手术，不要耽误治

疗！”她赶紧叫来患者家属，叮嘱尽快就诊。

由于气候原因和生活习惯，当地患有有关节炎和椎间盘膨出的患者较多。叶坪主任不顾高原反应，弯腰仔细查体，认真鉴别诊断，根据病情为每位患者量身定制一套详细的治疗方案。

专家们近千余张处方汇总到临时药房，由于语言不通，为了让藏族同胞知道如何服药，杨明娜主任想出妙招，用图形和数字表示服药剂量和次数，一个圈表示一片药，旁边用数字表示一天几次。

林延明主任被分配到海拔4155米的同卡镇义诊。得知首都外科专家到来的消息，患者早就赶到了那里。林主任一到现场，患者们就将他团团围住，林

主任和蔼地说：“大家不要挤，放心，都看得上！”为了保证工作的顺利进行，林主任克服着高原反应带来的不适，一边吸着氧气，一边坚持为患者诊治。看到此景，很多患者从心底感恩、感谢、感激专家的付出。

义诊结束后，中关村医院专家团队来到因病返贫的患者家中会诊，把爱心捐款交到患者手中。离开前，藏民点燃藏香用自己的方式表达对专家的感谢与祝福。文/孙丽（呼吸与危重症医学科）

主任和蔼地说：“大家不要挤，放心，都看得上！”为了保证工作的顺利进行，林主任克服着高原反应带来的不适，一边吸着氧气，一边坚持为患者诊治。看到此景，很多患者从心底感恩、感谢、感激专家的付出。

义诊结束后，中关村医院专家团队来到因病返贫的患者家中会诊，把爱心捐款交到患者手中。离开前，藏民点燃藏香用自己的方式表达对专家的感谢与祝福。文/孙丽（呼吸与危重症医学科）

主任和蔼地说：“大家不要挤，放心，都看得上！”为了保证工作的顺利进行，林主任克服着高原反应带来的不适，一边吸着氧气，一边坚持为患者诊治。看到此景，很多患者从心底感恩、感谢、感激专家的付出。

主任和蔼地说：“大家不要挤，放心，都看得上！”为了保证工作的顺利进行，林主任克服着高原反应带来的不适，一边吸着氧气，一边坚持为患者诊治。看到此景，很多患者从心底感恩、感谢、感激专家的付出。

义诊结束后，中关村医院专家团队来到因病返贫的患者家中会诊，把爱心捐款交到患者手中。离开前，藏民点燃藏香用自己的方式表达对专家的感谢与祝福。文/孙丽（呼吸与危重症医学科）

主任和蔼地说：“大家不要挤，放心，都看得上！”为了保证工作的顺利进行，林主任克服着高原反应带来的不适，一边吸着氧气，一边坚持为患者诊治。看到此景，很多患者从心底感恩、感谢、感激专家的付出。

义诊结束后，中关村医院专家团队来到因病返贫的患者家中会诊，把爱心捐款交到患者手中。离开前，藏民点燃藏香用自己的方式表达对专家的感谢与祝福。文/孙丽（呼吸与危重症医学科）

主任和蔼地说：“大家不要挤，放心，都看得上！”为了保证工作的顺利进行，林主任克服着高原反应带来的不适，一边吸着氧气，一边坚持为患者诊治。看到此景，很多患者从心底感恩、感谢、感激专家的付出。

义诊结束后，中关村医院专家团队来到因病返贫的患者家中会诊，把爱心捐款交到患者手中。离开前，藏民点燃藏香用自己的方式表达对专家的感谢与祝福。文/孙丽（呼吸与危重症医学科）

医疗专家驻草原 百姓看病有“医”靠

此次派驻的第六批3名专家在到达内蒙古通辽的首日，便迅速进入工作状态，深入了解医院专科特色、科室布局、业务流程、病历系统等情况。肿瘤科耿振英副主任医师深入“蒙医院”肿瘤科，同科室科主任进行了全面细致的交流，大致了解了病患的基本情况和科室的现有医疗设备，医务人员状况和门诊出诊情况，为工作的顺利开展打下了良好基础。急诊科陈苗苗和呼吸科王艳娟大夫在“第二人民医院”制定了工作计划，仔细梳理了病房及门诊诊疗流程，确定了疑难病例查房时间……专家的驻守让地区百姓看病更有“医”靠。文/党办

发挥专科优势，第五批援蒙专家口腔科专家周俊红和董小婕根据患者人群特点开展口腔新技术传播，专业的技术、耐心热情的服务深深打动了患者及其家属。为了请北京的专家看诊，有距医院100公里以外的患者慕名前来就医的，也有在其他医院反复换药20余次均不见效就诊后顺利解决病痛的，更多的是解决了很多疑难病例，患者远道送来锦旗表达感谢。面对复杂多样的患者病情，专家团队均一一耐心解决，就诊预约患者越来越多，“蒙医院”对北京团队专家的付出表示真切的肯定与表扬。将一切为人民健康服务的初心理念践行的淋

漓尽致，快速、有力的解决了口腔常见病、多发病，为当地患者提供高质量满意的医疗服务。

此次派驻的第六批3名专家在到达内蒙古通辽的首日，便迅速进入工作状态，深入了解医院专科特色、科室布局、业务流程、病历系统等情况。肿瘤科耿振英副主任医师深入“蒙医院”肿瘤科，同科室科主任进行了全面细致的交流，大致了解了病患的基本情况和科室的现有医疗设备，医务人员状况和门诊出诊情况，为工作的顺利开展打下了良好基础。急诊科陈苗苗和呼吸科王艳娟大夫在“第二人民医院”制定了工作计划，仔细梳理了病房及门诊诊疗流程，确定了疑难病例查房时间……专家的驻守让地区百姓看病更有“医”靠。文/党办

发挥专科优势，第五批援蒙专家口腔科专家周俊红和董小婕根据患者人群特点开展口腔新技术传播，专业的技术、耐心热情的服务深深打动了患者及其家属。为了请北京的专家看诊，有距医院100公里以外的患者慕名前来就医的，也有在其他医院反复换药20余次均不见效就诊后顺利解决病痛的，更多的是解决了很多疑难病例，患者远道送来锦旗表达感谢。面对复杂多样的患者病情，专家团队均一一耐心解决，就诊预约患者越来越多，“蒙医院”对北京团队专家的付出表示真切的肯定与表扬。将一切为人民健康服务的初心理念践行的淋



图片新闻



口腔科陈冬梅在2023年北京“爱院感·致青春”青年演讲活动中荣获二等奖



为增强团队凝聚力和向心力，养成良好的全民健康的方式，形成崇尚运动、健康向上的良好风气，医院开展“趣”康工作“快乐生活”主题活动。

谋发展促职能管理水平 重支撑推进高质量发展

2023年是贯彻落实中关村医院“十四五”规划和“一体两翼”发展战略的关键之年，恰逢医院国家级高质量发展项目申报和研究型医院创建的重要外部发展机遇，医院发展规划协同外部机遇同步衔接。

中关村医院召开职能科室年中工作汇报会。全面复盘上半年工作，剖析存在的问题和不足。

“职能行动计划”的推进情况，阐述下半年工作重点。院领导就上半年工作完成情况安排部署下半年工作任务：“一科一策”强化督导落实；加强统筹协调，支持、支撑、指导临床科室高质量发展实现既定目标。

党委书记陈峥都强调：时间过半，任务叠加，要求各职能科室抓住发展的重要契机，发挥高效、协同、监管、服务职能，未雨绸缪、厚积以须，以稳的基调、统的能力、谋的思谋、严的纪律、实的力度，服务于患者需要、服务于临床需要、服务于医院整体发展需要，承上启下，不断提升管理能力和水平。

院长富大鹏重点提出职能科室必须建立的五个忧患意识：能力建设不足的忧患意识；科室发展不足的忧患意识；科室质量安全的忧患意识；管理效能的忧患意识；服务能力提升的忧患意识。

保持常态化忧患意识，在思想上认清形势和要求，才能在重任在肩的压力和纷繁复杂的局面下，牢固树立起求新、求变、求创新、求发展的新发展理念，切实推进医院高质量发展。文/徐大钊（院办）



跨越千里心手相牵 东西部协作情定中关村

为贯彻落实习近平总书记对深化东西部协作和定点帮扶工作做出的重要指示，按照海淀区卫健委的统一部署和安排，中关村医院迎来了内蒙古科右中旗9家医疗机构的12名医务人员来院进修交流学习。

前期，内蒙古科尔沁右翼中旗第二人民医院领导来到中关村医院交流互访，对三年来中关村医院选派至该院帮扶的4名医疗骨干表示诚挚的感谢，以“用心、用情、用力”赞誉医院对口帮扶工作，提出下一步帮扶需求及培训方向。

开班仪式上，海淀区卫健委医管中心副主任马向涛充分肯定中关村医院一直以来在援建工作上的突出成绩，希望医院倾囊相授，希望学员努力学习业务知识，两地相互借鉴，一切为了人民健康。

在一个月的学习培训中，医院根据学员需求和专业特点安排了集中培训、跟岗锻炼，包括授课、观摩、门诊跟岗、查房、病例讨论等，涉及临床、医技、教学、文化、管理、心理等层面，组织参观了党建阵地、职工之家、文化走廊、

院史馆等，感受到浓厚的医院文化。走进中医综合科、康复医学科、老年医学科、超声科、检验科等科室，在交流中取长补短，在学习中共同进步，科室认真带教、知无不言，学员谦虚好学、严谨认真。

结业仪式上，学员们用珍惜、收获、感谢三个词分享此次学习的体会，对能参加此次难得的培训深感荣幸，也感谢各位领导和同仁们的关心和帮助。

“检验科从小细节上比如接标本、扫码、上机、质控各个环节流程都非常规范，在质量管理模式方面很受益，带教老师有问必答。”

“我主要是在老年、康复、护理部学习护理管理，收获很多，不仅学到了知识，更重要的是思维模式的改变。”

“中医综合科梁主任非常高超，丁大夫、杨大夫也从中医理念、实操手法深入浅出地讲解。”

“对老师们细致谨慎的工作态度、处理多病共病高龄复杂患者的救治能力、先进的工作理念印象

很深”……

学员们畅谈感想，表示将把收获带回去，尽快运用到医疗卫生工作中，实现由理论到实际操作，再到工作能力提升的转变，切实为当地的医疗卫生事业发展贡献力量。

党委书记陈峥都总结中表示：医院将此次交流当做检验教学工作的契机，持续提高带教、医疗等综合能力，倾其所有、尽己所能为学员提供学习机会，双方互借鉴、搭桥梁、建友谊、共前行，形成人心凝聚、团结奋进的强大精神纽带，将定点帮扶工作做细夯实。

文/田欣（医务科） 蒋煦芮（科教科）



督导检查促落实 规范行为提质效

为进一步完善公立医院药事管理制度和药品耗材采购使用管理，加强医疗行业作风和医务人员医德医风建设，推进医疗机构及其从业人员廉洁行医行为监督检查，明确部门职责，实现建立长效机制、完善管理制度、强化监督执纪、营造风清气正的行业环境，近日，海淀区卫健委药品耗材采购使用管理专项监督检查专家组来到中关村医院督导检查。

院长富大鹏代表医院向专家组的莅临表示诚挚的欢迎，希望专家组毫无保留地指出工作中存在的问题，多提宝贵意见和建议，医院全盘接收、认真对待，坚持以问题为导向，不折不扣抓好整改落实。

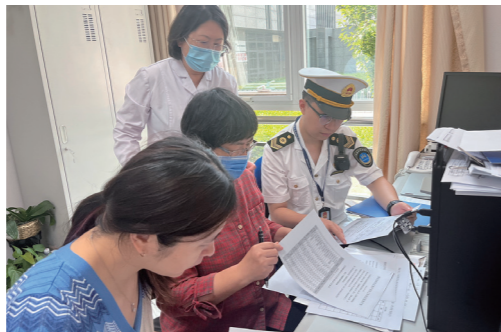
副院长潘明康介绍医院整体情况，

并就药品耗材采购使用管理、自查情况进行汇报。医院前期认真开展自查自纠，做到全面覆盖，对自查发现问题实行清单式管理，坚持立行立改，逐项销号，完善相关制度建设，建立长效机制。

调研组一行来到药剂科、资产管理科、财务科进行实地检查，通过现场座谈交流、查阅资料、数据分析等方式，重点对落实药品及耗材采购政策、网采率、药品及医用耗材采购、入库、出库、销售、资金使用等情况进行监督检查。

中关村医院将以此次专项治理检查为契机，持续深入贯彻党的二十大精神关于党风廉政建设的决策，切实履行行业治理主体责任，

落实二十届中央纪委历次全会精神，强化底线思维和红线意识，坚持“管行业必须管行风”“谁主管谁负责”，持续维护医疗行业公平正义，进一步提升群众看病就医的获得感，为医疗卫生行业高质量发展提供切实保障。文/党办



脑肿瘤脑室内免疫 细胞治疗 京沪同质化研究 落地实施

2023年7月3日是北京市中关村医院肿瘤科建设研究型学科的一个里程碑，由“难治性肿瘤特色治疗临床研究联盟（上海-北京）”创始人任军教授发起的多中心临床研究——“经 Ommaya 囊皮下置入脑室内给药治疗不可手术及放疗脑/脑膜转移瘤和脑胶质瘤的疗效和安全性评估”同一天肿瘤科入组3例患者。

对于脑胶质瘤及脑转移瘤常规采用手术、放疗和化疗等治疗后的再次复发是全球的一个难题。本次医院3例入组患者年龄从55岁至83岁，均为脑转移瘤或脑胶质瘤，前期曾行手术或全身药物治疗等，肿瘤复发进展，均有不同程度脑水肿及颅内高压等症状。完成 Ommaya 囊置入术的3例患者术后生命体征平稳，意识清楚，神经系统症状显著改善，正在按照临床研究执行治疗计划。

人文关怀是医患沟通的桥梁，临床80%的护理纠纷是由于沟通不良导致的。老年医学科护士长韩萍以《护理人文、沟通、服务》为题，结合典型案例，讲解了医患沟通的目标、技巧、方法等，强调护理服务的初心。大家通过护士长的讲授，掌握了多种沟通技巧，提高了临床应变能力，对于在今后的工作中如何进行有效的医患沟通，避免不必要的纠纷有了更深刻的理解和认识。

中关村医院护理人员将继续弘扬南丁格尔精神，凝聚温暖、守护健康，助力医院高质量发展，为患者提供有温度的更好的护理服务。文/周丽霞（护理部）

目前北京市中关村医院肿瘤科与复旦大学附属浦东医院肿瘤医学中心发起的一项临床研究——“经 Ommaya 囊皮下置入脑室内给药治疗不可手术及放疗脑/脑膜转移瘤和脑胶质瘤的疗效和安全性评估”，I期研究已在复旦大学附属浦东医院完成了16例，300次的局部注射，安全性好、临床疗效显著，突破了既往对这类肿瘤患者的治疗“禁区”。文/霍菲菲（肿瘤内科）

北京地区联系人（北京市中关村医院）
徐医生 联系方式：18701523948
病房电话：010-82548604/82548602



麻醉门诊开诊啦

中关村医院麻醉科为进一步保障患者围手术期安全，为急性疼痛患者提供专业的诊疗，完善疼痛综合管理，经过积极筹备，周密部署，自7月12日起开设麻醉门诊，为患者提供更加安全、高效、舒适的手术保障。

门诊时间：每周一至周五上午8:00—11:30

预约挂号：请提前通过“北京市中关村医院”微信公众号查询出诊信息及预约号源情况。

文/高元朝（麻醉科）

专科护理显内涵 人文关怀有温度

《全国护理事业发展规划（2021-2025年）》中指出，护理领域需要进一步从护理体系、服务、技术、管理、人才等多维度统筹推进护理事业高质量发展，提高护理同质化水平。中关村医院护理团队紧跟医院发展步伐，持续采取多种有力举措，发展护士队伍，改善护理服务，全面提升护理服务能力。

为进一步加强护理专科建设，提高护理专业水平，医院派出护理骨干参加由中华护理学会和北京护理学会组织的专科护士培训，在为期3个月的培训中，她们出色地完成了基地的培训和考核。近日护理部开展专科护士学习经验分享会，静脉输液治疗专科、老年护理专科、护理管理资格认证专科护士通过精美的PPT进行分享，在分享过程中，她们不仅带回护理领域的新进展、新知识、新技能，也就自己的所得所感进行了分享，使医院专科护士发展迈上新台阶。

人文关怀是医患沟通的桥梁，临床80%的护理纠纷是由于沟通不良导致的。老年医学科护士长韩萍以《护理人文、沟通、服务》为题，结合典型案例，讲解了医患沟通的目标、技巧、方法等，强调护理服务的初心。大家通过护士长的讲授，掌握了多种沟通技巧，提高了临床应变能力，对于在今后的工作中如何进行有效的医患沟通，避免不必要的纠纷有了更深刻的理解和认识。

中关村医院护理人员将继续弘扬南丁格尔精神，凝聚温暖、守护健康，助力医院高质量发展，为患者提供有温度的更好的护理服务。文/周丽霞（护理部）



晨起走路足跟痛大多是由于足底筋膜发炎。足底筋膜又称跖腱膜，是足底皮肤内侧的纤维组织，有维持足弓高度、在步行中承受外力的作用。

足底筋膜炎的表现：
足跟刺痛感是最常见的症状，尤其是晨起下床后第一步疼痛最为显著。当走动一段时间后，疼痛会有一定程度的缓解。而在大量的体育锻炼后也会出现疼痛加重的现象。

易患人群

接诊过程中，遇到大量患者受到干性皮肤的问题困扰，皮肤的干裂、瘙痒、脱屑问题，很大程度上影响了生活质量。寻常型鱼鳞病是最常见的角化性疾病，皮肤出现干燥与鳞屑，这些鳞屑好发于四肢伸侧，如小腿、肘关节等部位，呈现白色细薄糠状。严重情况下还可累及躯干、头面部等多部位，可伴发严重瘙痒或者剧烈皮肤瘙痒，且由于掌部及足底部皮沟加深，导致手足部位的皲裂及疼痛。

患者最关心的是日常生活中的皮肤护理及可以选择的药物种类。做好皮肤护理，增强皮肤抵御外界侵袭的能力，既能缓解皮肤不适，又能够改善皮肤状况。下面就几个大家关心的问题进行咨询答疑。

问：每天都要洗澡吗？
答：洗澡的频率可以根据季节和皮肤的状态进行调整。在干燥的冬季，可以降低洗澡的频率。洗澡时宜选用温和的清洁皂或无皂配方的沐浴露清洁皮肤。当需要祛除皮肤上的鳞屑时，可进行30分钟的温水沐浴，轻柔的用沐浴球等用具祛除。在洗完澡后，不要用毛巾将皮肤擦得过于干，在皮肤维持湿润的情况下全身涂抹保湿乳液。

规范诊疗行为 助推学科发展

中关村医院口腔科作为北京大学口腔医院口腔专科医联体牙周培训基地，一直以来不断提高医疗技术水平，助力健康中国建设。为规范诊疗行为，提高服务能力，近日中关村医院与北京大学口腔医院联合举办的第三期“牙周龈上洁治技能培训班”。

海淀区卫生健康委医政科科长张立波，北京大学口腔医院口腔专科医联体理事会秘书处秘书长施祖东，中关村医院院长富大鹏分别为开幕式致辞，中关村医院口腔科在管理上勇于创新，着力于为辖区百姓和中科院

科院所科研人员提供全生命周期的、优质的医疗健康服务，希望两院优势互补、紧密合作，协同发展，为

区域内牙周基础治疗的规范开展做出应有的贡献，促进常见病、多发病的基层首诊，推动口腔专科的分级诊疗，共同打造一个集医、教、研整体优势密切整合的紧密医联体的典范。

北大口腔医院牙周科专科医师及护士长带来了丰富且实用的理论课程，讲解了牙周检查及病历书写，龈上洁治术、抛光及喷砂的应用，牙周洁治中的安全防护及交叉感染的防范措施等，与会专家详细解答、倾囊相授，参会人员受益匪浅。

实操环节采用精品小班的形式，由带教老师分组手把手进行规范的牙周龈上洁治实践操作，几乎每天都在进行的操作，严格规范并不容易。经

过老师的指点，从治疗前病史询问、院感注意事项、治疗过程中的支点及用力方向、术后病历书写等多个方面都有较大幅度的提升。

中关村医院将大力推进医联体建设，为患者提供安全、更有效、更舒适的医疗服务，实现医疗技术的“传、帮、带”助力医院高质量发展。

文/周伯阳（口腔科）



关注“肺功能检查” 做自己健康第一责任人

什么是肺功能检查？

如果说肺CT像拍照片一样把您的具体情况记录下来，那么肺功能则是一个短时间的动态记录。肺功能主要是检查我们的肺通气、换气及弥散功能情况。

对于慢阻肺及哮喘等慢性气道炎症性疾病，早期往往症状不特异，得不到重视，误诊、漏诊率高。我国著名呼吸病学专家钟南山院士曾说道：“要像测量血压一样，检查肺功能”，定期的肺功能检查对于慢阻肺、哮喘等疾病的诊断、病情严重程度的评估及指导治疗方面都有重要意义。

哪些情况需要做肺功能检查？

1、肺、呼吸道病变的早期诊断。
2、鉴别呼吸困难的原因，判断气道阻塞的部位。
3、评估慢阻肺等肺部疾病的病情严重程度。
4、评估外科手术（特

别胸部手术）耐受力及术后发生并发症的可能性。
5、40岁以上长期吸烟的人群。

哪些人不能做肺功能检查？

1、近三个月患有心肌梗塞、脑卒中、休克。
2、近4周有严重心功能不全、严重心律失常、不稳定性心绞痛、心衰、房颤。
3、近4周有大咯血者。
4、未控制的严重高血压（收缩压>200mmHg，舒张压>100mmHg）。
5、已确诊主动脉瘤者。
6、严重甲状腺功能亢进者。
7、近期眼部手术，如白内障等。
8、有活动性呼吸道传染病。

检查前的准备

良好的配合对肺功能检查至关重要。为了使您尽快掌握检查方法，正确配合医生的操作，获得可靠的结果，请您按如下要求进行准备：

1、检查当天可以正常吃喝水。

2、检查前安静休息15分钟。
3、练习用口深吸口气后，再快速用力吹气并持续6秒不中断的动作（如：吹蜡烛）。

4、按医嘱要求停用相应支气管扩张剂，如茶碱类、β2受体激动剂、激素类，抗过敏药等，如不明白请向医生咨询。
5、肺功能检查结果的准确度和患者的预计值（受年龄、性别、身高影响）有直接关系，请提供实际的出生年、月、日和身高、体重。

文/黄雪（呼吸与危重症医学科）



晨起走路足跟痛是为什么？

1、体重超标者；
2、需要长时间运动或站立的人，如运动员等；
3、脚部受力异常的人，如平足、踮脚走路等。

居家预防方式

1、控制体重；
2、调整运动方式；
3、日常行走运动时提供支撑，注意穿鞋，宜选择结构紧密、能起固定及支撑作用的鞋子；
4、女性不穿或少穿高跟鞋；
5、

尽量减少长距离步行，注意休息；
6、在运动前充分进行下肢（尤其是小腿）的牵拉运动和热身。

居家自我锻炼方法

1、多休息，在症状消失前不要长时间行走或大量训练；
2、足底冰敷（急性期或运动之后）或热敷（慢性期或运动之前）；
3、进行小腿部位充分牵伸，对

于疼痛缓解的病人可以应用泡沫轴充分放松小腿肌群；
4、做体前屈动作（下犬式），拉伸背部筋膜链也会对足底筋膜疼痛产生一定效果；
5、在夜间固定足踝处于背伸状态（勾脚尖），持续牵拉足底筋膜。文/康复医学科



寻常型鱼鳞病及干性皮肤的护理

问：要打开加湿器吗？
答：如果条件允许，尽量避免生活和居住在干燥寒冷的环境中。在室内可以选用加湿器以保持湿度。做家务时尽量不要接触对皮肤有刺激的碱性化学用品。

问：皮肤瘙痒该如何处理？
答：皮肤瘙痒时切记不能搔抓，搔抓会加重皮肤屏障的破坏，在瘙痒严重时，可用一些外用药物止痒。

问：该选用哪种皮肤保湿剂？
答：最好每天（至少一天两次）都

要使用皮肤保湿剂，在干燥寒冷的季节增加使用频率，使皮肤最好能够保持有轻度的油腻感。可选择含有尿素、透明质酸、凡士林、羊毛脂等成分的保湿乳液，对角质层有保湿作用，同时减少皮肤水分的蒸发。

文/舒雪飞（皮肤科/美容皮肤科）

