

党课学习凝心聚力 党建引领医院发展

2023年是全面贯彻落实党的二十大精神的关键之年，是向第二个百年奋斗目标进军的关键之年，岁末年终，中关村医院以一堂专题党课，总结过去，奋进新程，强化思想引领，凝聚发展共识。

医院党委书记陈峥郁聚焦党的二十大精神做深入解读，回顾了十年来中国共产党引领中国人民取得的非凡成就，明确中心任务、解读中国式现代化内涵，勉励全体党员群众为全面建设社会主义现代化国家不懈奋斗。陈书记还围绕二十大报告中关于医疗健康领域的金句

进行解读，立足医院发展要求，结合近期疫情防控医疗救治工作，强调党员干部要提高政治站位，面对近期医疗救治压力的极限冲击，考验抗压能力与发展韧性，不忘从医初心，以专业能力、不屈韧性承压前行。

党委副书记、院长富大鹏以“强化党建引领，推进医院高质量发展”为题，指出高质量发展是党和国家的首要任务、医院高质量发展是健康中国总体要求、规范发展是未来五年深化医改的重要内容，并结合“2022年北京医保总额预算

工作方案”，要求各党员干部引领科室转变思想，在保障近期“保健康、防重症”的前提下，深入思考推进质量变革、效率变革、动力变革，塑造医院更高质量、高效安全的发展前景。

一切过往，皆为序章。医院全体党员干部职工将以党的二十大精神为指引，用汗水铸造收获，以实干笃定前行，

以昂扬面貌、专业素养、拼搏精神、优质服务迎接新年的到来。文/党办



家，是我们的精神属地，是每个人最温暖的港湾是千里之外的牵绊，是辛勤工作的动力，是跨山越海的唯一目的，是年年三百六十五天长路尽头的驿站。

年，是中国人最重要的节日，承载着人们对幸福与圆满的美好向往

对和谐与安宁的深切寄托是亲人团聚的日子，有着无法名状的分量。

过年与回家，一直是“绑定”在一起的，时序一到，回家的基因就自然启动。

回家过年，就是一家人坐在一起，备上一桌好菜，洗去一年风尘。

推开们说的那句“我回来了”是家人盈盈的笑是多少亲人听到最温暖、最开心、最幸福的语言。

尽管便捷的科技，能通过视频和电话接收到家的影音，但远不及面对面的真实与满足。三年抗疫，医者舍弃了诸多与家人团聚的日子，随着疫情防控政策的不断优化，这个春节，他们比任何人都渴望回到远方的家，记挂年迈的祖父母，听妈妈唠叨，看爸爸憨笑，重温久别的亲情，弥补内心的歉疚，机场车站，纷纷踏上旅程，奔赴团圆，大江南北，遍布神州大地，亲情守望，不管路程有多远，停留时间多有限，回家过年是每个中国人心头浓郁的乡愁、最朴素的期待。年货琳琅满目年味儿扑面而来迫不及待地奔向共同的目的地——家，风尘仆仆地回家团圆，便是最好的年。

刘丽芳 呼吸与危重症医学科 目的地：河北石家庄市

疫情三年，做为呼吸与危重症科护士长，病人的需要一直排在首位。今年家人接连因病住院，再三斟酌，决定返乡三天。“如果这次不是因为家里有事，我还是会坚守岗位，安排别的同事回家。”

伊雪 检验科 目的地：海南三亚市

从疫情开始，三年不曾出京城，21年三十夜值班守，22年三十白班值守，今年终于可以和家人在一起，在海边沙滩上散步、晒太阳、听涛观海，去渔家码头餐厅享受美食……沐浴阳光，驱散疫情阴霾；蓄力待发，迎接未来挑战。

艾山.司马义 中医综合科 目的地：新疆乌鲁木齐

时隔193天，再见到小女儿时，她已经不认识爸爸了。亲不够、抱不够再多的辛苦这一刻都被融化走过很多路，最喜欢的还是回家的这条路。

刘瑜 口腔颌面外科 目的地：甘肃

“家”是最幸福的年味



希望人民幸福安康，国家繁荣富强。

张慧 预防保健科 目的地：山西孝义市

陪陪家里的老爸老妈，听听熟悉的乡音，做上一桌子年夜饭，尽女儿的一份孝心，攥着父母的手，像小时候那样散步，有爸妈的孩子最幸福，希望永远是他们膝下的“小女儿”

屈晓 儿科 目的地：山东临沂市

今年终于可以回家过年啦！陪陪近90岁的父母，走走亲戚，一家人围坐在一起看春晚，包着饺子，其乐融融。

董紫薇 心内科 目的地：河南省周口市

最后一次回家还是2021年10月结婚的时候，年货满满，情谊绵绵，满载对家人的牵挂与期望，80岁的奶奶一直念叨着孙女，平日里只能通过家庭监控了解奶奶的起居，一旦奶奶长时间没有出现在画面中，数百里之外是孙女揪着的心，她想能够一直陪着奶奶，让老人家抱上曾孙子、曾孙女。

艾山.司马义 中医综合科 目的地：新疆乌鲁木齐

时隔193天，再见到小女儿时，她已经不认识爸爸了。亲不够、抱不够再多的辛苦这一刻都被融化走过很多路，最喜欢的还是回家的这条路。

刘瑜 口腔颌面外科 目的地：甘肃

省白银市会宁

三年未回家，今年终于可以回去看看爸爸妈妈，陪陪年迈的奶奶，给他们做几道特意准备的家常菜，一起贴对联、唠家常……给长辈们拜年，送上新春的祝福。和好友叙叙旧，看看家乡的变化，尝尝家乡的美食。

杨艳 口腔科 目的地：河北廊坊

回家的意义就是让长大的自己做回小孩，吃着妈妈亲手包的水饺，和爸爸悉心准备年夜饭，家的味道，最温暖最令人难忘，回家过年是难以言表的幸福。

云东梅 ICU 目的地：内蒙古乌兰察布市

已经四年多没有回到家乡看望父母，感谢同事们的值守，让我今年可以聆听母亲的嘱咐、陪父亲聊聊天儿，给爸爸妈妈添置了几件过年的新衣，弥补那些年错过的团圆。

在万家团圆的时刻，中关村医院还有这样一群人，放弃与家人团聚的美好时光，用自己的“不归”，守护更多人的团圆。用自己的坚守，换来更多人的团聚。守护生命，守护健康，守护希望。每一个闪光的身影，都值得被记录。

医生们照例认真查房巡视着每一位病人，护士们仔细执行着每一项操作。把对亲人的思念化作了对患者的用心守护陪伴。

作为24小时不打烊的急诊，与时间赛跑、与死神博弈，是他们的常态，因为生命之托，重于泰山。

作为医院运行必不可少的运营保障部门，他们在自己的岗位做好份内事，脚踏实地迎接新的一年。

正是他们的默默坚守，成就了众多家庭的平安健康年。为了患者健康，中关村医院人用严谨的态度、踏实的工作，确保春节期间各项工作的正常运转。

“共欢新故岁，迎送一宵中。”春节是时令的分界，也是希望的起点。家人亲朋相聚，欢声笑语里憧憬的是生活越过越红火的美好未来；

节日不懈坚守，兢兢业业捍卫的是百姓幸福安康的健康中国梦。文/党办

做自己健康的第一责任人

健康是生命的保障，唯有健康的身体，才是一切的基础。对于可持续发展而言，员工的健康力是重要的基石。为做好优质企业重点人群健康管理，帮助企业员工学会自我健康管理的方法，近日，中关村地区优质企业重点人群健康管理项目通过线上方式正式启动。

中关村街道办事处副主任杨彬对本次健康管理项目背景进行阐述，强调依托中关村医院，有效整合相关医联体优质医疗资源，开展风险评估进行危险分层，实行全面个性化健康干预。中关村医院健康管理中心主任鲁翠红介绍健康管理的主要实施方案，并提出为企业员工提供一种自我健康管理模式，减少慢性疾病以及重大疾病发生发展，提升企业生产力和员工幸福指数。心血管内科医生张朝义围绕心血管健康管理科学专项服务项目进行介绍，该项目可以为中关村地区优质企业员工提供心血管高危因素监测管理，及早预防心脑血管并发症的发生和发展。

中关村街道党工委书记董智航、中关村医院院长富大鹏对本次健康管理项目寄予深切的期望，中关村街道和中关村医院将强强联手，为辖区优质企业重点员工的健康保驾护航，提供专业的支持和指导，使企业员工拥有更加充沛的精力和强健的体魄，全力保障人民群众生命安全和身体健康。文/李超君（健康管理中心）



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01月

总第253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



院长 富大鹏 党委书记 陈峥郁

一元复始，万象更新。元旦是生机的开始，是温暖的开端，是全新的开局。

2022年，我们从风雨中走来，回望过去，有艰辛、有付出，几多不易，但更有坚守、有收获，栉风沐雨，春华秋实，肝胆相照，心志弥坚，只有拼搏奋进才能不负期待，只有砥砺前行才能云开月明。值此辞旧迎新之际，向不畏困苦、辛勤奉献、携手并进、共克时艰的中关村医院人致以最诚挚的新年祝贺。2022年，党的二十大胜利召开，北京冬奥会圆满举办，香港回归祖国25周年庆典举行，天宫空间站完成建设……一个欣欣向荣、奋发向前的国家，始终伴随着人民健康水平的持续提高。面对新的时代要求，中关村医院踔厉奋发，不负使命，成绩斐然。

党建引领助发展。聚焦党的二十大，全院持续掀起学习贯彻热潮，领导班子带头学、中心组示范学、党支部跟进学、党员干部自觉学、职工群众全员学、离退休干部认真学。在疫情防控各项任务中充分发挥党支部战斗堡垒作用和党员先锋模范作用，让党旗在抗疫一线高高飘扬。

疫情防控勇担当。首都疫情防控形势变化莫测，全院党员干部职工迎难而上，用行动捍卫誓言，用毅力抗衡压力，用奉献诠释责任，用生命守护生命。大规模区域核酸采样、高风险人群及环境核酸入户采集、新冠疫苗接种与应急保障任务、集中医学观察点、涉疫风险人员应急处置专

班、方舱实验室、海淀区方舱医院第二院区、120急救转运专班、翠湖发热门诊……处处都有中关村医院人逆行而上的身影。当前，疫情防控工作重心转向保健康、防重症，全院上下拼尽全力，最大程度满足群众需求。

冬奥医疗强保障。冬奥会、冬残奥会期间，医院派出医护人员，承担医疗保障、兴奋剂检测、冬奥村医疗主管等工作。他们在闭环驻地多次演练，强化学习；在冬奥村内事无巨细、悉心接待；在比赛现场热情周到，捍卫纯洁，圆满完成冬奥保障任务，向世界展示了中关村医院风采。

学科发展稳提升。康复转型验收成功，学科发展稳步推进；与北京大学口腔医院携手共建的口腔颌面外科医联体病房运行顺利；引进骨科智能机器人，开启医院数字医疗新篇章。多个科室挂牌康复类、管理类“示范中心”，围绕康复体系建设举办多次线上学术论坛，探索康复亚专科发展前景。护理团队内强素质，外树形象，在管理、质控、科研教学、专科建设等方面均取得卓越成绩。接收西藏拉萨进修人员，派出医疗技术骨干赴内蒙古科右中旗对口支援。

加强管理精内涵。加大人才梯队建设，入选海淀区卫生系统高层次人才发展计划。院区基础设施建设升级改造，建立静脉用药调配中心（PIVAS），医用织物配发更新，开启床单元织物粗洗一体服务模式。推进 DRG

支付方式改革、信用医疗试点，坚持服务便民。

守正创新谋发展。医院紧紧围绕卫生健康中心工作任务，筑一体，丰两翼，强学科，育人才，构筑健康防线，守护人民健康，坚定信心、同心同德，埋头苦干、奋勇前进，不断开创医院高质量发展新局面，多次迎接区人大调研，围绕医养结合、公共卫生应急管理体系建设等民生关注问题建言献策，为健康中国贡献力量。

重振中关村人的精神，重现中关村人的精彩，相信生命因磨难而丰满，因风霜而坚韧。医院的未来还将依靠中关村医院人精诚合作、勉力躬行，秉持“人民至上、生命至上”的理念，不断以党的二十大精神为指引，以医院“十四五”规划为路径，以高质量发展为导向，擘画新篇，走向新程。让我们重拾信心，点燃希望再出发！

目标高远催人奋进，行路艰难使人凝聚。过去的一年，没有一个人是容易的，但身为医者与生俱来的职责与使命、奉献与担当，从来没有被压倒过，就像黎明前的黑暗总会被第一缕阳光破晓。

在新的一年里，愿亲爱的你们对生活永远满怀善良和希望，对生命永远秉承尊重与敬畏，对工作永远坚持自律和努力，去争取更多的选择，去创造更多的奇迹，去拯救更多鲜活的生命，让这世界、让所有的人被温柔以待。

述职述廉亮实绩 展望未来谋发展

回望2022年，是极不平凡、极其艰辛的一年，特别是刚刚迎接了年底重症高峰的洗礼，中关村医院人精诚团结、共克时艰，竭尽全力救治患者：踔厉奋发、多措并举，用实际行动推进医院高质量发展。

为强化干部队伍建设，推进管理经验交流，辞旧迎新之际，中关村医院召开2022年度中层干部述职述廉大会。68位中层干部从疫情防控、学科建设、医德医风、开展技术、业务拓展、服务举措、工作亮点等方面认真回顾、总结经验，同时直面短板、剖析问题，并阐述了科室下一年度发展规划和展望。

院领导结合述职情况并就分管工作进行点评及总结，对中层干部的奋勇担当以及全院职工的辛苦付出表示肯定与感谢。党委书记陈峥郁表示：年终岁尾，盘点工作得失，从述职中看到了学科发展的后劲、质量管理的成效以及学术科研的发展，深深感受到艰辛抗疫的种种、体味到难能可贵的坚持、舍生忘我的坚守、医者职责的捍卫、相互支撑的坚挺和精诚团结的可贵。同时提出要求，坚持党建引领，以实干书写医院发展的华章，以实绩赢得金口碑，以担当作为的铁肩膀和真本领对待每一位病患，每个人努力一小点，距离目标愿景就近一点。

党委副书记、院长富大鹏强调：医院中层干部要当好科室“领头雁”，带队伍、强技术。希望全体中层干部在接下来的工作中，一是要提高思想认识，把思想和行动统一到党的二十大精神 and 各级决策部署上。二是要做好各项防控措施，保证救治力量，有效应对各类情况。三是落实各方责任，提升工作成效。四是转变思维模式，要主动适应公立医院改革的新形势，提升健康服务能力，满足人民群众的就医需求。

展望未来，医院全体职工将以党的二十大精神为指引，以医

院“十四五”规划为导向，用扎实的作风、昂扬的精神，聚焦医院各项重点工作落地落实，全力以赴为医院实现“一体两翼”发展贡献更大力量。文/党办



继续强军新征程 你我共筑强军梦

国防无不立，民无军不安，军队的基础是士兵，士兵的基础是新兵，新兵的基础是征兵。

中关村医院作为海淀区征兵体检工作站，一直以来得到海淀区武装部和海淀区卫健委各级领导的支持与信任，近期开展2023年春季征兵初上站及复检工作。

医院在全力保障平稳度过重症高峰期的同时，积极响应，克服多重困难，

抽调人员完成征兵工作，健康管理中心32名医护人员全员上站，护理部、外科、骨科、脊柱科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、超声科、放射科派出经验丰富、技术娴熟的人员参与征兵体检，高标准、严要求把控体检质量。

健管中心主任鲁翠红为参检工作人员进行培训，解析征兵体检标准，对以往出现的问题进行逐一分析，并提示体检注意事项。参与体检工作人员认真履

行岗位职责，注重个人隐私保护，给予参检人员充分关怀照顾。顺利完成来自海淀区23所高校和26个乡镇适龄大学生青年共计451人的征兵初上站体检及复检工作。

守百姓平安，克服一切艰难，保质保量完成征兵体检，义不容辞。携笔从戎筑长城，强军兴国担大任。文/姚再跃（医务科）



社会主义

核心价值观

富

自

爱

强

国

民

平

等

业

文

明

正

信

和

谐

治

法

友

善

为进一步弘扬伟大抗疫精神，凝聚奋进力量，总结回顾抗疫历程，表达对所有外派执行抗疫任务人员的关怀与感谢，中关村医院召开“抗疫急先锋 逆行绽芳华”外派医护人员座谈会，院党委成员及外派医护人员代表参会。

三年抗疫，医院全院党员干部职工迎难而上，先后派出外派抗疫人员圆满完成一线人员休养点、集中医学观察点、涉疫风险人员应急处置专班、方舱实验室、海淀区方舱医院第二院区、120急救转运专班、翠湖发热门诊、援蒙等多项任务，处处都有中关村医院人逆行而上的身影。

外派抗疫人员代表分享了奋战在一线的点点滴滴，畅谈经历、感悟、收获与成长。

集中医学观察点内，有累计完成325天驻点任务的供应室王旭；有沉着应对政策变化及客人情绪波动，被誉为点位“定盘星”的健康管理中心李莉；有虽然体会到苦与累，但言“始终被爱和尊重所包围”的口腔科护士长李爱军。

涉疫风险人员应急处置专班，老年医学科李春续回忆起那段时光，被大家的投入、热情和专业所打动；健康管理

抗疫急先锋 逆行绽芳华

中心于亚娟提到“不敢生病、不能生病”，因为一旦倒下就会给队友增加负担。

阿孜亚、王慧平所在的检验科三次承担方舱实验室任务，“我们不是一个人在战斗，我们代表的是中关村医院，背后有科室、医院的强大支撑”；康复医学科孙阳是医院派出支持方舱实验室的医辅人员，她深切体会到一线实验室人员的高压状态，带领医辅团队全力保障实验组顺利运转。

海淀区方舱医院第二院区外派任务是最难啃的骨头之一，护理部主任张然、急诊科护士长刘会娟、儿科李鸿雁、口腔科陈冬梅、中医综合科杨聪宾、妇科闫梅、肿瘤内科田雨在发言中满怀深情，方舱的工作筹备期短、瞬间收治量大、客人情况复杂、突发事件多，即使面临重重困难，但大家谈及更多的是责任、温暖与坚毅。

非急救科班出身的社区站站长吕海波、口腔科陈永刚、皮肤科赵孟桃紧急抽调120急救转运专班期间，直面生死一瞬间，恶补急诊急救知识，深切体会

到医务人员的责任重大。

2022年作为第三批援蒙医生口腔科许丽丽，在80天的援助生活中，用专业的技术带动当地同行，为患者提供优质服务。

党委委员、呼吸与危重症医学科主任孙丽，作为海淀区方舱医院第二院区医疗组长，参加过非典的救治，每每谈及这次任务总是感慨万千，幕后的故事数不胜数，多少个夜晚彻夜未眠，处理医疗问题、疏导患者情绪，更心疼于所有人员的倾情付出。

“感谢”是大家频频提到的关键词。

感谢这段“抗疫”经历，在艰辛付出的同时开阔眼界、提升能力、增强直面困难的勇气，更收获了真挚的战友情；感谢医院无微不至贯穿始终的关心关爱，从行前培训到物资保障，从送行迎接的情深义重，到各级领导的关注爱护，感谢同伴的守望相

助、家人的鼎力支持。

副院长韩永鹏被大家“舍小家、为大家”的大局意识和责任担当而感动，“每一位都是战士，都是英雄，是大家让中关村医院的牌子熠熠生辉”。院长富大鹏感慨道，三年不辱使命，经历了困苦，也满载成就和荣誉，希望大家再接再厉，在未来的工作中，把“抗疫”精神转化为前行动力和实践伟力，立足本职工作，在医院高质量发展的道路上不断贡献自己的力量。党委书记陈峰郁用三个关键词总结：感谢、感动、感怀，往事历历在目，希望大家将弥足珍贵的经验和团队协作的精神转化到实际工作中去，立足岗位，持续为人民群众生命安全和身体健康做出贡献。文/党办



殚精竭虑为患者 全力以赴护健康

随着疫情防控新阶段新形势的变化，医疗机构压力急速上升，北京市中关村医院始终坚持人民至上、生命至上，结合医院实际工作，详细规划部署，调整诊疗流程，优化区域布局，加强急诊急救能力，有效统筹衔接，最大程度满足人民群众医疗特别是急难危重救治需求。

因感染者处于快速增长期，医院紧急开设24小时发热门诊，统一调配人力，增强发热门诊力量，及时甄别各类发热病人因病施治。

随着感染人数增加、危急重症患者比例攀升，尤其是急诊就诊人数明显激增，给医院急诊救治工作带来巨大压力，短期内处于高负荷状态。二线及病房医护力量紧急支援，行政总值班统筹协调，

主动对接，针对实际情况和需求，帮助解决困难，尽全力缓解急诊负荷。

病区设置“红区”病房，根据患者感染情况动态调整分区布局，相对固定人员提供医疗照护。

老幼病残孕等是疫情中的脆弱群体，加强对儿童、有基础性疾病患者、血液透析患者等群体的医疗保障，全力以赴做好患者救治。

增加重症床位，优化设备和人员配置，确保阳性患者和危重症患者第一时间得到响应，入院后第一时间得到救治。

消毒供应中心保质保量，高效配合手术器械供应及临床科室无菌物品的供应，确保科室诊疗及手术的顺利进行，保障患者安全的

大后方。

中关村医院人将“人民、生命”置顶，各部门团结一致，克服困难，不断调整、优化就诊流程，以“时时放心不下”的责任感抓好医疗服务落实，保证正常诊疗秩序。文/党办



全力以赴 迎战重症高峰

新冠重症高峰来袭，中关村医院也面临巨大的考验。合并新冠病毒感染的重症患者增多、医疗资源紧张、大量感染造成的医务人员短缺、工作负荷高，在极度承压中，医院迅速成立重症救治院级工作领导小组，总统筹，总协调，调用所有能用得上的空间、人力、设备，精准调配、多措并举，优化救治流程，增加普通门诊号源分流较轻的急诊患者，扩充重症床位，提升救治能力，保障平稳度过重症高峰期。

为实现新冠感染者“应收尽收、应治尽治”。急诊留观病人24小时清零，院领导第一时间对全院各病房床位和医护人力情况进行梳理、统计，摸清“家底”，二线医师、职能部门、行政总值班通力配合，抽调全院医疗骨干，支援急诊、发热门诊和重症抢救室工作，增加重症、亚重症病房及床位，妇科病房

改建为急诊留观病房，拓展急诊留观区域和收治病床数量，将ICU、呼吸与危重症医学科等临床病房床位进行扩增，补充呼吸机、高流量吸氧仪、监护仪、指氧夹等医疗设备资源，加强可转化ICU床位建设，全院根据患者病情采取分层、分科收治。放射科及时高效拍片、阅片、出报告，为临床医生提供诊断依据；辅助科室全力以赴做好支撑。

严格落实三级查房、急危重症抢救等医疗质量安全核心制度，建立院内巡诊机制，成立医疗救治专家组，以ICU医师带领的巡诊团队可对转化重症病房加强巡视指导，每日查房，及时调整治疗方案，保障医疗安全。

邀请北医三院孙永昌教授、呼吸与危重症医学科主任孙丽就《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》对全院

医务人员进行培训，呼吸与危重症医学科副主任医师李影对呼吸机规范化使用进行培训，不断提升医疗救治能力。医院上下“一盘棋”，攻克救治、用药、康复等难题，以医者仁心践行人民至上、生命至上，全力以赴保健康、防重症，做好人民群众的健康卫士。

文/王红霞（医学科）



分秒必争 护佑生命

为有效应对危急重症院前转运、急救需求猛增的态势，进一步提升院前急救能力，根据上级部署，中关村医院人再集结，12月16日凌晨紧急抽调医护人员支援120专班，集中封闭任务，充实海淀区院前急救人员配置。

急救车组配备医生、护士、驾驶员、担架工各1人，他们在接到指令后，需要迅速响应出车，24小时不停歇的完成救治任务，争分夺秒，不容片刻耽搁。

北京的寒冬，一直处于“冰冻”模式，夜晚最低气温达到零下十几度。车组一单任务结束返回途中，经常第二单、第三单接续而至，一趟又一趟的任务接踵而来，几乎没有休息时间，不能按时就餐，作息紊乱已是习以为常。

处置的急救患者情况复杂，发热、胸痛、胸闷、心梗、外伤……。大多都是危急重症患者，他们需要快速而准确地判断病情、根据病情给予相应紧急处理、搬运患者、转运途中监护、病历书写整理、急救工作信息实时上报、把患者安全送达医院并做好交接……每个环节丝毫不能马虎，整个过程精神高度集中，工作强度很大，每次任务都是对医护人员身体及心理上的双重考验。部分医护人员因新冠病毒感染，仍咬紧牙关，努力克服不适，服用药物后坚守在救治生命的前沿。他们在疾驰的救护车上过了一个个不眠之夜，迎来了2023年的第一缕晨光。

文/党办



2022年北京市“职工技能杯”康复护理师技能竞赛以“赛精湛护理技术，育康复专业人才”为主题，在康复护理技术的基础上增加了8项心肺康复项目，中关村医院护理团队再次出战。

在确保完成日常工作的前提下，康复护理人员立足岗位、钻研技能，以赛促学、学以致用，结合日常康复护理实际，不断夯实康复护士理论知识、实践技能和临床思维能力。

在单人单场的复赛现场，门诊王杨

赛精湛护理技术 育康复专业人才

杨、神经内科崔京京、脊柱科张丽华、康复科马永苗充分展现康复护理人员过硬的专业技能、良好的职业素养，4名护理人员顺利跻身决赛。决赛环节采取线上形式举行，新的竞赛形式带来更高的挑战和难度，经过理论知识考核、操作技能比武的激烈角逐，最终王杨扬、崔京京荣获《北京市十佳康复护理师》荣誉称号，张丽华、马永苗荣获《北京市

优秀康复护理师》荣誉称号。

百舸争流千帆竞，乘风破浪正远航，中关村医院作为第四批康复转型医院，康复护理之路任重而道远，医院全体护理人员将在新目标、新机遇面前，携手并进，



新冠后心悸气短心率快，究竟是不是心肌炎？

最近“阳过后小心病毒性心肌炎”的话题一度登上热搜榜第一，引起了阳康们的新一轮忧虑。

感染新冠后一定会引起心肌炎吗？“我的心跳有点快，是不是得了心肌炎？”“感染新冠第四天，动不动就容易心慌，需不需要去医院？”……

什么是新冠病毒性心肌炎？当新冠病毒直接感染心肌细胞，造成心肌细胞损伤和死亡，病毒刺激大量炎症因子释放，导致心肌损害，会引起急性心力衰竭、恶性心律失常、心源性休克甚至心脏性猝死。

尽管疾病进程较为凶险，但一般爆发前会有1-3周的潜伏期，所以新冠病毒感染初期及恢复期要多休息，避免剧烈运动，关注心脏不适。然而过了3周，出现心悸、气短、胸闷等不适，心电图、彩超、心肌酶等检查无特殊，就不能再把症状归因于“新冠病毒性心肌炎”。这时候仍有前面说的症状时更可能的原因是活动量锐减、缺乏锻炼所致的心肺耐力下降，请找心脏康复医师帮忙！

心肺耐力是一个功能性指标，并不直接指示器质性病变，但长远的研究提示它与生长期密切相关，是第五大生命体征。心脏康复医师会对心肺耐力进行综合评价，判断心肺耐力强弱的主要指标是机体摄取利用氧气的的能力，可以通过心肺运动试验获得，

而摄氧量又是由动静脉氧差和心输出量决定的，运动中呼吸加深加快，细胞呼吸作用加强，动静脉氧差增大，心肌收缩力增强，每搏输出量增大，心率增快，均可使心输出量增加。

心肺只会越养越娇气。表现在肺活量下降，习惯了浅快的呼吸，部分协助呼吸的肌群（如膈肌、胸大肌、腹肌等）得不到锻炼，远端肺组织处于懈怠状态，影响到气体交换，动静脉氧差减小，呼吸储备下降；左心室做功减少，心脏每搏输出量下降，而为了满足机体需要的心输出量，安静时心率代偿性增快，运动中每搏输出量增加速度亦放缓，于是要达到原本能耐受的运动强度，有足够的心输出量，就会过度激活交感神经系统，心率陡然增加。给人的感受是：静静呆着心率就比平时快些，特别乏力，稍微活动一下，搁以前那强度都不值一提，然而感到心“怦怦跳”，气也明显不够用，心率“噌噌地”飙升。

新冠病毒感染，热退，全身酸痛乏力症状缓解后，就可以进行缩唇深呼吸训练，如有咳嗽、痰粘，还可尝试深吸气主动排痰训练。一周后如状态适宜可在保证充分休息的情况下进行没有速度要求的散步活动，3周后（度过病毒性心肌炎的隐匿期，患病风险明显下降）逐步恢复规律的有氧训练，并关注身体反应，4周后加

抗阻训练，还需约1个月时间才能达到患病前运动状态。

心肺越锻炼越强大。运动中选择合适的强度，通常是指心肺运动试验中无氧阈或每搏阈（每搏输出量最高点）对应的负荷强度，此时心脏做功效率最高，依此强度长期规律锻炼，心肌收缩功能会逐步增强，且不易引发心室重构、动脉硬化，不会过度激活交感神经系统，有氧能力明显提高，表现为峰值摄氧量和无氧阈值同步提升，能接受更富挑战的运动，打个比方：原本散步的现在能快走，原本快走而现在能慢跑，原本慢跑而现在可以跑全程，而且放松阶段心率能较快恢复，安静时的心率水平也较规律运动前有所下降，如果能配合深呼吸训练，肺通气效率提升，就更不容易动不动心悸气短了。

疫情的阴霾逐渐散去，生活回归正轨，适时动起来，逐步恢复体育锻炼，提升心肺耐力。

文/忻蔚然（心血管内科）



乳腺健康您关注了吗？

据统计，女性乳腺癌超过肺癌成为最常见肿瘤。乳腺癌虽然发病率高，死亡率并不高，在中国，乳腺癌整体5年生存率可以达到83.2%。早发现、早诊断、早预防、早治疗很重要。

怎么发现乳腺结节呢？自我检查方法：建议绝经前妇女应选择月经干净后7-10天进行每月1次的自我检查，重点注意乳房近期是否有肿块性改变。

自我检查方法：一看（对镜自照）：面对镜子，两手叉腰，然后再将双臂高举过头，观察乳房的外观、形状及对称性。重点关注是否存在可能由乳腺腺导致的变化：一侧乳房不对称隆起样改变、乳头或皮肤凹陷、皮肤橘皮样变、乳头乳晕湿疹样变或覆盖鳞屑、乳头溢液、皮肤红肿等。

二触（触摸乳房）：平卧，淋浴时可站立，四指或三指（可不用大拇指）并拢，用指端掌面轻轻滑动按压检查乳

房各部位是否有肿块或其他变化。按顺时针或其他顺序全面检查乳晕区、乳房及腋窝，检查乳头和疑似包块时用大拇指和食指指端轻轻挤压。重点注意是否存在包块、溢液。

发现结节后不要慌，结节≠乳腺癌。乳房出现肿块可能是由于乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳腺囊肿等导致的。

1、乳腺增生常表现为片状增厚，有触痛感，通常月经前症状明显；月经后缩小变软，疼痛缓解。

2、乳腺纤维瘤为无痛性肿块，其大小与月经周期无关，一般生长比较缓慢，多发于青年女性。

3、乳腺囊肿主要分为单纯囊肿和积乳囊肿，一般用乳腺超声来判断囊实性。

4、乳腺癌肿块质地较硬，多数单发，活动度差，有些可以与皮肤粘连，一段时间内可迅速发展，肿块与月经和情绪无关，中老年多发。在初期多为无痛性

有研究提示，亚洲地区女性腰臀比增加，乳腺癌发病风险也会增加。酒精是世界卫生组织公布的一级致癌物。研究发现，每天摄入10g酒精可使乳腺癌的发病风险增加5%-9%。

从未怀过孕的女性，或在30岁以后生育第一个孩子的女性，患乳腺癌的风险约是30岁前生育女性的2倍；女性选择母乳喂养可以减少患乳腺癌的风险；适龄怀孕可以降低患乳腺癌的风险。

每个人应养成合理膳食、避免饮酒、增加体育锻炼的健康生活方式。

文/马俊芳（超声科）

