以学铸魂筑牢思想根基 以学增智提升内生动力

为加强基层党建，筑牢战斗堡垒，牢牢把握“学思想、强党性、重实践、建新功”的总要求，中关村医院十余名党支部书记积极参加海淀区委组织部主办的党支部书记培训班，通过学习让各位支部书记在“学思想”上充电，在“强党性”上补钙，在“重实践”上加油，在“建新功”上赋能，进一步坚定理想信念，强化责任担当，努力做新时代基层党组织建设的组织者和带头人。

培训结束后，党支部书记们纷纷表示受益匪浅，撰写心得体会，支部书记根据理论学习内容，结合支部实际情况思考工作新方法、新举措，理论学习和干事创业氛围日益浓厚，支部书记精气神、凝聚力明显提升。医院召开了党支部书记例会暨学习成果交流会，大家交流思想、表态发言，进一步巩固学习成果，擦出思想“新火花”，迸发工作“新动力”。

未来医院党委还将继续抓好党支部书记的培养教育，督促带领支部书记学习贯彻党的二十大精神，学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，以学促干发挥作用，把学习成效转化为推动发展的强大动力，推动医院发展迈上新台阶，引领党员群众不懈奋斗，为患者健康保驾护航。文 / 党办

参观北大红楼 追溯红色记忆

重温伟大建党精神，弘扬党的优良传统。为进一步强化党员政治教育、党性教育，近日，中关村医院内科二党支部组织党员参观北京革命活动纪念馆（简称“北大红楼”），开展“追溯红色记忆”主题党日活动，感受“五四”精神，缅怀革命先烈，追寻共产党人的初心与使命。

走进红楼，党员们仔细观看文物展品，历史资料等文献，恍惚间仿佛看到讲台上授业解惑的李大钊、图书馆汲取先进思想的毛泽东、教室里慷慨激昂的青年同学；来到馆内阅览室、五四游行筹备室等复原场景，亲身感受那个年代工作学习的氛围和环境；在珍贵的历史影像——短短几秒的李大钊同志生前唯一视频资料前，党员们肃立良久，表达对这位中国共产党主要创始人、中国共产主义运动先驱者的敬仰。

党员们深切体会到北大红楼是中国共产党人的精神殿堂，是激励我们不断前行的“加油站”，纷纷表示：要以革命先驱为榜样，坚定理想信念，赓续红色血脉，勇担时代使命，立足工作实际，明确卫生健康系统和医院的发展方位和阶段坐标，本着一切为了人民健康，共同努力为中关村医院高质量发展增强动力、凝聚合力。

文 / 黄雪（内科二党支部）

感悟思想伟力 踔厉奋发前行

为筑牢思想根基，凝聚奋进力量，激发党组织活力，提高党性修养，牢牢把握“学思想、强党性、重实践、建新功”的总要求，近日，中关村医院机关二党支部开展以“感悟思想伟力，踔厉奋发前行”为主题的系列主题党日活动。

汲取思想伟力，凝聚奋进力量。为学之实，固在践履。机关二党支部组织党员学习《习近平新时代中国特色社会主义思想专题摘编》中第十一章“人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志”，滋养初心；结合医院下发的“等级评审应知应会”进行学习，以学促干引领当下重点工作；观看安全教育警示视频，筑牢安全防范意识。学习后以问卷星的形式对党员们的学习效果进行检验，党员们深刻认识到作为一名党员要发挥模范带头作用，争当各项工作先锋。

重温红色记忆，厚植家国情怀。观景可明志，知史更惜今。走进圆明园遗址公园，缅怀革命先烈，重温民族精神。穿行在大水法、西洋楼景区的断壁残垣之间，体会着圆明园被英法联军和八国联军掠夺烧毁的屈辱历史，特别是十二生肖兽首的流失及回归历程令大家五味杂陈，满目的沧桑岁月，心中感慨兴衰沉浮，忆古思今时，党员们深刻领会到“落后就要挨打、强大才能兴邦”，激发强烈的历史使命感和爱国主义情怀，发自肺腑的表示：作为新时代的共产党员要时刻铭记历史、传承信仰、坚定信念，脚踏实地的干好本职工作。

牢牢把握红色主线，凝聚红色奋进力量。机关二党支部将继续坚持把知、信、行相统一，不断丰富党日活动形式，提高党员队伍的理论水平与政治站位，强化忠诚、锤炼品格，努力把习近平新时代中国特色社会主义思想转化为实际动力，以守护人民健康为宗旨，为不断推进医院高质量发展迈上新台阶赋能增势。

文 / 韩军（机关二党支部）

重走进京赶考路 坚守初心向未来

树影婆娑，脚下的荒芜记录了历史的蹁跹；细风轻拂，是历史厚重而深沉的诉说。

为进一步厚植党员政治素养，增强党组织的凝聚力、向心力、战斗力，近日，中关村医院口腔科党支部、放射科党支部、机关一党支部、机关三党支部举行“重走进京赶考路，坚守初心向未来”主题党日活动，走进清华园火车站旧址，重温中国共产党人的初心使命，汲取“赶考”新征程上的奋进力量。

清华园车站旧址建于1910年，距今已有111年的历史，1949年3月25日中共中央迁址北平，被毛主席喻为“进京赶考”的第一站，开启了新中国历史进程的新篇章。怀着追忆先辈足迹、循着历史脉络，党员们在讲解员的带领下依次参观“步伐坚定的赶考之路：中共中央赴北平”“坚持党的领导：永葆‘赶考’的清醒和坚定”，青灰色砖墙、铁皮瓦屋顶、圆拱形券廊、复原的“售票厅”、一件件文物、一幅幅图片、一幕幕影像定格历史瞬间，党员们驻足观看，详尽了解老一辈革命家当年进京“赶考”的点点滴滴，用心感悟坚持党的领导，永葆“赶考”的清醒和坚定。

党员们在“进京赶考之路”多媒体影音体验区、报纸书籍体验区互动体验，拉近个人与历史的距离，体验穿越时空踏上进京赶考之路。

“时代是出卷人，我们是答卷人，人民是阅卷人”，全体党员纷纷表示要始终保持“赶考”精神，不忘初心、牢记使命，在传承红色基因中砥砺前行，以更加饱满的热情，更加昂扬的精神状态，在新的“赶考”之路上，交出合格答卷。回望历史，“赶考”永葆初心，万水千山不忘来时路，展望未来，新时代的“赶考路”上，我们奋笔作答！

文 / 倪宁宁（机关一党支部）

《医疗机构工作人员廉洁从业九项准则》

一、合法按劳取酬，不接受商业提成。
二、严守诚信原则，不参与欺诈骗保。
三、依据规范行医，不实施过度诊疗。
四、遵守工作规程，不违规接受捐赠。
五、恪守保密准则，不泄露患者隐私。
六、服从诊疗需要，不牟利转介患者。
七、维护诊疗秩序，不破坏就医公平。
八、共建和谐关系，不收受患方“红包”。
九、恪守交往底线，不收受企业回扣。

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11月　总第263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

精准统筹 多措并举 高效应对就诊高峰

冬季进入呼吸道疾病高发季，医院门急诊呼吸道疾病感染人数增多，为充分保证医疗资源合理调配，做好冬春季呼吸道疾病医疗救治工作，中关村医院统筹全局、多措并举高效积极应对就诊高峰，全力守护人民群众生命健康安全。

精准统筹，全院一盘棋。

院领导高度重视、积极部署、优化流程、精准施策、统筹调度。协调医护人员增加呼吸内科、儿科、急诊接诊力量。

开展延时服务，应对就诊需求。

针对目前学龄患儿比例较高、放学后出现就诊高峰的现状，中关村医院儿科开设延时服务，儿科（急诊）让小患者们在家门口就能获得便捷、连续的诊疗服务。时间：周一至周五17:00-20:00现场挂号。开展项目：以小儿内科为主，主要开展呼吸系统疾病（感冒、发热、咳嗽、喘息、咽喉炎、支气管炎、各种肺炎及反复呼吸道感染等），儿童传染病（疱疹性咽峡炎、手足口病、流行性感冒、猩红热、水痘等），消化系统疾病（胃肠炎、呕吐、腹痛、便秘、疳积、急慢性腹泻），可采末梢血查全血细胞分析、C-反应蛋白、支原体抗体，取咽拭子查甲乙流抗原，完善X线胸片、CT等影像学检查，开展门诊输液、注射（肌肉、皮下）、雾化吸入治疗等。

缩短出结果时间，减少等待时间。

优化影像、检验等检查科室流程，提高诊疗效率，缩短出结果等候时间。

保证药品供应，规范就诊秩序。药剂科保证药品供应，医院增派导医、志愿者及安保人员，规范门诊就医秩序提高接诊能力。

上线分诊平台，改善就医体验。

信息科应对儿科就诊高峰，第一时间上线分诊叫号平台，有效缓解病人等待焦躁情绪，明确就诊次序，减少患者等候时间。加快儿科报到机和诊间屏的部署，将进一步改善就诊体验。

医院始终坚持“以患者为中心”的理念，以高质量、高效率的医疗服务，为人民群众的健康保驾护航。

文 / 党办

图片新闻

温泉镇社区卫生服务中心、羊坊店社区卫生服务中心参观医院文化阵地建设，文化走廊、院史馆和党建阵地。

医院开展规范化入职培训，使新员工充分了解医院发展历程和文化理念，适应医院发展需求。

康复医学科在中国康复医学会作业治疗专业委员会举办的第三届作业治疗创新创意作品大赛中荣获优胜奖。

强化红线意识 筑牢安全防线

习近平总书记强调：“安全生产事关人民福祉，事关经济社会发展大局。”安全生产没有“万无一失”，只有“一失万无”，这必须作为一条不可逾越的红线。

10月28日，北京市、区卫生健康委召开安全生产专题会议，通报中央对北京丰台长峰医院“4·18”重大火灾事故调查处置决定，传达市委市政府安全生产专题会精神，部署全系统抓好问题整改和安全生产工作要求。

结合会议精神，中关村医院快响应、详部署，领导班子认真学习北京丰台长峰医院“4·18”重大火灾事故调查报告，严格落实“三管三必须”，做好“五个一”，强调：要深刻汲取事故惨痛教训，压紧压实安全生产责任，狠抓工作落实，以“时时放心不下”的责任感，抓好秋冬季安全生产工作，持续开展隐患大排查、 风险大整治、问题大整改行动，将事故隐患消除在早、化解在小、防范在前，切实清除安全生产监管盲区，做好宣传培训和应急演练，坚决守护好人民群众生命健康安全。

为进一步规范医院安全隐患排查治理工作，加强安全风险分级管控和隐患排查治理双重预防机制建设，邀请专业第三方对医院进行安全风险评估，提高整体安全建设水平。

口腔科装修改造工程监理会，强调施工安全生产，时刻绷紧安全生产之弦，确保医院安全稳定。

医院全面学习传达北京丰台长峰医院“4·18”重大火灾事故调查报告，开展安全自查，院领导牵头带队进行消防安全警示和隐患排查，对门急诊及病房区域，第三方宿舍、氧气站、危化品库房等重点场所深入排查，梳理安全隐患，建立台帐，做到立查立改及限期整改，将消防安全责任压在每个职工肩头，坚决守住安全底线。

中关村医院始终坚持人民至上、生命至上，党政同责、一岗双责、齐抓共管，

保持如履薄冰的高度警觉，树立安全发展理念，切实维护好人民群众生命财产安全。文 / 李建萍（安保科）

预防为主 生命至上

今年11月是全国第32个“119”消防宣传月，主题是 “预防为主，生命至上”。管行业必须管安全，管业务必须管安全，管运营必须管安全。

中关村医院参加海淀区防火安全委员会组织召开的海淀区2023年“消防宣传月”启动仪式及北京市、区卫生健康委召开的安全生产专题会议，结合会议精神，医院快速响应、详细部署，严格落实“三管三必须”，做好“五个一”。为切实加强医院消防安全管理水平，进一步提升全员消防安全能力，预防火灾事故的发生，在2023年全国消防宣传月期间医院开展多种形式的消防宣传活动，掀起消防宣传活动热潮。

拉网式安全巡查。

医院领导班子携各职能科长分组深入科室开展拉网式巡查，消防设施是否完好、应急处置能力、制度落实、岗位安全责任书、应急预案、生物及危化品安全等内容，强化全院全员安全责任意识，守住安全生产红线。

全覆盖技能培训。

为持续加强员工安全教育，医院精心编制“安全口袋书”。“口袋书”小巧便携、贴近实际、简洁实用，涵盖了新《安全生产法》重点内容、院内安全管理相关规定和安全知识等方面内容，便于学习查找，为院内安全工作保驾护航。“安全口袋书”每人一本，让安全知识“随身记”，在安全员群推送消防常识应知应会。

夯根基拉动演练。

组织开展消防技能培训、微型消防站拉动演练、完善科室火灾应急预案、进行灭火器使用抽考，让大家切实掌握灭火器、消防水喉、消火栓操作方法，并能够在初期火灾现场临危不乱，熟练使用上述消防设施器材灭火，第一时间扑灭初期火灾，降低火灾带来的损失，提高全员消防技能水平。

营氛围宣传跟进。

医院利用宣传栏、电子屏、主题海报等形式，全方位、多渠道地开展消防安全知识宣传，营造全员共同关注消防安全工作的良好氛围，加强四个能力建设水平。

医院将以消防宣传月系列活动为契机，坚持“人民至上、生命至上”，以“时时放心不下”的责任感筑牢消防安全防线，打造安全、稳定、和谐的平安医院。文 / 李婧（安保科）

为校医赋能 练“救”真本领

为提升中关村学区校医、保健医的综合素养，提高医疗服务质量，保障师生身体健康和生命安全，中关村医院联合中关村学区管理中心开展“2023年医校联合应急技能提升培训班”。此次培训分两批进行，学区50名校医积极参与学习。

中关村医院党委副书记、纪委书记许影丽强调校医提升应急技能的重要性，并对培训工作进行简要说明，预祝校医们学有所获、守护健康。中关村学区副主任张英钰，对中关村医院长期以来对学区卫生工作无私的帮助和指导表达感谢，表示自开展“校地协同、医教联合”工作以来，学区各学校、幼儿园同地段医院积极联动，推动校园卫生工作不断走向科学化、规范化，以切实保障师生身体健康和生命安全。

在医院科教科的统筹协调下，授课老师采取示范教学与学员实践操作相结合的方式为校医们开展培训。康复医学科主管康复师刘君讲解并演示，助教衡锐医生配合示范，将步态的概念、影响因素、康复调整方法等相关知识详尽地讲授；急诊科副主任医师赵运洲讲解急腹症鉴别诊断的相关知识；普外科主任林延明分享常见创伤处理的注意事项和操作流程并演示外伤处理的方法。校医们在学习过程中积极参与互动，认真学习操作要领。

此次培训班的成功举办，为中关村学区的校医们提供了学习、交流、提升的平台，推进“校地协同、医教联合”工作深入落实。未来，中关村医院将积极发挥专业优势，为校医们提供系统的实训培训，不断为校医们“强筋壮骨”。

文／科教科

了解风险 了解应对 践行健康生活方式

为增加居民对糖尿病的认识和重视程度，培养健康的生活方式，提高糖尿病患者自我管理能力，切实降低糖尿病发病风险及危害，中关村医院医务社工部开展“世界糖尿病日”义诊宣传活动。多科室医护人员联合为前来咨询的居民答疑解惑，调整降糖方案、规范个体化治疗，耐心解答患者血糖控制不稳定、腰酸腿麻、口干口渴等问题。糖尿病专科护士指导饮食作息习惯，教大家掌握规范的血糖监测方法以及胰岛素保存等实用医疗知识，为糖尿病患者及高危人群免费测量血糖，发放糖尿病健康知识宣传手册，提醒居民养成良好的饮食、作息习惯，戒烟限酒控糖，不给糖尿病可乘之机。大家纷纷表示颇有收获，不仅获得了专业、全面的健康指导，也对糖尿病有了全新的认识。

老年医学科党支部为住院患者进行糖尿病饮食科普讲座，告知饮食的重要性、处理低血糖时的误区及患者应如何科学处置，组织观看糖尿病健康宣教视频，让患者了解糖尿病的危害，践行健康的生活方式，提高预防意识，控制和延缓糖尿病的发生，养成良好健康的生活方式。远离糖尿病，拒做“小糖人”，健康路上我们携手同行。

文／医务社工部 老年医学科

同心同行 展“心”风采

由中国康复医学会心血管疾病预防与康复专业委员会主办的国家级继续医学教育项目“中国康复医学会心脏康复专业技能培训课程暨第二期CDQI国家标准化心脏康复质量提升培训班（北京）”暨“第六届长城国际心肺预防与康复精英培训班”近日在北京举办，中关村医院心脏康复中心受邀参加。

中关村医院业务副院长、心血管学科带头人及心脏康复中心负责人潘明康教授作为专家组成员，与协和医院、安贞医院及海淀医院多位教授担任大会主持。围绕心脏开胸术后、心梗后左室重构、心衰、高血压及高龄老人多器官功能康复等病例进行交流讨论。

学术的交流、知识的碰撞，作为国内首家授牌心脏康复远程居家示范中心，中关村医院心脏康复中心以“一例高血压伴肥胖患者心脏康复病例及实操演示”为例，从患者病史资料采集、检查、诊断、心脏康复评估、个性化处方指导、处方落地实施及阶段性处方调整、远程居家心肺康复管理技术及报告解读进行详实介绍，把高血压伴肥胖患者的康复经验进行精彩分享，同时进行心肺评估及居家心肺康复演示，展示八段锦等传统中医康复锻炼，使患者把标准康复动作学回家，远程居家心脏康复实现了从病房到家庭的心脏康复流程，受到大家一致认可。

未来，医院将继续贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》，积极发挥“海淀区心脏康复示范基地”及“全国标准化心脏康复示范中心”的优势作用，致力于推动心脏康复理论与专业技术更上一层楼。

如果您有相关问题需要咨询或就医请致电中关村医院心血管内科8254•8609

文／心血管内科

强学术夯内功 聚内力提能力

为更好地服务患者，搭建院内多学科交流平台，提升医生临床思维能力，提高临床医师对疑难病例、危重病例的诊治能力，近日，中关村医院举办多学科病例讨论会，邀请三级医院专家参与讨论。

讨论会围绕一例肺部感染合并新型冠状病毒感染，呼吸衰竭，昏迷的病例展开。主管医生详细阐述患者的临床症状、体格检查、化验结果、诊疗经过、病情变化及呼吸康复等。各专科围绕治疗处理流程全面梳理，对昏迷的原因各抒己见、积极讨论，结合患者病程，对后期治疗审慎地提出了用药参考，进一步优化和完善治疗方案，现场气氛热烈，学习氛围浓厚。

解放军总医院刘于红教授结合病例特点，讲解危重症患者机械通气时机的选择，“不仅要考虑患者的临床表现、氧疗方式以及血气分析，还要结合患者的病原学特点、基础疾病等情况，综合分析，抓住机械通气的黄金时机，使患者在治疗过程中最大获益”。北医三院梁赢教授对比常见、典型病原体引起的胸部影像学变化和不同详细讲授，提醒大家关注“异病同征，同病异征”的情况，准确分辨疾病特点，早期进行病原学检查，为疾病的精准治疗提供有力的依据。北京中日友好医院赵红梅教授强调在积极治疗身体疾病的同时紧抓呼吸康复，使患者治疗获益最大化，通过规范的促、防、诊、控、治、康六位一体的诊疗方式，为患者带去更多福音。

副院长潘明康在总结发言中提到，本次多学科病例讨论具有病例质量高、专家水平高、内容含金量高的“三高”特点，将三级医院的思维模式“请进来”，让医护人员的学习视角“伸出去”，助推医疗质量提升，为辖区百姓提供更优质的医疗服务。

文／程羽萱（呼吸与危重症医学科）

医心助老情 义诊惠银龄

为弘扬中华民族尊老、敬老、爱老、助老的传统美德，宣传普及老年健康政策及科学知识，切实提高老年人健康素养和健康水平，应老人之所需，解老人之所难，中关村医院走进温泉镇敬老院开展义诊，让老人们足不出院享受到专业的健康服务。

医护人员走进温泉镇敬老院，来自心血管内科、神经内科、老年医学科、口腔科、皮肤科、中医综合科的10名医护人员一对一为老人义诊及科普宣传。“老人家，您血压有点高哦，要少吃点油腻的食物，平时吃降压药了吗？”“您身体非常健康，不过年纪大了，日常一定要小心防摔倒。”义诊现场，医护人员询问老人们的基础疾病，做好摸底记录，听诊、测量血压、血糖、普及口腔养护技巧。遇到听力不佳的老人，医护人就把用药指导、生活建议等内容写在纸上；把自己手机号给了老人，嘱咐随时可以联系咨询。

考虑一些老人行动不便，医护人员来到床旁问诊，根据不同健康需求，给予专业的帮助，收获了老人们的称赞。老人真切地说“谢谢你们，希望你们常来”。

中关村医院将充分发挥海淀区老年健康和医养结合指导中心的优势，持续推进优质医疗资源下沉，倡导健康老龄化，让银龄老人在爱心中感受到来自中关村医院的温暖，乐享健康银龄生活。

文／邹宝红（护理部）

关于银屑病 让专业医师告诉你

随着天气渐渐变凉，气候慢慢干燥，患者出汗变少，在夏天暂时缓解的银屑病病情又重新卷土重来，中关村医院皮肤科医生带您了解银屑病。

什么是银屑病？

银屑病是免疫介导的慢性、复发性、炎症性皮肤病，典型皮损临床表现为鳞屑性红斑或斑块，局限或广泛分布，青壮年多发，多数患者冬季复发或加重，夏季缓解。银屑病可以合并其他系统异常，如伴内脏及关节损害，中、重度银屑病患者罹患代谢综合征和动脉粥样硬化性心血管疾病的风险也会增加。

银屑病患者生活中如何护理？

1、饮食上要营养丰富、易消化。还要忌食辛辣，戒烟忌酒。辛辣食物可刺激人体，使皮肤血管扩张，充血，诱发或加重银屑病，烟酒在诱发和加重银屑病中起一定作用。2、避免化学性物质的刺激，不滥用药物，避免搔抓、摩擦等机械性损伤和外伤。3、加强锻炼，提高机体免疫能力，避免精神过度紧张。4、细菌和病毒感染往往会引起银屑病的复发，通常表现为呼吸道感染，如扁桃体炎、咽炎、上呼吸道感染，感冒后应积极治疗，尽量缩短病程，否则易引起复发。5、不可搔抓或用力擦洗，以免皮损增多或皮损扩大。应每日沐浴或药浴一次，浴后大部分鳞屑脱落，再予局部用药，有利于药物的吸收。6、保持皮肤湿润。银屑病皮损容易干燥，鳞屑银白，可以涂抹润肤乳液，这有利于疾病的恢复。7、正确规范治疗，发现有银屑病的迹象及时到专业医院规范治疗。

为提高居民对银屑病的正确认识，指导规范治疗及护理，中关村医院皮肤科与中华医学会携手开展“医患携手 共同管理银屑病”义诊科普联动活动。皮肤科主任姜莉带领其医护团队为居民细致讲解银屑病发病相关因素、反复发作的病因，治疗方法及后期的皮肤护理等，发放银屑病健康教育手册，同时就诊疗过程中的一些困惑，一一给予解答，使居民从“是否罹患银屑病”、“银屑病是否传染”等困惑中走出。文／ 刘汀 陈红（皮肤科／美容皮肤科）

支原体肺炎高发期 这些内容要收藏

近期，肺炎支原体感染的患儿数量与往年同期相比上升明显，引起广大家长的关注和担忧。中关村医院儿科医生就“来势汹汹”的肺炎支原体肺炎相关知识进行分享。

什么是肺炎支原体？

肺炎支原体是一种介于细菌和病毒之间、目前世界上已知能独立生存的最小微生物。肺炎支原体无细胞壁结构，像是没有穿“外套”的细菌。75%酒精和含氯消毒剂（如84消毒液）均可以杀灭肺炎支原体。

肺炎支原体是北京地区急性呼吸道感染的重要病原体，分为Ⅰ型和Ⅱ型共两种亚型，目前北京市主要流行亚型为Ⅰ型。

儿童感染后的症状：肺炎支原体感染以发热、咳嗽等为主要症状，一般咳嗽比较剧烈，而且在发热退后咳嗽还可能持续1-2周。支原体肺炎还可能引起身体其他系统的表现，如恶心、呕吐，甚至腹泻、腹痛等消化系统症状；如皮疹等皮肤症状；还可能出现精神虚弱、嗜睡等神经系统的表现，严重的还可能引起栓塞，如脑栓塞、肺栓塞甚至包括心脏血栓的形成。

肺炎支原体感染怎么预防？

目前还没有预防肺炎支原体感染的疫苗。预防肺炎支原体感染，最重要的是养成良好的个人卫生习惯。戴口罩：尽量避免到人群密集和通风不良的公共场所，必要时戴好口罩防护自己。遮挡口鼻：咳嗽、打喷嚏时使用纸巾捂住口鼻，或用手肘或衣袖等遮挡，将用过的纸巾丢入带盖垃圾桶中。多通风：居家经常开窗通风，保持环境的卫生清洁和空气流通。每天室内开窗通风2～3次，每次20分钟。勤洗手：保持良好的个人卫生习惯，注意手卫生，如饭前便后、外出回家后使用肥皂、洗手液在流动水下清洁洗手。如果没有流动水，可用含酒精的免洗洗手液等擦拭消毒双手。勤锻炼：坚持体育锻炼，保证充足的睡眠，合理饮食，保证足够的营养，提高机体免疫力和抵抗力。注意消毒：学校、幼儿园等场所要注意通风消毒，做好日常的清洁工作，避免出现聚集性感染。

如果出现发热伴有剧烈咳嗽，应及时就诊，尽快查明病因，规范治疗，切忌自行盲目用药。文／儿科

预防卒中 避免误区

脑卒中已成为我国头号杀手，现有卒中患者1494万人，每年新发脑卒中330万人，每年因卒中死亡154万人，卒中存活者中80%有不同程度的残疾。因此，降低卒中五高高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率、高经济负担，预防是关键。

世界卫生组织提出90%的卒中是可预防的，目前各种健康宣教、视频及百姓讲堂等对脑卒中的危险因素、卒中识别等均给予大力宣传，但人们对卒中的认识仍有一些误区，今天中关村医院神经内科医生带您了解脑卒中预防的七大误区。

一、血压不高就不会卒中

虽然我国73%的脑卒中负担与高血压有关，收缩压每升高10mmHg脑卒中相对发病危险增加30%，但是脑卒中的危险因素有数十种，叠加的危险因素越多，发病率越高，而且不能只关注血压绝对值，血压变异性与脑卒中也密切相关。

二、只有老年人才会卒中

年龄是卒中不可干预的危险因素，随着年龄增加卒中发病率升高，但随着现代人生活方式不健康如吸烟、饮酒、熬夜、压力大、缺少运动等，卒中发病年龄有年轻化趋势，数据显示35岁以下卒中占比9.77%，45岁以下人群占10-14%。

三、颈部有斑块就很容易卒中

颈动脉斑块脱落的确会瞬间发生脑栓塞，但不是有斑块就会中风，一定看斑块的性质，如果斑块是易损斑块(软斑块）是脑卒中的重要危险因素，要积极干预（如控制高血压、糖尿病，高脂血症等）并定期监测斑块的稳定性。

四、预防中风就一定要吃阿司匹林

目前阿司匹林对脑卒中一级预防尚存争议，目前可用于脑卒中二级预防（有心脑血管病发作的病人），如果动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD）10年风险大于10%可以使用阿司匹林进行一级预防。

五、季节更替输液可以预防卒中

换季输液并没有科学依据，而且不恰当的输液会增加肝肾负担，增加出现风险。季节更替仍然是要管理好血压、血脂、血糖等危险因素，多补充水分及新鲜水果、蔬菜，注意休息、适当运动才能更好的预防卒中。

六、血脂正常可以不用降脂药物预防卒中

脑卒中预防推荐他汀类药物作为首选药物，将降低低密度脂蛋白（LDL-C）水平作为首要干预靶点，降脂药物不但有降脂作用，还有抗炎稳定斑块作用，而且降脂是否达标以ASCVD风险设定LDL-C的目标值；极高危者LDL-C＜1.8mmol/L；高危者LDL-C＜2.6mmol/L。

七、少量饮酒可以预防卒中

目前尚无充分证据表明少量饮酒可以预防脑血管病，不饮酒者不提倡用少量饮酒的方法预防心脑血管疾病，建议饮酒者应尽可能减少酒精摄入量或戒酒。男性每日饮酒的酒精含量不应超过25g，女性不超过12.5g。

为贯彻落实《健康中国行动（2019-2030年）》有关要求，积极响应重大疾病防治关口前移、早防早治的政策指引，神经内科举办“2023世界卒中日——重在预防”健康义诊，提高居民对脑卒中防治知识的知晓率，增强群众积极预防、正确治疗的意识。神经内科主任刘欣带领其医护团队为居民细致讲解脑卒中早期症状的表现及救治措施，强调尽早就医的重要性，制定一对一精准的心脑同防同治方案，康复训练指导，普及简单明了的“中风120”及“BE FAST口诀”，方便居民快速识别脑卒中的典型症状。

文／刘欣 赵明娇（神经内科）

守护生命线 ——自体动静脉内瘘的建立与维护

对于维持性血液透析患者而言，血管通路就是生命线，自体动静脉内瘘是公认的、最佳的透析通路。

如何建立动静脉内瘘呢？

自体动静脉内瘘成形术是通过手术，吻合患者的外周动脉和浅表静脉，使动脉血液流至浅表静脉、静脉动脉化，达到血液透析所需的血流量要求，血管直径及深度便于穿刺，从而建立血液透析体外循环。

一般在什么位置建立自体动静脉内瘘呢？手术部位选择原则：先上肢、后下肢；先非惯用侧，后惯用侧；先远心端，后近心端。

自体动静脉内瘘术后有哪些注意事项？

1、术肢适当抬高可减轻肢体水肿。2、密切监测血管杂音，观察伤口有无渗血及肢端有无苍白、皮温降低。3、注意包扎敷料时不加压力。4、注意身体姿势及袖口松紧，避免内瘘侧肢体受压。5、术后避免在内瘘侧肢体输液、输血及抽血化验，手术侧禁止测量血压。

如何促进内瘘的成熟？

1、术后24小时后术侧上肢可适当做握拳及腕关节运动，以促进血液循环，防止血栓形成。2、术后1周每天用术侧手捏握皮球每次3～5min。3、通常术后2周拆线，拆线后术侧手做握拳或握球锻炼，每次1～2min，每次握扁后默数5到10个数，然后再松开。每天可重复10～20次。4、内瘘成熟一般需要4～6周。建议最好在术后8～12周以后开始穿刺使用。

内瘘的使用过程中需要注意什么？

1、日常注意内瘘局部卫生。2、每日对内瘘进行检查，包括触诊震颤、听诊杂音情况，观察内瘘区域有无红、肿、热、痛，有无异常搏动，发现异常及时就医。3、衣袖要宽松，手臂禁止受压，尤其是睡觉的时候，要保证血流通畅。4、内瘘侧手臂禁止提重物、测血压、抽血、静脉输液、输血等。5、低血压、血色素高、绷带过紧、腹泻都可能与内瘘堵塞相关，如出现上述情况，需加强对内瘘的自我监测，如出现震颤减弱或消失，及时就医。

文／血液净化科