

聚微光 成星河 致敬医患真情“摆渡人”

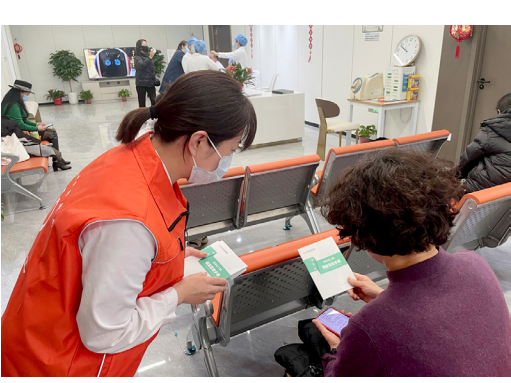
“美好生活，面向变革，共享未来”。医务社工是就医陪伴者，为病痛中的患者送去温暖的心理抚慰；是资源链接者，在患者出院后依然延伸医学关爱的长度；是医务志愿服务组织者，提升了志愿服务的专业化、项目化、水平化。他们被称为医患真情“摆渡人”

近年来，随着健康中国战略的实施，卫生健康理念从以“疾病”为中心向以“健康”为中心转变，从关注人患的“病”到关注患病的“人”。医务社工用暖心的服务弥补着专业医疗服务与患者社会需求之间的缝隙，给予患者及其家属更全面的关怀。

善若水，润人间。中关村医院医务社工部成立以来为越来越多患者送上暖

心的服务。开展爱心陪诊服务、院士陪诊服务。在陪诊过程中发现问题，及时解决。增加医患沟通，减少医患矛盾，提高服务质量。每周深入病房跟随医护人员一起查房，在查房过程中发现潜在服务对象，根据情况，及时给与相应的服务。通过查房，社工发现住院患者对出入院流程有疑问，或者有对出入院流程不清晰的地方，医务社工精心为住院患者制作患者出入院流程手册，发给病房科室，以方便患者使用。根据住院患者情况医务社工为病房患者开展小组活动。“无忧回家”系列小组活动，特邀请发型师为病房患者爱心理发；结合医院老年康复医院转型，社工设计小组活动，为到院的老年患者及家属提供出院

居家生活、护理和康复指导。为社区居民普及 2023 年世界安宁缓和医疗日宣传活动；在有需求的社区举行义诊活动。根据门诊患者的特点，组织招募志愿者服务团队，主题为“医路有我，健康相随”，为门诊需要帮助的患者提供爱心服务，并在年终给予志愿伙伴年度表彰；多次参与门诊患者满意度调查问卷填写，通过问卷调查及时了解患者的就医体验，给予患者提供更优质的服务。



午后温暖的阳光透过干净的玻璃，倾洒在走廊间，一首生日歌打破科室的宁静，“祝你生日快乐，祝你生日快乐……”中关村医院老年医学科的护士们捧蛋糕走到杜爷爷床前，陪他度过 101 岁的生日。

“不是亲人，胜似亲人”，为老服务要用情。杜爷爷卧病在床生活已不能自理，他的子女已年逾七旬不能经常探望老人，在中关村医院老年医学科及多学科团队协同下，老年患者得到了专业的诊疗和精细的照顾，“爷爷祝您生日快乐、早日康复、永远开心……”祝福声声，温情满满。杜爷爷眼睛里泛起充满幸福的泪花，家属脸上洋溢的笑容，“真的感谢你们对我父亲的照顾，也给我带来了温暖与感动，我真的特别开心，是你们将我父亲照顾的如此周到，不是亲人，胜似亲人。”“我父亲年岁大了，时常有不稳定的时候，你们在、有中关村医院在，我们做家属的就特别的放心！”杜爷爷的女儿开心地说。

在中关村医院老年医学科，但凡是在住院期间过生日，家属也有意

杜爷爷 101 岁生日快乐



愿为老人庆生的科室的医护人员都会精心准备为老人庆祝生日，“这里不像是医院，像是我们的家”。

为老服务要用心。病房的时钟可以同时显示日期和湿度，护士们动手画制更适合老年人安全就坐的座椅图，空中观景花园温馨舒适、四季常春，为有认知障碍的老人制作提示标识，病床的高低、呼叫铃的位置、地板的光滑度、护理的温馨提示板……每一处细节都经过精心打磨。

团队根据老年人健康特点和老年人健康服务需求，为老年人提供系统、专业、连续的护理服务，建设涵盖健康教育、预防保健、康复护理、长期照护等综合、连续的老年护理服务体系，为了保障患者能够得到更加有效、充分地照护科室定期开展“陪护小讲堂”，为陪护的家属、护工讲解生活照护的相关知识技能，对即将出院的患者制定《出院护理计划》，将护理服务延伸。

老年医学科开设老年医学科门诊、内分泌门诊（国家代谢性疾病管理中心基层中心）、老年综合评估室和老年科病房。治疗各种老年慢病、共病、老年综合征、内分泌代谢性疾病（糖尿病、高血压、血脂异常、高尿酸血症、肥胖、甲状腺疾病、肾上腺疾病、骨质疏松）等。开展糖尿病健康教育、胰岛素强化治疗、动态血糖监测、糖足筛查与预防；开展老年综合评估及个体化康复干预；为糖尿病及老年患者提供一站式诊疗。健康热线：82548610、82548770

文 / 王予祺（老年医学科）

专家齐聚 科室集结 一起谈谈科学防癌那些事儿

第 30 个全国肿瘤防治宣传周，为进一步提高公众的肿瘤防治知识水平，营造良好的肿瘤防治氛围，中关村医院以“科学防癌 健康相伴”为主题，开展义诊宣教活动。

义诊队伍由肿瘤内科、普外科、中医综合科、药剂科、妇科、医务社工组成，义诊现场，医师们针对肿瘤常见病种，围绕着肿瘤预防、精准诊疗、营养支持治疗、合理用药、康复及护理等问题，耐心向患者宣传防癌抗癌健康知识和癌症早期筛查、癌症规范治疗等内容，发放预防癌症知识宣传册，提升公众对肿瘤防治知识的了解，传递科学防治的理念。

在中关村医院，63 岁的胰腺癌患者，接受 SHAPE-T 治疗，患者精神、体力明显好转、生活质量明显改善，肿瘤标志物 CA199 持续下降。56 岁的复发转移后的卵巢癌患者，

生活恢复正常，可正常工作、出差。CA-125 较前明显下降，腹腔、腹膜、盆腔转移灶得到控制。63 岁的肺癌脑转移患者，既往多线化疗和靶向治疗完成 1 周期治疗，一般状况良好，体力、生活自理能力及言语交流明显改善，反应敏捷度、吞咽能力均较前好转，可自行下地行走。影像学显示右侧额叶及枕叶强化灶明显缩小……生命仍旧发光，故事还在继续，建议大家每年进行一次体检对自身健康状况有更充分的了解。

肿瘤内科常规治疗：

1. 肿瘤化学治疗；
2. 肿瘤分子靶向与精准治疗；
3. 肿瘤免疫检查点抑制剂治疗；
4. 肿瘤腔内灌注治疗；
5. 肿瘤的癌痛治疗；
6. 肿瘤化疗肝损伤、骨髓抑制等常见副反应临床治疗；
7. 免疫相关不良反应临床



健康睡眠 人人同享

睡眠障碍现已成为影响全球人类健康的一个突出问题。为提高全民对睡眠健康的认识，共同推动健康睡眠的普及，促进全民健康。中关村医院呼吸与危重症医学科义诊科普活动，帮助您实现睡眠健康。

义诊现场，医护团队耐心细致地与问诊群众沟通交流，询问大家的睡眠状况，解答居民们咨询的问题，为有失眠烦恼的居民提出合理建议并给与专业的诊疗方案，并发放宣传手册，向群众讲解有关睡眠的相关知识，引导他们培养健康的睡眠习惯及生活方式。

打呼噜 ≠ 睡得香。呼吸睡眠暂停是一种睡眠障碍，表现为睡眠时呼吸暂停或血氧量显著下降。它主要分为三种类型：梗阻性睡眠呼吸暂停（OSA）、中枢性睡眠呼吸暂停（CSA）和混合型睡眠呼吸暂停。其中 OSA 是最常见的类型，通常是由于喉部或上呼吸道软组织在睡眠中松弛，造成气道部分或完全阻塞。CSA 则是由于大脑发送呼吸指令异常导致的。

阻塞性睡眠呼吸暂停易盯上谁：1. 肥胖人群，即体质指数（BMI）> 28。2. 打鼾面容者，合并鼻腔阻塞、Ⅱ度以上扁桃体肥大、软腭松弛、悬垂过长或过粗、咽喉狭窄、咽部肿瘤、咽腔黏膜肥厚、舌体肥大、舌根后坠、下颌后缩及小颌畸形、颈短等。3. 有打鼾家族史者。4. 吸烟人群。5. 长期饮酒和（或）服用镇静催眠类或肌肉松弛类药物者等。

一般治疗：加强锻炼，健康饮食，控制体重；戒烟限酒，慎用镇静催眠药；侧卧位睡眠；及时治疗引起 OSA 或使之加重的基础疾病，如及时纠正甲状腺功能减低等。

临床治疗：持续气道正压通气治疗，即佩戴家庭呼吸机，这是成人中、重度 OSA 首选和初始治疗手段；口腔矫治器（牙托）治疗，适用于单纯鼾症及轻、中度的 OSA 患者，特别是有下颌后缩者；外科治疗，包括鼻部、口腔手术治疗，减重手术治疗等。目前尚无疗效确切的药物可以使用。

中关村医院呼吸与危重症医学科开设睡眠呼吸门诊（每周一下午），由呼吸科拥有丰富经验的主治医生出诊，并且配备了多导睡眠监测和睡眠初筛仪，如果您有任何睡眠方面的困扰，欢迎前来咨询，为您解决睡眠问题，是我们的责任。咨询电话：82548613

文 / 呼吸与危重症医学科



特发性面神经麻痹 中医治疗有妙招

特发性面神经麻痹，又称 Bell 麻痹或面神经炎，是面瘫最常见的原因。该病确切病因未明，可能与病毒感染或炎症反应等有关。

特发性面神经麻痹任何年龄、季节均可发病，呈急性起病，面神经麻痹在数小时或 1-3 天达到高峰，多为单侧，偶见双侧，前 1-3 天可有患侧耳后、乳突区轻度疼痛，根据面神经受累部位的不同可出现典型症状和其他症状。

典型临床表现主要为单侧周围性面瘫：可见患侧额纹减少或消失、眼裂变大、闭眼不全或不能，鼻唇沟变浅、口角下垂、示齿时口角歪向健侧，漱口时一侧口角漏水，进食时食物滞留于颊部之间、鼓腮漏气，不能完成吹口哨动作。可伴有同侧耳后疼痛或乳突压痛。根据

面神经受累部位的不同，可伴有同侧舌前 2/3 味觉消失，听觉过敏、泪液和唾液分泌障碍。个别患者可出现口唇和颊部的不适感。当闭眼不全或不能、瞬目减少食，可继发同侧角膜或结膜损伤。

针灸治疗面瘫是具有独特的优势，大量临床病例证明针灸治疗面瘫疗效显著，可以促进神经功能恢复，缩短疗程，减少后遗症，减少激素的用量和使用时间，甚至一些面瘫轻的仅用针灸即可完全治愈。针灸取穴：迎香、人中、地仓、颊车、四白、阳白、丝竹空、攒竹、下关、颧髎穴、翳风、合谷等，以及头针运动区、配合使用电针断续波，还可以使用艾灸、皮肤针、闪罐，等中医适宜技术。

特殊注意事项：急性期应适当休息，面部注意保暖，避免用冷水洗脸，外出

时可佩戴口罩，夏季避免吹风扇、空调等。饮食上不宜吃辛辣及油腻食物，不宜饮酒，清淡饮食，规律作息。

中关村医院中医综合科技术力量雄厚，发挥中医药特色优势，先后荣获 2020 年度、2022 年度“海淀区综合医院中医药工作示范单位”

建设专项，2023 年度首都中医药“榜样科室”称号。中医综合科现有医护 21 人，其中主任医师 4 人，副主任医师 2 人。另外，还聘请了 5 名院外中医、针灸专家在我院出诊。开设有中医门诊、针灸门诊，推拿门诊 3 个专业门诊。

可以提供中药饮片、中药颗粒剂、中成药，中药热敷、三伏贴等中医药治疗，以及毫针、火针、皮内针、皮肤针、穴位埋线、火罐、耳穴压丸、推拿、牵引、蜡疗、等中医适宜技术。

文 / 李金牛（中医综合科）



膝关节积液的处理、康复训练，一文总结

很多膝盖不舒服的朋友去医院检查，拍完片子后，报告上面都会显示关节内有少量积液，尤其是老年人，膝关节积液到底是个什么疾病呢？是什么原因引起的？可以做哪些康复运动改善？

膝关节积液是什么？膝关节是我们人体滑膜最多的一个关节，正常膝关节内就存在 2-5 毫升的积液。积液是我们身体内一种调节的保护液，它能很好帮助营养关节软骨，润滑关节，减少关节摩擦。正常关节液能循环更新，当身体出现病变时才会产生渗出大于吸收，从而积液关节液堆积。

膝关节积液会引起哪些症状？膝关节肿胀发热、膝关节疼痛、骸骨软化、膝关节活动受限，无法深蹲、行走等。

消除积液的方法：1、握推手法快速消除积液，改善肿胀情况，这一步主要是促进积液的吸收，效果很好，每次大概 15 分钟，积液就会消除很明显。2、膝关节松动，改善膝关节力线，减少平时受力，这一步是减少积液产生。力线调整这一部分涉及内容比较多，也需要对患者进行针对评估，整体评估。3、练腿部力量，保护膝关节。

康复运动：1、直腿抬高训练，动作要点：取仰卧位，患肢伸直，脚尖向上，患肢缓慢上抬，与地面呈 30°，注意不要过高和过低。20 个 / 组，3 组 / 次，1 次 / 天。2、股四头肌等长收缩训练，动作要点：伸膝坐于垫上，一侧膝后方放薄垫并下压，使小腿产生向上抬离床面的趋势，能感觉到大腿前侧的紧绷感即可，保持 10s，休息 10s，重复 30 次。3、空中自行车动作要点：仰卧位，双下肢做缓慢踏空车活动，每天 10-15 分钟。

如您有康复方面的问题需要咨询或就医请致电中关村医院康复医学科 8254 · 8667。

文 / 康复医学科



4 月 11 日是世界帕金森病日，今年主题是“和谐共生 美好生活”。为更好的宣传和普及帕金森病相关知识，增强全社会对帕金森防治意识，早发现、早诊断、早治疗。中关村医院神经内科开展义诊活动，从帕金森病预防、治疗、康复照料等问题入手，解答“帕友”心中的疑惑。

前几日，一位 70 岁的阿姨自诉“语速缓慢，行动迟缓，爬楼费力，1 年来跌倒 4-5 次，均为向一侧跌倒”来中关村医院就诊，“医生，我是不是得了帕金森病？”神经内科医生仔细查体、详细问诊，排除外伤、脑卒中、中毒、炎症、药物等因素，同时发现患者眼球有向上向下垂直性扫视减慢这一表现，基于多年的临床经验，考虑患者可能患帕金森综合征的一种类型“进行性核上性麻痹”，基于医生的严谨，提出对患者进行头颅 MRI 影像检查、多巴转运体 PET 检查，结果呈现典型（牵牛花征、蜂鸟征）征象支持医生的诊断。为患者制定详细的用药及神经康复计划，神经调控（重

明辨是非不要“帕”

复经颅磁刺激）治疗。

中关村医院神经内科医生提醒您，帕金森综合征 ≠ 帕金森病，帕金森综合征和原发性帕金森病是不一样的，很多患者具有跟帕金森病具有比较相似的症状，如震颤、僵硬、迟缓，姿势异常，但是它并不是由于体内的黑质多巴胺神经源凋亡引起，所以说帕金森综合征只是跟帕金森病相类似的一个症候群，而不是帕金森病，治疗方法和预后有较大的差别。因此，在开始抗帕金森病治疗前，必须认真甄别所患的是帕金森综合征，还是帕金森病。

中关村医院神经内科（神经康复科）在临床医疗中逐渐形成了自己的特色，学科以脑血管病、头晕、头痛、认知障碍（老年痴呆）、帕金森病、癫痫、周围神经病等诊断与康复为主。科室设

有卒中单元，与急诊合作建立了绿色通道，开展早期静脉溶栓。配有康复厅及康复设备，配备专业的康复医师及技师，可以保证早期及恢复期神经功能康复。设有专科门诊、头晕门诊、记忆门诊。科室配有特殊检查室及特检人员，开展（经颅多普勒超声、TCD 发泡检查筛查 PFO、红外线视频眼震辅助头晕诊断及耳石症复位治疗、视频脑电图、肌电图、认知筛查训练系统、重复经颅磁治疗）。神经内科周一至周五全天门诊，周六上午半天门诊。咨询电话——010-82548606。文 / 刘欣（神经内科）



皮肤科医生教你如何搞定“万斑之王”

的原则，避免过度清洁造成皮肤屏障功能的损伤。重视防晒：紫外线可导致皮肤屏障功能受损，活化黑素细胞，导致局部色素沉积。还会进一步损伤皮肤屏障，导致黄褐斑进一步加重。

如何治疗黄褐斑？黄褐斑病因复杂，综合治疗可以取得良好的疗效，并有效预防复发。目前主要的治疗方法如下：1、药物治疗，氨甲环酸：氨甲环酸是一种抗纤溶酶抑制剂，但可通过抑制酪氨酸酶的活性，打断黑素合成的通路，从而改善黄褐斑。

中药治疗：黄褐斑患者依中医分型可分为脾虚湿蕴型，肝郁血淤型，肾精亏虚型以及冲任失调型，跟对症给予相应的中药进行治疗，从而使治疗更彻底，预防黄褐斑复发。外用药治疗：氢醌、氨甲环酸、熊果苷、壬二酸

等都可用于黄褐斑的治疗，但要注意避免刺激。2、激光治疗，光子嫩肤、调 Q 激光、皮秒激光均可在一定程度上改善黄褐斑。激光治疗是治疗黄褐斑的重要手段，并不是一线治疗手段，不能单纯依靠激光治疗改善黄褐斑。3、皮肤屏障修复治疗，在正确护肤的基础上，可使用抗敏保湿作用的医用护肤品，增强皮肤耐受性，促进皮肤屏障修复。使用含有适当比例生理性脂质的皮肤屏障修复剂最佳。黄褐斑治疗虽然复杂且难治，但大家不要灰心，只要在正确合理的指导下严格防晒，综合治疗也可取得良好且稳定的疗效。

文 / 孙楠（皮肤科 美容皮肤科）

