

协和护理之音

2022.6

要闻回顾	3
今日协和	15
话说协和	
动荡岁月，十年严把质量关	17
学术聚焦	
行歌于飞檐下的守护	
——北京协和医院糖尿病专科基地	18
科研密码	
临床指南检索方法分享	21
天使风采	
白衣执甲护人民 山河无恙悄然归	
——台湖隔离点工作实记	25
多彩生活	
“两点一线”的规培生活	27
心灵鸡汤	
从“心”学做好父母	29

协和护理之音

SOUND OF NURSING



目录

2022年6月刊

总第95期

主办：北京协和医院护理部

编辑出版：《协和护理之音》编辑部

名誉主编：郭 娜 吴欣娟

主 编：霍晓鹏 薄海欣 曹 晶

副 主 编：史冬雷 王 巍

执行主编：张蒙蒙 余曼虹

编 委：

陈 晶 陈 哛 高海燕 高 杰

华小雪 蒋 茜 冷明月 李文硕

李玉梅 刘 丹 刘 薇 刘 霞

潘新伟 秦培培 史冬雷 汤有佳

王 巍 邢佳辉 闫 丽 杨金娜

余昆容 余曼虹 张海洋 张蒙蒙

张馨戈 张 燕 张 毅 赵 益

秘 书：陈 晶 高 杰 汤有佳

版面设计：陈 哛 赵维可 马晓聪

封面图片：赵维可

校 对：王 巍 潘新伟

网 址：<https://www.pumch.cn/index.html>

邮 箱：pumchxhhlyz@sina.com

*本刊未注明作者之图均来源于网络

要闻回顾 3

今日协和 15

话说协和

动荡岁月，十年严把质量关 17

学术聚焦

行歌于飞檐下的守护

——北京协和医院糖尿病专科基地 18

科研密码

临床指南检索方法分享 21

天使风采

白衣执甲护人民 山河无恙悄然归

——台湖隔离点工作实记 25

多彩生活

“两点一线”的规培生活 27

心灵鸡汤

从“心”学做好父母 29

23

6月

北京协和医院第十四届中文暨第十二届英文 临床护理教学授课大赛成功举办

2022年6月23日，北京协和医院第十四届中文暨第十二届英文临床护理教学授课大赛在内科楼四层多功能大厅举办。张抒扬院长出席本次大赛，大赛邀请内科学系吴东副主任、外科学系林进教授、离退休干部处张晓静处长、教育处赵峻副处长、团青刘志凯医师、护理部吴欣娟主任委员、郭娜主任、霍晓鹏副主任、薄海欣副主任、曹晶副主任担任评委，护理督导及各片区执行总护士长出席。

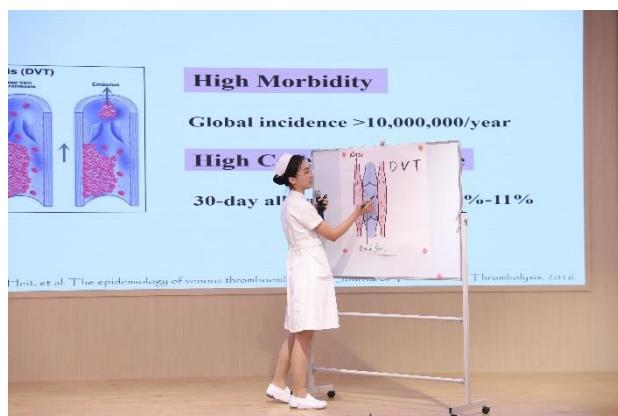


张抒扬院长为大赛致辞，协和护理一直以来代表着中国护理的最高水平，是协和医院发展的底气和强大支撑，自建院以来，护理前辈们带出了一批又一批优秀的护理人才，在应对突发公共卫生事件时永远冲锋在前，充分体现了医务工作者“生命至上”的价值追求。在抗疫工作中，大家坚守岗位，守土尽责，用实际行动确保了医院“零院感、不停摆”的总目标。张院长充分肯定了护理团队在此次医院学科评估中取得的优异成绩，护理学科建设也是医院高质量发展的重要组成部分。在协和新百年发展的重要时期，希望所有护理人员能够在传承中发展创新，发扬协和护理的专业和人文精神，继续发挥协和在全国护理行业排头兵的作用，在不久的将来，能涌现出更多南丁格尔般优秀的护理领军人才。



今年授课大赛的赛制再次创新。为了给青年护理教学骨干更大的展示平台，将中文授课比赛拓展为“青年”和“资深”两个赛道，备受瞩目。全院共 222 名护士踊跃报名，参加了各片区的初赛，初赛的激烈角逐，最终 34 位选手进入决赛。

比赛从中文青年赛道拉开帷幕，选手们的讲解深入浅出，充分发挥多媒体教学的作用，并纳入情景模拟教学等方法，与观众形成良好互动，展示了青年人的青春活力。资深赛道选手们沉着冷静、结合临床实际分析和讲解，体现了更多临床思维火花的碰撞。不同教学方法和辅助手段运用恰到好处，展示了临床资深骨干良好的授课技巧和专业内涵。参加英文授课大赛的选手们更是让大家眼前一亮，英文表达准确流畅，发音标准清晰，比往年更有进步，呈现了一场精彩、生动的英文临床护理教学演示，彰显了协和临床护理教师的风采，赢得现场的阵阵掌声。



要闻回顾



大赛评委张晓静处长、赵峻副处长、林进教授及刘志凯医师做了精彩的点评，充分肯定了广大临床护理人员，尤其是青年骨干的授课水平，评委就授课过程中选手语气的抑扬顿挫、现场互动技巧等细节与大家进行了经验分享，并从教学方法、形式、效果等方面对护理人员提出了更高的要求，希望今后的临床授课能够进一步挖掘思政元素，全面提升教师课程思政教学能力，把思政教育贯穿人才培养体系中去，更好地体现林进教授提出的临床教学“有目的、有方法、有成效”的“九字箴言”。



精彩点评后，由吴欣娟主任委员宣读了本次大赛的获奖名单。

第十四届中文临床护理授课大赛——青年赛道

奖项	片区	姓名	参赛题目
一等奖	西院	马佳	沟通的艺术——共情
二等奖	妇儿	冯琛	初乳口腔免疫
	内科	王朝钰	微气泡诊断“多心眼”——Valsalva 动作对发泡实验的影响（视频）
三等奖	国际	陈丽锦	“畏镜者”的福音——磁控胶囊胃镜的护理要点
	内科	刘萍	打针也温柔——胰岛素无针注射技术
	五官	王俊君	自动注射型生物制剂开启无“屑”人生

第十四届中文临床护理授课大赛——资深赛道

奖项	片区	姓名	参赛题目
一等奖	西院	刘茜	安宁疗护患者呼吸困难的风扇疗法
二等奖	国际	张然	“肩”峰时刻，守护有我-肩难产急救配合
	内科	蔡晶	持续葡萄糖监测在危重症患者中的应用
三等奖	外科	佟冰渡	预防重度脊柱侧凸患者术后直立不耐受
	急诊	刘爱辉	分秒必争，启动绿色通道-脑卒中绿色通道
	妇儿	曹芳	A3 反射在尿失禁康复护理中的应用

第十二届英文临床护理授课大赛

奖项	片区	姓名	参赛题目
一等奖	西院	赵亚芳	Nursing care after laparoscopic surgery: Why does shoulder pain occur? And how to alleviate it?
二等奖	外科	刘戈	Ankle Pump Exercise --- A Small Movement, A Big Difference
	内科	赵维可	The functional exercise after pacemaker implantation
三等奖	急诊	党裕华	Modified measurement of the Intra abdominal pressure
	手术室	何颖	Correct installation of intraocular lens(IOL)
	妇儿	陈妍君	Therapeutic Play



一年一度的授课大赛已成为协和临床护理教学的品牌,对临床护理教学整体水平提升和临床教学师资培养具有重要意义。协和护理始终坚持全方位、多层次推动护理教学人才培养,为青年教学骨干提供更多的机会,充分发挥护理学科优势,要把建设政治素质过硬、业务能力精湛、育人水平高超的高素质教师队伍作为护理学科建设的基础性工作,始终抓紧抓好,为医院高质量发展贡献更大的力量。

□护理部 叶雅雯 史冬雷 供稿

护理科研沙龙顺利举办

6月 2022年第2季度护理科研沙龙于6月24日在教学楼520教室举行，护理部史冬雷督导主持会议，来自各片区的13名护理人员参加了此次沙龙。本次科研沙龙邀请了北京协和医院急诊科的刘霜主治医师、魏长云主管护师授课。

刘霜主治医师以《护理科研思路——理论创新与技术突破》为题，从护理人员为什么搞科研、日常工作中如何发现科研课题以及在整个科研过程中应该注意哪些方面做了详细的讲解。最后，刘霜医生从医院管理、医疗服务、医学教育、数字医疗和生物健康器械这几个方面谈论了自己对科研的想法，并和参会人员讨论了护理人员可以参与的研究点，对大家在科研过程中的疑惑进行了解答。



魏长云主管护师以《护理创新与转化之我见——一种创新型腹内压测量装置的研制与应用》为题，用一个个案例将临床中遇到的问题落地转化，实用价值高、普适性好、对护理人员的工作具有较大的借鉴意义。魏长云老师最后重点给大家总结了专利成果转化的经验：我们可以借助院内和院外的各种平台，通过头脑风暴、借鉴前人等策略，加快专利的转化和应用。还特别提醒大家，要多动脑，勤思考，把在临床中闪念出的“火花”及时记录在“小本本”上，积少成多，有助于将来转化为专利和成果。

本次科研沙龙大家积极讨论，每个人都分享各自的经验，现场气氛活跃，与会人员收获颇丰。最后，护理部史冬雷督导总结发言：“急诊科的科研工作和专利转化成果给各片区科研骨干提供了参考，帮助大家打开思路，也希望科研骨干不断发挥作用，带动各片区护理人员在临床工作中不断发现问题、解决问题，不断创新并发挥护理人员的优势。希望大家将成果转化到临床，服务于患者，提高护理服务质量，为医院高质量发展贡献护理力量。”

□护理部 杨慧 供稿

29

6月

逆“风”破浪必有时 北京协和医院内科慢病管理科普教育系列讲座之 风湿免疫科患教会

类风湿关节炎（RA）是一种常见的慢性、全身性自身免疫病。未经治疗的 RA 可出现明显的关节损伤，并进展为肢体残疾和功能丧失，给患者家庭和社会带来巨大的经济损失。据流行病学调查，中国大陆地区 RA 发病率为 0.42%，现症患者约 500 万人。随着对 RA 发病机制认识的不断深入及大量高质量临床试验的开展，RA 的治疗策略不断更新，诊治水平也得到快速提升。

为落实新时代党的卫生与健康工作方针，以提高人民健康水平为主旨、丰富健康科普形式为号召，北京协和医院推出了以互联网为平台的内科慢病管理系列科普活动。2022 年 6 月 29 日，风湿免疫科组织了以“类风湿关节炎诊治新进展，类风湿关节炎患者功能锻炼和居家生活指导”为主题的科普讲座。

类风湿关节炎的诊治新进展

北京协和医院风湿免疫科
吴庆军 2022-06-29



“协和星原计划”风湿家园科普团队：

RA患者功能锻炼及居家活动指导

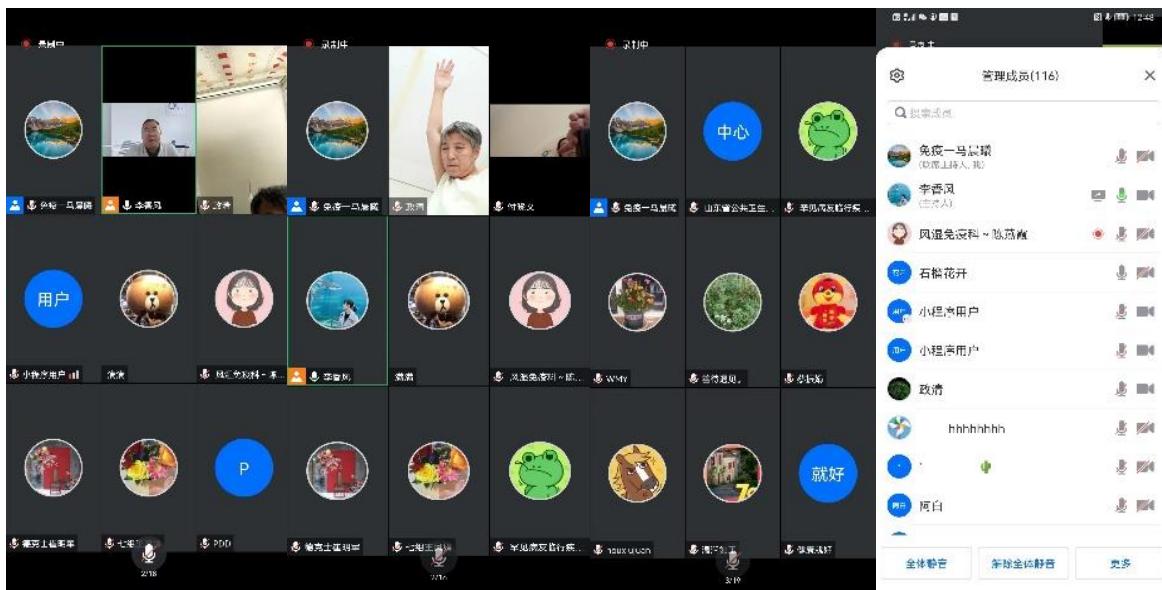
赵小学
北京协和医院 风湿免疫科
2022年6月



科普活动邀请了风湿免疫科吴庆军主任医师，为患者进行了《类风湿关节炎的诊治新进展》的讲解，对 RA 的发病机制、早期诊治的重要性以及药物治疗的策略等方面进行了详细的介绍，并现场回答了 RA 患者关于疾病治疗的相关问题。对于 RA 患者来说治疗是根本，同样关节功能

要闻回顾

锻炼对改善症状和提高生活质量也有着重要的意义。之后由风湿免疫科主管护师赵小学为患者朋友们进行功能锻炼及居家活动指导。从急性期到缓解期、从关节锻炼到居家安全，内容既详细又实用，得到了患者的认可和支持。



内科执行总护士长关玉霞和风湿免疫科二病房护士长张春燕为本次科普活动进行开场致辞，共有一百多位患者和我们一起线上互动。医患之间以腾讯会议为桥梁，进行了一次专业、高效、别开生面的科普患教会，患者们了解到了关于疾病预防、治疗以及康复方面的专业知识。

习近平总书记曾指出建设健康中国根本目的是提高全体人民的健康水平，人民健康也是社会主义现代化强国的重要指标。健康是美好生活的最基本条件，以人民的健康需求为导向发展健康服务，是我们医务工作者义不容辞的责任，让我们一起携手为提高广大人民群众的健康而努力。

□风湿免疫科二病房 马晨曦 供稿

30

6月

为北京全面打赢疫情防控阻击战 贡献协和力量

(一)

为配合北京市做好疫情防控工作，按照国家卫生健康委和北京市统一部署，我院于2022年6月相继派出92名护理人员支援通州区、丰台区、东城区开展核酸检测工作，为北京全面打赢疫情防控阻击战贡献协和力量。

六月艳阳高照、天气闷热，让人有些许不适。但采样队的护士们依然严格执行三级防护要求，防护服、N95口罩、面罩把人捂得严严实实，密不透风。不少人是清晨出发，一直坚持采样到黑夜降临，每次脱下防护服的时候，衣服都可以拧出水来，手套里也是湿漉漉的。面对长长的检测队伍，护士们以极大的热情和认真的态度全身心投入核酸采样工作，现场秩序井然有序。

常态化核酸检测工作是快速排查隐匿病例，及时切断传播途径，防止疫情扩散的重要举措。协和人在这场没有硝烟的战“疫”中，扛起责任和担当，用真实有力的行动筑起疫情防控的坚强堡垒，守护人民的生命安全和身体健康。

(二)

自6月9日以来，朝阳区爆发了天堂超市酒吧聚集性疫情，本轮疫情事出突然，具有传播快、高聚集性、密接多等特点，大型集中隔离点的建立成为朝阳区抗疫的重中之重。6月12日晚间，我院接到市卫健委的紧急通知，支援朝阳区隔离点的医疗工作。伴随着冰雹和大雨，我院15名护士分赴4个不同点位支援朝阳区隔离点工作。此次支援任务大多是在临时征用的住房和酒店建立紧急隔离点，临时对涉天堂超市酒吧的密接人员进行集中管控。环境艰苦、设备缺乏、人员紧张。在这种情况下，队员们到达各自的隔离点后，连夜开展培训、建立流程以及物资清点，以最快速度进入人员收治环节。

在不同的隔离点位，队员们不仅担负着每日核酸检测、环境监测、试管准备、接收转运病例、数据管理等工作，还充分发挥协和力量和特色，积极开展隔离人员人文关怀、简单医疗服务咨询和酒店物业人员培训管理等工作，为将来的隔离点工作提供宝贵经验。在大家的不懈努力下，队员们发挥协和人严谨求精、勤奋奉献的精神，得到各相关单位一致好评。

据统计，三周以来4个隔离点位共收治近1000人次的隔离人员，检出阳性患者20余例，顺利完成检测及人员转运工作。直至6月30日4个隔离点均已顺利闭点，我院的护士们为此

要闻回顾

次朝阳区大型抗疫行动交上了一份完美的答卷。感谢 15 位白衣天使！她们是陈龙微、胡双、李秀瑗、吕梦娇、聂冰、牛文敏、宋祖杨、王超、王朝钰、吴海彤、吴竞雄、吴敏、吴娜、吴宇、朱佳楠。



通州区台湖公租房 C-1 密接隔离点



马泉营隔离点



十八里店速8酒店隔离点



中康国际酒店隔离点

□护理部 杨玉洁 供稿

30

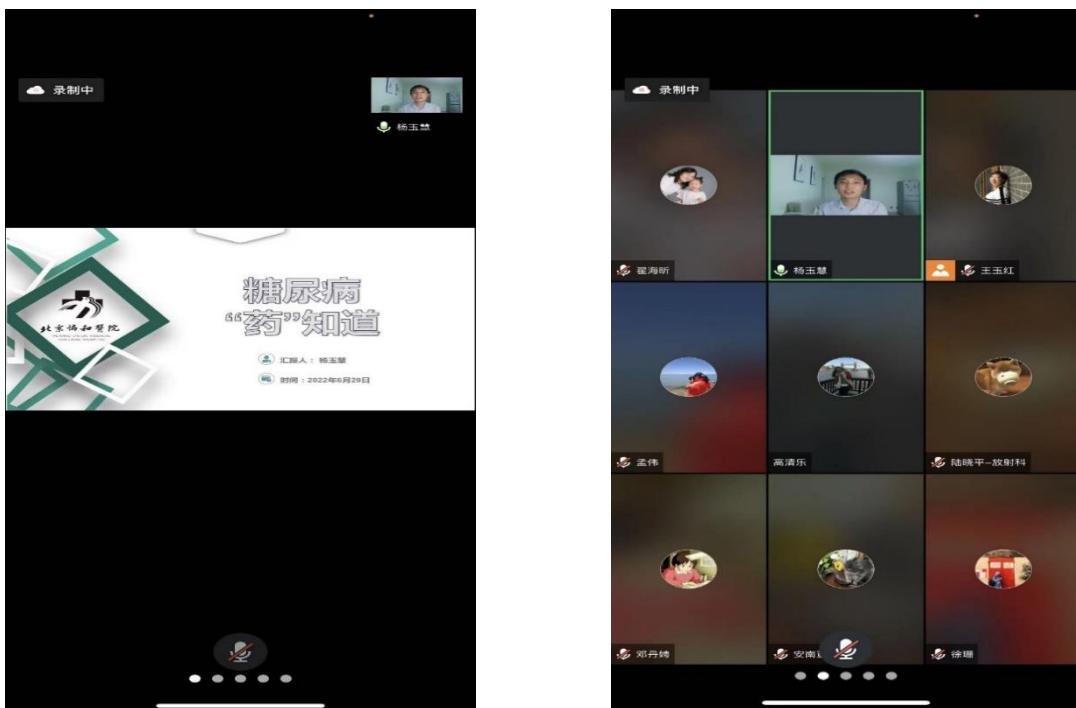
6月

科普活动进社区 糖尿病‘药’知道

6月30日下午，一场面向万明园社区60岁以上居民的科普活动通过腾讯会议的形式线上举行。活动由北京协和医院西单院区日间病房护士长翟海昕主持，邀请西院综合药房杨玉慧药师开展糖尿病‘药’知道的科普讲座。

杨玉慧药师以幽默生动、通俗易懂的语言，将糖尿病患者的自我管理，胰岛素如何储存，漏打胰岛素怎么办等的科学知识传递给社区居民。街道居委会干部及社区居民约200人通过网络视听系统在云端同步观看授课，课程可谓满满的干货，课后社区居民积极互动、反应踊跃，线上气氛活跃。

此次科普活动深入社区，传递安全合理用药常识，帮助社区居民远离用药误区，让药品安全知识深入百姓家，提高公众安全用药意识，共享健康生活，受到居民一致好评。



□西院日间病房 翟海昕 供稿

今日协和

保健医疗部三病房 刘薇 整理

【长灯为谁明—疫情之下放疗科保障肿瘤患者治疗不中断】

首都疫情严峻复杂，为满足封控区患者放疗需求，经过医务处、医院感染管理处、后勤保障处、保卫处等多部门协调，放射治疗科的“深夜加班计划”悄然实施。针对封控区患者，科室实行了分时段、分区域、专人、专治疗室的闭环模式。封控区患者与普通患者之间没有交叉。当日全部治疗结束后及时环境采样，保障患者治疗时效及效果的同时，也为第二天的正常诊疗提供安全保障。



深夜，当日之治疗全部结束后，工作人员进行终末消杀

【国家标准化过敏性疾病诊疗中心项目在协和启动】

6月24日，国家标准化过敏性疾病诊疗中心项目启动会在北京协和医院举行。全国政协副秘书长、农工党中央副主席曲凤宏，中国工程院院士王琦，国家卫生健康委科教司副司长顾金辉，中国国际投资促进会副会长、中国初级卫生保健基金会理事狄森到会并共同见证项目启动。北京协和医院院长张抒扬、党委书记吴沛新、副院长杜斌出席活动。该项目旨在通过优质医疗资源下沉，引领带动基层医疗机构的过敏性疾病诊疗标准化建设，提升基层医生对过敏性疾病的诊疗水平。



启动会前，张抒扬院长、吴沛新书记、杜斌副院长与曲凤宏副主席等嘉宾座谈后合影

【“把脉定向”的 11 场评估会】

建设世界一流医院和一流学科，是北京协和医院的历史责任与时代使命。新百年如何加强学科建设、为医院高质量发展提供持久而强劲的动力？为回答好这一重要课题，北京协和医院于 2022 年 4-5 月召开了 11 场学科高质量发展评估会。《健康报》委派首席记者叶龙杰、报社记者崔芳，从 40 余小时的会议实录中挖掘真实材料，撰写头条通讯《“把脉定向”的 11 场评估会》；更以“第三只眼”看协和，挥毫新闻评论《从“自我设问”走向“自我革命”》，由表及里、抽丝剥茧地揭示了协和医院举办学科评估会的“题中要义”与“战略图景”。这两篇文章，亦是媒体专家对协和高质量发展之路的“把脉问诊”。



6 月 22 日，《健康报》2 版刊发评论员文章，高度评价北京协和医院召开的学科评估会

动荡岁月，十年严把质量关

国疗综合二病房 高杰 整理

1971年，北京协和医院有一个“不太好办”的部门——供应室，这里是全院对医用物资进行消毒的部门。病房里的各种穿刺器材、敷料、注射器等全部在这里完成清洁、消毒、灭菌工作，可以说供应室是医院安全的要塞部门。在特殊的历史时期里，工作秩序缺乏有序管理。原护理部主任李纯回忆道：“当时我还很年轻，性格直爽，我被派去任供应室护士长。上任伊始，我详尽了解到供应室的实际情况，认为不能着急，得一步一步地推进工作。”

李纯认为，首要问题是要抓工作人员的思想政治工作，作为护士长在工作中一定要以身作则。李纯提出要为一线着想、为一线服务，做到为一线科室送物上门。但是由谁来送呢？当时供应室工作人员少，且大多体弱多病，而且当时的很多工作基本还是靠手工操作，如纱布是一块一块叠，棉棍要一根一根捻，工作量很大。李纯便主动承担起出车的工作，在送物过程中还及时了解有些病房物资破损率高的原因。过年的时候，她还主动承担大年三十和初一的值班，用实际行动起到带头作用。

“1975年的一天，供应室出现质量问题，许多病房给我打来电话，反映病房里发生热原反应，输液以后患者发抖。两天内就有十七八例患者出现热原反应，我很着急。同样的操作、同样的条件，为什么会出现这种情况呢？我赶快找到器材库，分析这些天送出去的输液乳胶管情况，最后发现可能是器材库新到的一种输液乳胶管有问题。当天晚上我们就把所有与出现问题的同批的乳胶管召回供应室，全部换成原来的乳胶管，热原反应就控制住了。”

——李纯

如果说临床护士是白衣战士，那么供应室就像是“军械库”，一块棉布、一根棉签都事关重大。在李纯的带领下，供应室全体护士逐渐团结一心，从1977年起，供应室连续5年被评为全院先进单位、先进集体。

在困难时期，协和护理人在逆境中，用全部的精力与汗水，保障了患者的安全和护理质量，坚守住了最严格的底线。

行歌于飞檐下的守护 ——北京协和医院糖尿病专科基地

内科 关玉霞 董颖越 张蒙蒙

北京协和医院建立于 1921 年，历经一个世纪的风雨洗礼，2021 年迎来她第一个百年院诞，这座屹立于东单三条及校尉胡同的百年建筑，晨暮间，檐廊下，一代代身着白衣的雨燕穿梭于廊间檐下。在北京协和医院林立的老楼中，有上下两层病房，伴随着王府井清晨的静谧与夜间的繁华交替，“雨燕”专心于患者的健康，奔波于病房间的走廊，专注于病患的安危与慢性病的转归，她们就是北京协和医院内分泌病房的糖尿病专科护士们。

在医院、护理部的大力支持下内分泌病房于 2009 年由北京护理学会授予北京地区糖尿病健康教育护理师教学基地，自 2009 年至 2021 年共培养糖尿病健康教育护理师 102 人；2020 年通过了中华护理学会糖尿病专科基地评审，目前培养中华护理学会糖尿病师资专科护士 5 人。目前糖尿病专科基地两个病房共 66 张床，护士 32 人，包含糖尿病专科教育护理师 11 人，其中本科及以上学历者占 98%，主管护师及以上职称者占 50%。

基地带教一直采用多学科联合带教模式，邀请营养科、药剂科的专家共同参与，结合国内外糖尿病护理发展的新动向，为学员精心制定实习日程。带教内容新颖、实用、涉及面广，包括糖尿病健康教育实践能力的培养、糖尿病护理专科技术应用等。教学过程中，营养科主任给学员介绍如何为患者制定糖尿病个体化营养处方、演示营养餐制作课程；药剂科唐彦主任介绍新型降糖药物的使用及注意事项。随着科室新技术及业务的发展，基地教学由最初的带教老师示范血糖监测技术与胰岛素注射笔的标准操作，演变为胰岛素泵使用技术、动态血糖监测仪使用、无针注射技术等，为学员进行规范化的培训和考核。基地不断拓展对糖尿病患者的教育形式和方法，对学员采用护理查房、随机抽问、集体讨论、小组教育、一对一教育、看图对话等

形式，进一步使理论联系临床实际工作，便于其以后能应用所学更好的开展糖尿病教育工作。

在糖尿病患者健康教育方面，董颖越及李妍护士长带领专科护士及科室业务骨干进行患者教育管理，考虑到患者群体是多元化的，基地与产科、血管外科、胸外科、泌尿外科、眼科、心内科、肾内科、中医等科室进行多学科合作，通过严谨的评估与思考，为患者提供个性化的专科护理。



由于近年全国糖尿病患者数量的快速增长、患者年龄趋于年轻化，基地建立了糖尿病专科护理门诊，结合信息化手段，安排经验丰富的糖尿病健康教育师在专科护理门诊为患者提供饮食、运动、血糖监测、用药治疗、并发症的预防与应对，以及日常生活护理等专科知识教育。定时联合糖尿病专科医生、营养师、药剂师为患者提供一对一或小组教育，提高患者的自我管理能力以及相关问题的应对能力。基地学员实习期间会在专科带教老师的指导下到专科护理门诊进行参观学习及交流。2020年随着新冠疫情的来临，糖尿病专科基地率先推出护理线上咨询服务，利用碎片化及业余时间进行专科护理答疑，解决糖尿病患者的燃眉之急。

董颖越护士长在护理部的支持下还牵头成立了院内糖尿病护理专科小组，将专科基地的作用辐射到全院科室。组织全院各科室组员定期培训，提高院内护理人员糖尿病专科知识，规范相关操作技能。每年联合国糖尿病日基地均会举办线上或线下的科普教育活动，并走进社区举办义诊活动。基地骨干护士还承担其他科室住院患者院内护理会诊，针对糖尿病足皮肤溃疡等情况给予换药及护理指导。

北京协和医院糖尿病专科教育基地伴随着春华秋碧的更替已有十余载，脚下路依旧需要前行，唯有不断钻研创新，才能有更高的突破。面对信息化时代的飞速发展，专科团队期待将线上线下联合诊疗模式以及全院血糖管理模式进行深入研究及推行，依托多学科联合为基地教学提供更丰富、创新的内容。北京协和医院糖尿病专科基地在护理部的指导、支持下，自迎接第一届实习学员至今，每一届皆受到全体学员的一致好评。学员反馈置身于北京协和医院老楼的意蕴中，由专科护理团队引领，在百年协和中感受学海无涯，心存高远志向，守护人民健康。



临床指南检索方法分享

摘自：中华护理杂志社公众号

消毒供应中心 张海洋 推荐

临床中总遇到这样或那样的问题，想通过查阅指南来指导临床实践，亦或是想做循证类研究，在哪里查找最新的临床指南呢？下面给大家介绍 3 步骤进阶版的指南查询方法，让你多(大量)快(高效)好(优质)省(省时)地找到权威指南，赶紧看过来吧！

一、初阶：日常需求，直入指南“商店”

一提到查找文献，你能够想到最常规的方法就是去数据库查找。对，没错，指南也属于文献中的一种类型，我们可以在常规的医学数据库进行查找。单个的医学数据库好比一家医学文献的日用“商店”，它能满足我们一般的指南检索需求。

1.常用的 4 大中文医学数据库：中国知网、万方、维普数据库、中国生物医学文献数据均收录了临床指南。输入检索词“指南”及相关疾病的检索词，即可获得相关临床指南。

2.常用的 4 大英文医学数据库：PubMed、Embase、CINAHL、ClinicalKey 数据库均有专门的“临床指南”模块，可以按照“专科”“名称”查找。比如在 Pubmed 检索界面左侧，勾选“practice guideline”选项，则会呈现指南的检索结果。根据初阶版检索方法可以找到 30%~40% 的临床指南，但以上数据库均可能存在更新慢的特点，可能出现最新指南未被收录而检索不全的情况。

另外，检索时需要几个“商店”来回切换，较为不便；在原始数据库检索时，需要购买权限才能下载全文，对没有账号的小伙伴们就没那么友好了。那么，有没有一站式、最好还免费的指南检索方法？有的！好用还不要钱的指南“超市”马上安排！

二、中阶：物多价廉，直达指南“超市”

1.免费指南 APP

如果把前面的医学数据库比作是兜售医学指南的“商店”，你需要到特定的“商店”才能买到指定的“商品”，然而，有时候并不知道该“商店”有没有自己想要的那款指南，有点头大！这时候如果有一家大型的“超市”，能供应海量不同厂家的“商品”就好了，这样就不用挨个“商店”找了！

下面这些“巨无霸”指南“超市”也就应运而生了，它们不仅资源丰富，还提供大量免费

指南资源，不要钱还好用，是不是超香！它们分别是：临床指南或医脉通、梅斯医学、医库、医口袋、丁香园（需要会员）。这些指南 APP 专注于临床指南的收集、整理、归类，收录量大，内容丰富，检索简便，直接输入中文疾病名称、症状或指南名称就可以一次检索中英文指南，毫不费劲就可以获取指南原文。

2. 需付费注册的临床决策系统

①Up To Date (<https://www.uptodate.cn>) 是一款实时更新的基于循证医学的临床决策支持系统。进入 Up To Date 数据库后，直接在主界面的检索框中输入相关检索词即可呈现全球指南链接。资源巨丰富，墙裂推荐！但是 Up To Date 需要购买权限才能下载全文，无账号时只能浏览部分内容。

②BMJ Best Practice (<https://bestpractice.bmj.com/info/>) 即 BMJ 临床实践，其信息每天更新，收录 5000+ 的诊断和治疗指南，是全球最优质的临床决策支持工具之一，需付费使用。

以上指南综合“超市”均有专门的指南版块，可以获得最新指南，搜索方法简便快捷。APP 还可以下载到手机中，随时随地查找指南。不过，APP 中每个账号会对下载量有一定限制，使用完免费资源后部分文章需要购买，你也可以通过多种形式攒取积分兑换下载。总之，指南“商店”和“超市”各有特点，可以根据自己需求选择。

三、高阶：专业品质，直奔指南商场

1. 高大上的专业指南网

通过逛指南“商店”和“超市”可以检索到 60%~70% 的指南啦！但是，如果你是一名专业的“研究僧”，想做循证专业研究，还有什么方法能提升检索品质呢？那我们继续进阶！下面为你介绍高大上的专门指南检索数据库。

①世界卫生组织（World Health Organization, WHO），网址为 <https://www.who.int/zh>。其核心职责是制作全球性基于证据的临床实践指南，指南多涵盖卫生保健和资源利用领域，具有权威性，网站可切换各种语言。

②国际指南协作网（Guidelines International Network, GIN），网址为 <http://www.g-i-n.net/> 该网站涵括 NGC、NICE、SIGN 等指南网站上部分资源，可以说是指南商场中的大哥大，不过要注册后才能进行检索、获取指南，该网站还提供指南制定和使用方面的相关材料。

③美国国立指南库（National Guideline Clearinghouse, NGC），网址为 <https://www.guideline.gov/>。它是循证临床实践指南及其相关文献的免费数据库，每周更新，是

目前最大的循证临床指南数据库，包括心血管病学、口腔医学、胃肠道疾病学、感染性疾病学、眼科学专业等。指南数量多、范围广，更新速度快，内容丰富，检索方便，部分指南提供全文链接。

④美国国家癌症综合网 NCCN (National Comprehensive Cancer Network)，网址为 <https://www.nccn.org/>。收录癌症相关疾病的实践指南，宗旨是造福全球范围肿瘤患者。点击界面上的“NCCN guidelines”后，可根据肿瘤部位、指南类型、人群范围等进行检索浏览。

⑤英国国家临床优化研究所的 (National Institute for Health and Care Excellence, NICE)，网址为 <https://www.nice.org.uk/>。它是由英国的国家临床示范研究所建立，是国际著名的循证指南制作组织，隶属于英国卫生部。可以检索公共健康、健康技术以及临床实践方面的临床指南，并提供全文下载。

⑥苏格兰校际指南网络 (Scottish Intercollegiate Guidelines Network, SIGN)，网址为 <http://www.sign.ac.uk/>。该资源网站按照主题对指南进行分类，指南涉及的领域甚广，包含癌症、冠心病、脑卒中、儿童健康、糖尿病、精神健康、呼吸内科疾病等，提供全文下载。

⑦加拿大安大略省注册护士协会 (Registered Nurses' Association of Ontario, RANO)，网址为 <http://www.rnao.org/>。该网站聚焦护理领域，每3年更新，并可免费下载全文。

⑧加拿大医学会临床实践指南网站 (Canadian Medical Association: Clinical Practice Guideline, CMACPG)，网址为 <http://mdm.ca/cpgsnew/cpgs/index.asp>。内容包括来自加拿大各地和各机构团体提供的临床实践指南，免费资源，涉及面广。

⑨新西兰的指南写作网 NZGG (New Zealand Guidelines Group)，网址为 <http://www.health.govt.nz/about-ministry/ministry-health-websites/new-zealand-guidelines-group>。主要有四种指南类型：基层医疗服务管理指南；病人转诊和管理指南；第一专科评估准入标准指南；临床优先评估标准指南。

⑩其他指南网。如循证医学数据库 (EBM reviews)、澳大利亚国家健康和医学研究会指南库 (NHMRC)、美国疾病控制中心 (CDC)、国际实践指南注册平台 (中文)、中国临床指南文库 (CGC) 等均收录指南，但数量相对较少，在需要时可以进行补充检索。

2. 小而美的专业学（协）会

每个学科都会有自己的专业学（协）会，学（协）会是由该领域具有较大影响力的医疗卫生专业人士组成，聚焦小，钻研深。因有些指南会在专业学（协）会网站上优先发布，所以，还可以在学（协）会网上进行特定方向的精准拓展。比如想获取痴呆患者相关的指南，可以到

痴呆患者学会网查找，如阿尔茨海默病协会（Alzheimer's Association, AA）网、欧洲神经病学协会（European Academy of Neurology, EAN）网等，其他专业以此类推。

但是，如果不知道自己专业有什么知名的学（协）会，则可以在已经发表的证据总结的论文的方法部分进行查找，以借鉴他人经验。

在此，附上指南路上的 3 个锦囊，避免走弯路：①在专业指南网站进行检索时，如遇网站打不开的情况，可以更换浏览器后进行尝试；②在 bing 国外版输入指南网网址，链接官网，高效好使；③由于指南专业网站都有自己相对重点关注的方向，在有些指南网进行某一种疾病的检索时，可能存在难以找到目标指南的情况，也有很大原因为该网站未收录该专业指南。不气馁，不纠结，换个网站再试试。

以上为你总结了 3 种查找临床指南的路径，你可以到指南“商店”、指南“超市”、指南“商场”各取所需。如果只是日常需求，可以在常用文献数据库类型“商店”进行检索；如果需要大批量采购还想物多价廉，可以在大型指南 APP“超市”自行选择；如果想提升检索品质，可以直奔高大上的指南“商场”，一网打尽全球最新指南资讯。当然，你也还可以到小而美的“专业会所”看看，以补充最新、最地道的行业指南。

最后，小编也温馨提示，资源无限，精力有限，当得到的证据足够回答我们的问题时，检索就可以适可而止啦。



耳鼻喉科 吴海彤 拍摄

白衣执甲护人民 山河无恙悄然归 ——台湖隔离点工作实记

妇科四病房 吴娜

初夏的夜本是最具魅力的，但就在 6 月 12 日晚八点，我院接到朝阳卫健委的紧急通知，需派医疗队支援朝阳区隔离点。协和台湖小分队一行 10 人连夜集合迅速抵达驻地，与双桥医院和双井医院的 8 位老师组成 18 人的医护团队。当晚，指挥部为大家介绍了工作要点及注意事项，强调该隔离点主要对接天堂酒吧高风险同时空密接人员，工作风险系数较大，务必做好防护措施。等队员们安顿好房间已近凌晨两点。



第二天一早大家就开始熟悉工作环境和流程，做好前期准备工作。指挥部郭涛老师正在为队员们介绍工作环境，之后医疗组对后勤组进行穿脱防护服的训，最终在和指挥部共同协商下明确三区两通道路线。



当天下午三点，第一批居民入住，医疗队迅速开展一系列的接收及科学研判工作，确保掌握每一位居民的身体健康情况，力争在隔离期间为每一位居民的身体健康保驾护航。办理居民入住的工作陆陆续续持续到第二天凌晨五点，医疗队累计完成近四百名客人的登记入住工作。台湖分队召之即来，来之能战，不怕苦不怕累，把协和作风、协和精神带到了隔离点的前线，交接班时也不忘强调重点人群的身体健康状况，并整理入住资料妥善放置，桌椅用具均码放整齐，这一点一滴均是能为人民的生命安全保驾护航而付出的努力。

我们深知，面对四百多名住户的生活及医疗需求，仅靠我们医疗队这18个人的力量是远远不够的。为了能更合理的规划时间，最大限度的提高我们的工作效率，我们主动提出每天例会讨论的建议，借每日例会的平台及时沟通工作中遇到的问题，分享工作中的小技巧，总结出一套高效的工作流程，以至于可以让第二天的工作更加高效。

日复一日的持续工作中，随时都可能接到新的任务，不断有阳性病例转出、新的住户进来，环境采样、三阴检测、抗原检测、可疑阳性病例的抽血、确诊阳性病例的转运，每一项任务对我们的医疗队员来说都是一项全新的挑战。但我们面对挑战，永不言弃，没有什么生而英勇，只是有人选择无畏，因为我们坚信，只要我们团结一心、坚守岗位，就离摘下口罩的美好生活更进一步。



最终台湖小分队顺利完成任务，危难之时，我们齐聚一堂，守望相助，山河无恙，我们各奔东西，只为那来之不易的平凡。



“两点一线”的规培生活

神经内科一病房 董家旭

“请有宿舍的小朋友即日起全部回到宿舍居住，作为应急储备人员。”收到这条通知起，我们便开始了严格的“两点一线”上下班模式。

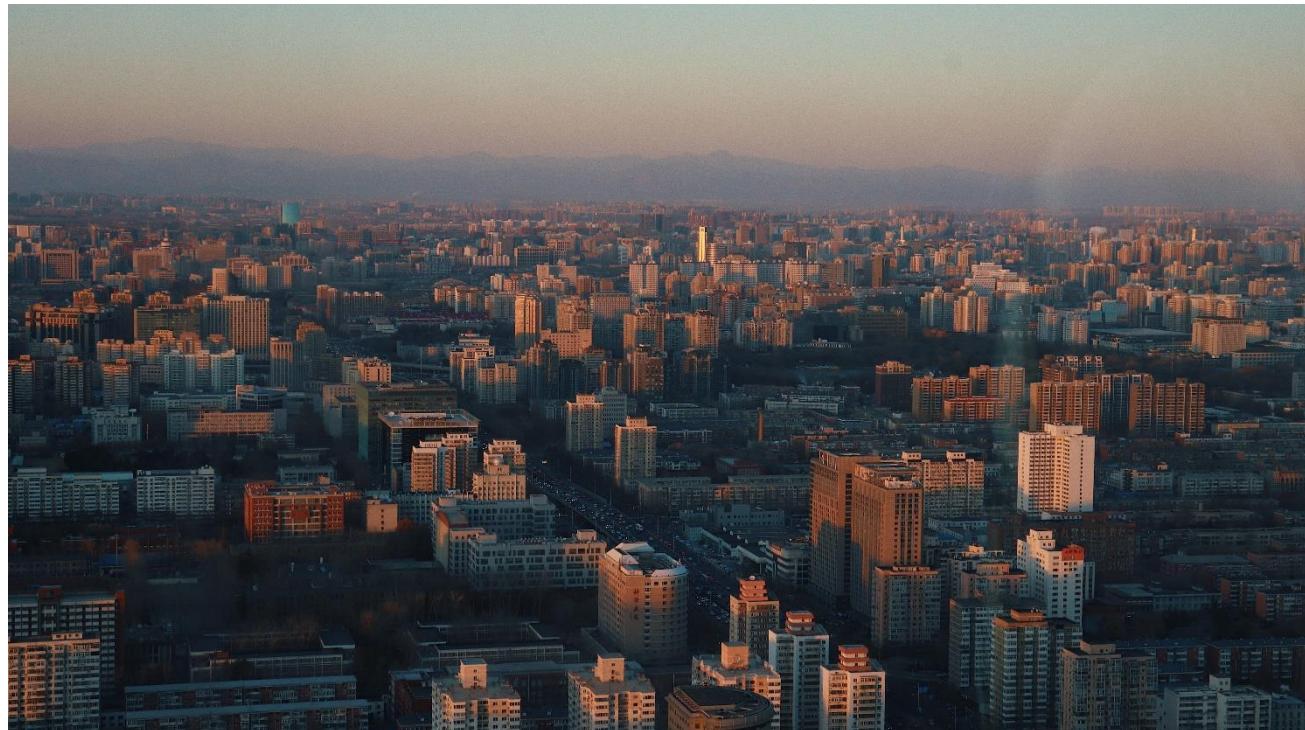
一开始，大家就都做好了可能有很长一段时间不能回家的心理准备，日子也就这样一天一天的按部就班地过着。但随着宿舍周边接连出现确诊人员、密接人员，路边的店铺相继关闭的时候，我们的心态都有了些许变化，对家的思念越来越重，但是作为一名医护人员，我们要承担起肩上的责任，坚守在工作岗位上。

“两点一线”的生活难免会变得枯燥无趣，为了让我们工作之余的生活丰富起来，我们开始跟着刘耕宏夫妇跳健身操。他的运动过程强弱交替，会让人更容易接受，整个过程中的气氛也是轻松愉悦的，充满正能量。看着刘耕宏夫妇恩爱的样子，我们的幸福感也会不自主的加倍，并且在每次运动后洗个热水澡，是真的舒服！除了维持健康的有氧健身操，我的舍友们还会跟着帕梅拉和周六野进行减脂运动，不仅让自己能够拥有一个更好的身材，而且这些运动产生的内啡肽成功将我们焦虑的情绪击退，精神状态也更加饱满有力，这让我们随时做好了冲向抗疫第一线的准备。

在这期间，医院实行院内值守制，不少的规培护士也参与其中，我也有幸参与了值守，为抗击疫情尽一份自己的绵薄之力。值守期间，我也不忘坚持运动，每天带动科里老师和我一起跳起来，将运动产生的好心情传递给他们，也为了自己能有足够的精力和体力来应对突发事件。那天晚上，刚刚结束运动的我就收到了要临时出任务的消息，立马换好工作服，准备好紧急外出采样箱，等待着具体的通知。等待期间，我反复复习穿脱隔离衣、采集鼻咽拭子以及抗原检测的方法，不断的在脑海中模拟采样流程……最终，我们作为B组后备队并未亲身参与此次应

急任务。但五官科对于此次外出采样任务仍然组织了线上的模拟学习、总结和讨论。我们重新梳理了外出采样流程，对于可能出现的问题进行讨论并提出解决方法，一切都是为了能够更好完成下一次的紧急外出采样任务。老师们不放过任何细节的态度也让我更深刻地感受到了协和的严谨、求精。

“两点一线”的规培生活还在继续，未来，疫情时代终会落下帷幕。期待那一天，一切如往；我相信，一切向前，我们会更加珍惜、热爱眼下的生活和身边的人。



耳鼻喉科 吴海彤 拍摄

从“心”学做好父母

摘自：家庭第一公众号
保健医疗部 闫丽 推荐

父母的 4 种角色

当你成为父母的那一刻，你便展开了一场学习爱的旅程。而唯有透过陪伴与参与，你才可能跟你孩子的生命有交集。孩子要的是父母的陪伴，一旦父母不在孩子身边，便失去了主导孩子成长的力量，也失去了能够给孩子源源不绝的温暖。

随着孩子的成长，父母也需要蜕变成不同角色：照顾者、规范者、战士兼保护者，以及精神导师。这四种角色在孩子发展的阶段都扮演着关键性的作用。父母在某些时刻需要特别凸显某个角色。

“照顾者”的角色在孩子出生至六岁这个阶段最为重要。根据澳洲亲子专家毕德福指出，从出生到六岁进小学前，是孩子“学习爱的阶段”，他需要充分的关爱与安全感。父母要能充分流露出对孩子的感情，让孩子感到安全与价值感。

六岁至十二岁，父母扮演“规范者”的角色逐渐加重。这时候需要为孩子在各方面树立行为的规范，但父母应在规范者与其他角色中取得平衡，以免过于严厉而失去感情，这反而会让孩子长大后成为怕事、不敢自己做出决定的人。

到了十二至十八岁这个阶段，“战士兼保护者”这个角色成为父母的重点，尤其是父亲。在孩子经历青春期这个阶段，父亲对儿子而言相对重要，因为男孩会观察父亲的一举一动，透过父亲，男孩学着如何成为一个男人。在这个阶段，父母亲一方面要与孩子站在一起，帮助他们面对那些让他们几乎招架不住的青春期风暴，一方面要协助他们对抗外在许多引诱他们走上歧途的力量。

当孩子进入成年阶段，“精神导师”的角色便成为父母的重点。这时候，父母亲可以坦诚地和子女分享人生经验，甚至可以暴露自己脆弱的一面。他们可以从容倾听子女的挣扎，但未必要事事提供答案，而是以精神导师的身份给予子女“祝福”。



孩子最需要的 6 种养分

1. 安全感

孩子一生下来闻到妈妈的味道、听到妈妈的声音、心跳，就会自然产生一种安全感，这种安全感会延续到他长大，安全感可以说是生命的主旋律。心理学家艾瑞克森的研究发现，婴儿出生至一岁半左右，是发展对人的基本信赖感的阶段。孩子一出生，父母就应常常给他拥抱、亲吻，回应孩子的眼神、声音、和他说话，这是建立亲子关系最重要的开始。也是让孩子产生安全感的基石。如果这个阶段，孩子的照顾者常常更换，孩子就不容易发展出与人基本的信赖感，没有信赖感就没有安全感，没有安全感就不容易产生自信心。

2. 亲密的家庭气氛

为什么有的家庭能帮助孩子应付各种问题，有的却不能？英国教育学者史宾赛认为家庭能否给孩子力量，取决于家人之间的感情密切程度，因为不管孩子在外面遇到什么，家庭总是他的加油站。

亲密的家庭气氛可以透过一些方法来营造，像是晚餐时间愉快的聊天，千万别在这个时候训孩子。可以一起玩一些家庭游戏、和孩子谈谈家里的往事、与孩子合力完成一件有趣的事情、建立家庭的传统和仪式等。

父母终会老去，但带着这份与家庭亲密的联系，孩子必然会有更多面对未来的力量。

3.给孩子一个好榜样

如果说学校教育的重点在传授知识与技能，家庭教育的核心则是培养孩子良好的品格。在现在传统家庭结构瓦解、社会价值混乱、媒体的影响力快要凌驾老师时，父母扮演传递正确价值观与进行品格教育的角色便愈来愈重要。给孩子一个好榜样，这是送给孩子最珍贵的礼物。因为孩子从出生开始，就透过模仿从父母身上学会许多事情，不管你愿不愿意，你的一言一行孩子都看在眼里，也不知不觉中内化成他品格、价值观的一部分。这也是为什么许多教育学者会提醒父母，希望孩子成为什么样的人，父母就需要先成为那样的人。在教育孩子之前，先面对自己。

4.发现孩子的特长，引导出孩子最好的一面

做父母有时必须像个侦探，从与孩子互动中观察出孩子的特长，并引导出他最好的一面。孩子的特长往往在许多地方展现出来，父母可以观察孩子在做哪些事情时最投入、最能专心、并且感到最愉快，这往往就是兴趣所在。如果父母能够给孩子的兴趣一个发展的空间，并在身旁提供他需要的协助与环境，在他遇到学习瓶颈的时候陪伴他一起面对困难，孩子通常能够培养出主动学习的习惯与能力，因为动力来自于自己的兴趣，学习的效果会比父母师长外在勉强的学习效果好很多，也更能养成终身学习的习惯。

5.培养孩子健康的习惯

缺乏健康概念、忽视培养孩子良好健康习惯的父母，让我们的下一代正迈向健康弱化的危机中。从孩子很小开始，就是培养健康习惯的重要时机。从小就养成孩子均衡饮食的习惯，限

制吃垃圾食物的机会、少喝含糖饮料，孩子过胖与蛀牙的机会就小很多。陪孩子多运动，养成孩子运动的习惯，不但有助体能发展，对身心甚至人际关系都有帮助。一旦为人父母，关于照顾孩子的健康知识是一门必修的学分，因为孩子的健康是一切的根基。

6.当孩子情感的启蒙者

父母对孩子自然流露的爱，是对孩子最好的情感启蒙。孩子一生许多精彩的故事、高尚的行为，都来自于情感。父母对他人所流露出来的温暖关怀、对大自然所表露的欣赏与尊重都深刻地启发着孩子的情感智慧。

父母应常常对孩子表达你的爱、让他感受你的关怀，也教导他能够感恩并表达他的情感。心理学家游干桂觉得，父母有时就像心理医生，有些话和感觉一定要让孩子知道，让他感受到“我什么事情都愿意为他耽搁，即使他失败了也爱他、也愿意扶他一把。”让家庭成为孩子心灵的活泉，使内在有源源不绝的生命力。



当父母是一个漫长的摸索过程，人天生虽具有某些母爱、父爱的本能，却不是天生就知道如何做父母。做父母是一辈子的学习，而当孩子长大了还愿意千里迢迢回来看你，想念你、爱你、尊敬你，那时你就会知道，身为父母的你已经获得了最珍贵的回报，那就是子女永恒的爱。

