

82位佼佼者入选国家专家库,2351名专家入选省级专家库

浙江打造阵容强大的健康科普天团

本报记者 孙燕
通讯员 王蕊 方序 吴婧

“有高血压的,要吃得清淡,少盐少油……”温州的老李退休在家,无论白天还是晚上,都爱开着电视机,最爱看的就是这类健康养生节目,听到重点,怕记不住,还会把老伴喊过来,复述一遍。

在浙江,像老李这样爱“学”健康养生的人越来越多。这些年,全省居民健康素养水平在不断提升,2023年达41.54%(全国为29.7%),提前完成了健康中国行动2030年目标值。

信息爆炸的时代,大家获取健康知识的渠道很多,“我们发现,现在的健康科普良莠不齐、真伪难辨,很有必要打造权威的科普阵地,用科学的知识为大家提供健康保障。”浙江省卫生健康委相关处室健康科普的负责人介绍道。

根据《浙江省健康知识普及行动(2023~2025)三年实施方案》,到2025年,浙江省居民健康素养水平还要继续稳步提升,目标是达到42%。因此,2023年浙江建立了浙江省健康科普专家库和资源库,涉及24个专科领域,拥有2351名高层次专家和青年专家,覆盖省市县三级的专家,涵盖外科、呼吸、心血管、肿瘤、营养、心理健康、运动健康、老年健康、妇幼健康、公共卫生、护理等各个学科领域,这也是浙江卫生健康领域迄今为止专家参与人数最多的科普库。

近日,又有好消息传来,浙江省82名健康科普专家入选国家健康科普专家库。新一轮国家健康科普专家库有1843名专家,涉及妇幼健康、老年健康及老年医学、肿瘤防治等42个领域。



数字医生形象建模



温州市永嘉县急救科普培训现场

既要科学权威,又要通俗易懂 医生做科普没想象中那么容易

本次入选“国库”的专家,都是各自领域的佼佼者,全部为正高级职称。浙江大学医学院附属第一医院消化内科沈哲主任医师就是其中一位。“我读研究生的时候,研究的一个方向是酒精性肝病,那时候跟着导师一起,就经常会有媒体就社会大众宣教酒精性肝病相关话题约稿。”沈哲说。从那时起他开始接触健康科普,也渐渐发现科普跟专业医学是有区别的,“我们的工作只是针对某一个具体的疾病,怎么诊断,用怎样的治疗方案。科普更多的是在日常生活中我们需要注意的某个细节,比如饮食、运动、休息等。这些知识在专业的医学书籍上可能是找不到的,需要通过多年积累的临床经验,转化成自己的东西将它科普化。”

工作后,沈哲的另一个研究方向是炎症性肠病。每个月,他与患者会开一次线下的交流会,讲解很多生活中需要关注的细节。他为患者们建立了多个微信群,在线上做科普宣教。此外,他还会为医院录制一些科普小视

频,并且在浙大一院的视频号上做医学科普直播。

“既能用通俗易懂的语言,又能科学地传递我们的健康知识,这样才能达到我们科普的目的。”国家健康科普专家、浙江大学医学院附属第二医院骨科主任叶招明主任医师最近正在编写一套系列丛书《漫画骨科疾病防治》,一共10册,书中全部以漫画的形式将骨科的知识科普给大家,“用漫画就是想让大家都能够看得懂,用最通俗的文字去描述。”

叶招明主任说,日常他总是很鼓励医护人员做健康科普、医学科普。在浙大二院骨科门诊、病房的走廊上,一些年轻医生录制的科普视频正在播放,视频中会告诉大家椎间盘突出后怎么办,腰背肌、股四头肌该怎样锻炼?

“我们跟老百姓讲健康知识,不能用专业的东西跟他们去讲,要用他们能理解的表达,这对我们来说其实是有一定难度的,也是一门学问、一种技巧。”叶招明说。

跟朋友谈及安宁疗护 用科普抚平了紧张焦虑

谈及如何做科普,身为国家健康科普专家库老年健康及老年医学领域专家的浙江医院副院长陈新宇主任医师,若有所思地从一件身边小事说起:“几个月前,我的一位朋友突然找到我,说父亲生命已进入倒计时。她说,因为这两年时不时听我会讲一些有关安宁疗护的小故事、小细节,潜移默化中竟然积攒了很多如何科学又不失温暖地对待生命的相关知识。因此当她有一天突然也要面临如何让父亲尽可能减少痛苦地离开,马上就想到了向我求助。”

利落干练的陈新宇,日常时刻在撒播老年医学科普的小火花。但她还是特别着急,“老龄化社会,大家对老年健康的认知还处于对疾病诊治的粗浅阶段。事实上,每一位老人出现状况后都不能以单一治疗路径来应对,

从老年综合评估后达成照护目标,到多学科团队制定个性化诊疗计划追求共病管理的最佳结果,甚至如何提高老年人内在能力来改善老人的晚年生活质量与健康寿命,这其中有太多健康知识需要普及。”因此近年来她十分注重带动团队向全社会做科普,随时随地开讲。今年年初,还创立了“浙医老友福”微信公号,让老年科普之声传播得更远更广。

在浙大一院消化内科沈哲主任医师看来,做好健康科普还有助于改善医患关系,“通过科普把专业化变成大众化的同时,还能抚平大家紧张、焦虑的情绪,这才是成功的科普。这期间,他们对医生的信任感和配合度也会上升,就好比一件作品,能跟作者产生互动,它才是一件好作品。”

逐步扩容专家库 培养健康科普领军人物

如今,大家打开“浙里办”app,点击进入浙里健康、浙里科普栏目开设的“健康科普”专区,就能看到539名第一批浙江省健康科普专家名单和近千部科普资源,不同人群、性别、年龄、健康状况等都能找到自己想要的科普内容,实现了精准传播。

浙江还采用了全新的数字孪生AI技术,为专家库的专家建设“数字医生”分身,目前已采集了360余位专家形象,交付500余位数字医生工作台,录制合成8000余条健康科普小视频,将陆续投放至各主流传播平台。

此外,浙江省健康科普专家、浙大二院内分泌科任跃忠主任医师还开展了全国首个数字医生直播,为观众带来了一场全新的直播体验。

做好健康科普,必须发挥医务人员为主力军作用,以医疗机构为主战场,依托专业媒体的传播路径,将正确的健康知识普及到社会公众。今年5月11日的“世界防治

肥胖日”以及接下来的5月31日世界无烟日,6月的健康素养推进宣传月,同时还将携手潮新闻·钱江晚报推出浙江省眼科领域健康知识“百千万科普”行动,各级健康科普专家也会不断地把健康知识带到大家身边,聚焦群众的健康需求和期盼。

2024年,浙江将评选“健康科普领军人物”“优秀健康科普作品”、科普基地等。为普及突发公共卫生事件和疾病预防健康知识,全省各级健康科普专家、讲师团成员将继续深入机关企事业单位、社区、学校、农村文化礼堂等重点场所普及健康素养知识。

“今年,我们将有计划地扩容健康科普专家库,比如开拓五官科、药房、病理科等专业的健康科普,继续把好专家库的质量关和知识的科学权威性,培养专业的健康科普领军人物。”浙江省卫健委相关处室健康科普的负责人表示。



松阳县竹源乡黄下文化礼堂,医生正在给群众讲解中药辨识