

“有的糖友即使有着很长时间的病史,对糖尿病仍存在误区。举个例子,小米是粗粮,我们推荐主食吃粗粮,但一位糖友把小米煮成稀饭,小米糊化后升糖指数就高了。我们建议把小米做成二米饭,这样对糖友更加友好……”一个支架,一部手机,青岛市市立医院东院内内分泌科副主任医师荆菁正在拍摄短视频,分享日常控糖小妙招。

荆菁从业14年,整天与患者打交道,看得多了不等于看惯了,她觉得在门诊和糖友交流的时间总是有限,从2023年11月起,她开始拍短视频、开直播,帮助更多的网友正确防控糖尿病。去年她拍了281条视频,总阅读量超过2000万。现在她已拥有30多万粉丝,成为青岛糖友圈有名的知识博主。

市立医院女医生荆菁拍短视频开直播,教网友正确防控糖尿病,不到两年吸粉超30万

一位60多岁的糖友对她说:“我希望活到你退休”

糖友看门诊,加入“科普群”

据国家卫健委发布的《高血压等慢性病患者营养和运动指导原则(2024年版)》中的数据显示,我国成人糖尿病患病率约为11.9%,糖尿病前期检出率为35.2%。糖尿病是威胁我国居民健康的四大类慢性病之一。

“糖尿病正在成为大众病,地区经济越发达,发病率越高。肥胖、摄入深加工食品增多、体力劳动和运动减少及生活压力等都与糖尿病发病呈正相关。目前,九成患者是2型糖尿病,通过改善饮食习惯、规范治疗和生活方式干预,多数患者能控制好血糖。”荆菁向记者介绍糖尿病的情况,并表示“在家里,我的爷爷和爸爸都是糖尿病患者,这也是我选择医科内分泌专业的初心所在。”

荆菁每周坐诊两天,门诊量很大,半天接诊超过50位患者,其中50岁以上的中老年人占多数。荆菁在日常接诊中发现,糖尿病患者存在不少认知误区,每位患者就诊时间有限,与糖尿病相关的起居、饮食改善等知识无法在短时间内讲透,而防控小知识往往都是细节。比如推荐糖友吃谷薯类,土豆怎么吃?是当饭吃,还是炒菜?荆菁说,其实,土豆的正确吃法是当饭吃,而不是一口馒头一口炒土豆丝。

如何让糖友看一次门诊获益最大?“拉个科普群试试?”2023年3月,荆菁开始让挂号看门诊的糖友加群,她每天早晨第一件事,便是往群里转发科普知识。后来人传人,更多糖友加入群聊,跟着荆菁一起学习防控糖尿病。群友提问,荆菁一有空闲就回复。两年多的时间,她已建了4个群,群友多达1500余人。

拍短视频,半月涨粉9万

随着糖友群的规模不断壮大,群里自发涌现出热心糖友帮着荆菁分享科普知识并进行日常群维护。群友的正向反馈让荆菁更加坚定了医学科普的信念。她从业14年,整天和“生老病死”打交道,“糖尿病不仅是血糖的升高,而且会出现并发症,如糖尿病足、视网膜病变及肾脏病变等。不少患者出现严重并发症后,后悔糖尿病早期为什么没有控制好血糖。做好医学科普,才能更好地传播正确的糖尿病理念、减少并发症、提高患者生活质量。”荆菁告诉记者,她以此为初心,开始拍摄科普短视频。

从2023年11月开始,她开始自拍短视频,一天一条。相比于糖友群内科普传播,短视频平台传播面广,能让更多的网友看到。“刚开始,主要是身边的同事热情转载,没什么流量。在2024年8月份,我实名认证后,流量大了起来,爆款也多了,半个月涨了9万粉。”荆菁说。



荆菁正在拍短视频。

荆菁的短视频内容很接地气。她说:“视频脚本不能照本宣科,与糖友交流,了解他们关注的点,吃什么、怎么吃,怎么运动,不同药物各有什么副作用等等都是很好的科普题材。有时,接诊期间,糖友问地瓜能不能吃,我就拍一个讲地瓜的视频。”就这样,荆菁的科普视频已经拍了400多条,现在有一帮糖友天天等着她的短视频更新。

病友“粘”上她的门诊

什么是好科普?老百姓得听得懂,用得上。2024年荆菁拍了281条视频,总点击量超过2000万,现在她全网拥有30多万粉丝,已经是糖友圈有名的知识博主,慕名而来找她看病的患者也越来越多。

荆菁刚拍视频那段时间,一位阿姨患有糖尿病,出现周围神经病变,并有一定程度的焦虑。她看到荆菁的视频后,便一直想挂她的号。但是荆菁的早期视频没有注明其所在的医院。阿姨便挨个医院打电话问,找了近一个月才找到荆菁。“阿姨给我看她的手机,里面存着很多我的视频,她还经常转发我的视频。”荆菁说,这是“正向激励”,医生无偿为患者服务,真心实意,



荆菁正在直播。



去年荆菁拍了281条视频,总阅读量超过2000万。

以心换心,患者从来不会吝赞美。

有一位家住西海岸新区的患者,早晨4点便出门往医院赶,虽然已在好几个医院就诊过,但看了荆菁的视频后,心里想着一定要找荆菁聊聊。一位老家东北的糖友,在东北时看荆菁的视频,后来到青岛居住,便找到荆菁看病。还有一位60多岁的大叔,常年挂荆菁的号,之前他有冠心病和糖尿病,身体状况不佳,后来结合靶向降糖药物治疗,血糖控制得很理想,现在他天天健身,还经常外出旅游。他跟荆菁说:“我希望活到你退休。”

在门诊室,荆菁从患者的眼神里

看到了信任。“有的慢性病患者不愿意频繁到医院,对他们的随访就很重要。科普短视频是一种方式,让他们更方便看到医学知识,听到医生嘱咐。”荆菁说。

直播像“义诊”,累并享受着

记者采访荆菁时,遇到一位下午要办出院的患者,听他与荆菁的对话交流的语气,不像是医生与病人,更像是朋友。这位患者告诉记者:“我就是看到荆大夫的短视频来找她的。她人很好,医术高明,为人亲切。”荆菁说,无论是从患者的经济条件出发制定治疗方案,还是对短视频的留言尽量回复,站在患者的角度看问题,让患者变好,凡事为患者着想,这就是她当医生的行为准则。

荆菁的科普视频专注于慢性病,糖尿病、三高、肥胖等,受众面广。视频的火爆,还与博主的亲力和同理心密不可分,这便是医生的“网感”。2024年3月,荆菁尝试直播,每月直播1至2次,每次1小时。每次直播观众少则有3000多人次,多则能达7000多人次。“直播很累人,消息滚动起来,网友的问题回答不完,虽然累,但我很享受与网友交流的过程,大家互相把情绪价值拉满,你给我点赞,我给你解答问题。这有点像义诊,大家在精神上相互支持。正确的三观输出很重要,这即能留住网友,也让网友有所收获。”荆菁说。

用短视频传递医者仁心

糖尿病的理念每隔几年就有很大的变化。十多年前,治疗糖尿病的药物比较少,当时认为药物能降糖就行。后来,药物不仅要降糖,还要综合治疗,有效管理并发症。当下,随着靶向器官药物越来越多,糖尿病治疗在降糖的同时,更看重患者身心的获益。荆菁表示,需要终身学习,以应对针对糖尿病的科普教育。

“糖尿病患者当中,50岁以上的中老年人较多,对一部分糖友来说,有关糖尿病的信息量太大,他们接触的渠道不同,有对的观念,也有错的观念,这就有让他们产生错误判断的可能。”荆菁说,她刚拍短视频时会遇到黑粉,质疑她是假大夫,讲得不对。“其实,这些‘黑粉’,多是在现实中走过弯路或者上过当的,他们不会甄别,所以排斥。而我们做科普视频,就是将最新的正确控糖理念传递出去,让更多的人知道并受益。”

荆菁说:“医生身穿白大褂,在患者眼里,是能‘救人命’的。糖尿病这种慢性疾病,务必要让患者从疾病早期就开始重视并控制好血糖。”拍短视频、开直播,荆菁正在用这种当下最新的传播方式传递最质朴的“医者仁心”。

青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 陈小川 摄影报道