

“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？是当做主食，还是炒菜？荆菁说，其实，土豆的正确吃法是当做主食，而不是“一口馒头一口炒豆丝”。

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，荆菁一有空闲就回答。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，身体状态不佳，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诊疗方案，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，还与博主的亲和力与同理心密不可分，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多万人次。“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