

国家心血管病中心社区防治部主任 王增武

唤醒公众角色认知



2021 医学家人文情怀 铸医学温度
 十大医学家人文影响力专家
 王增武 教授

医师报讯 (融媒体记者 贾薇薇) 把心血管病防治的主战场由医院转向社区, 推动我国心血管病防控整体水平的提升, 是国家心血管病中心的使命与担当。而国家心血管病中心社区防治部则是将这一目标落实在行动上的力量之一。

中国医学科学院阜外医院、国家心血管病中心社区防治部主任王增武教授说, 我们的任务是唤醒公众对于心血管病防治的重视, 唤醒每个人是自身健康第一责任人的角色认知。



有耐性 有恒心 决不轻言放弃

老李最近不知怎么, 收缩压总是在 160 mmHg 下不去, 是不是降压药没效果了? “通常这种情况, 会考虑是不是季节变化? 工作压力大? 睡眠不好? 也可能是药物敏感性下降所致。”王增武给他调整了药物, 嘱咐其回去再观察观察, 并提醒注意生活方式的管理。

2 个星期后, 老李回来了, 血压虽然比之前控制好些, 但还是不达标。“这时我们就考虑可能不是药物的问题。再仔细一问, 原来前段时间老家给他带来一坛家乡的酱菜, 老李每顿都吃点。我一听, 可能罪魁祸首在这呢, 就嘱咐老李先不吃酱菜试试看。”

又过了 2 周, 老李血压正常了。他有些激动: “原来也知道高血压得少吃盐, 但真没想到, 影响这么大!”王增武也在反思, 怎样才能让患者把听到的知识真正

落实到天天月年年们的日常生活中?

“只能持之以恒地提醒公众, 同时也要用生动的案例让公众真正理解健康管理意义, 把听进去的知识转变为行动。”王增武想对每一位致力于慢病防治的医务人员说, “不管公众的认知水平如何, 作为医务人员而言, 我们要有谆谆教诲的耐心, 长期坚持的恒心, 先觉先知的睿智, 去指导、引导老百姓的理念、行为, 让他们加入到我们的队伍中来, 决不能轻言放弃。”

为了更好地与基层医务工作者交流沟通, 传播心血管病防治理念和措施, “我们开通了‘心脏健康社区’微信公众号, 由此实现了立体的、‘海陆空式’地为基层医务人员和患者提供心血管防治知识技能和手段, 使之成为防治心血管病的有力武器!”王增武介绍。

描绘我国心血管病防治效果图

2021 年底, 王增武团队发表在 JAMA 心脏病学子刊上的“职场多方位干预的高血压控制效果”荣获《美国健康促进杂志》2021 年度主编论文奖。杂志主编透露了获奖原因: 显示当地文化在人群健康改善过程中起关键作用, 且基于大样本长期观察“多重措施干预效果”的研究, 仍然是“稀有物”。

而这正是王增武一直在做的事, “我们一直在探索如何更有效地管理健康、亚健康 and 心血管病患者人群, 同时也在寻找适宜并便于在全国推广的控制心血管病危险因素的形式、模式和方法。”此外, 王增武也在带领团队努力描绘我国心血管病防治效果图, 为完善我国心血管病防治策略提供基础信息。

以高血压防治为例, 中心于 2005 年启动了全国高血压社区规范化管理项目, 旨在通过培训提升医务人员对于高血压防治知识的掌握, 更好地服务高血压患者人群。当前已在全国 26 个省(区、市)的 50 家单位、2600 余家社区卫生服务机构开展相关工作。

王增武表示, 当前心血管病防控倡导既要关注健康生活方式, 也要加强危险因素的控制, 高血压管理正是心血管病防治的基本点。同时, 在响应国家“大健康”号召的背景下, 我们也要逐步向多重危险因素和综合风险控制迈进。

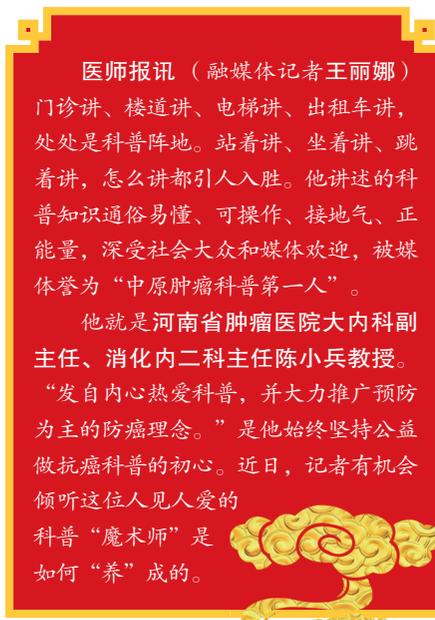
对于下一步的科研计划, 王增武表示, “对于心血管病的原始性探索不能松懈, 我们还要继续寻找心血管病的发病、致病因素, 为进一步全面防控心血管病提供理论基础; 同时, 要积极探索有效的方法手段, 让成熟、有效的手段能够被公众所接受, 让先进的科研成果能够在实践中发挥作用; 此外, 心血管病的二级预防也是一个重要课题, 我们仍要继续挖掘减少残障、提高生活质量的措施, 使患者能够最大程度地恢复身体功能和社会角色。”



扫一扫 关联阅读全文

河南省肿瘤医院大内科副主任、消化内二科主任 陈小兵

抗癌科普“魔术师”养成记



医师报讯 (融媒体记者 王丽娜) 门诊讲、楼道讲、电梯讲、出租车讲, 处处是科普阵地。站着讲、坐着讲、跳着讲, 怎么讲都引人入胜。他讲述的科普知识通俗易懂、可操作、接地气、正能量, 深受社会大众和媒体欢迎, 被媒体誉为“中原肿瘤科普第一人”。

他就是河南省肿瘤医院大内科副主任、消化内二科主任陈小兵教授。“发自内心的热爱科普, 并大力推广预防为主、预防为主的防癌理念。”是他始终坚持公益做抗癌科普的初心。近日, 记者有机会倾听这位人见人爱的科普“魔术师”是如何“养”成的。



做科普先行者

很多大专家不屑于做小科普, 陈小兵则不然, 他强调做科普要观念先行。他早就认识到, 每位医生都是科普专家, 只是有做得好坏之分。在陈小兵身上, 有做科普的很多优势, 观念的优势、知识的优势、临床实践的优势。

如果您来到河南省肿瘤医院, 看到一个患者里三层外三层聚在一起的诊室, 那别怀疑, 不是医生在里面晕倒了, 而是你来到了陈小兵的诊室。

随着做科普的名气越来越大, 门诊量与日俱增, 有时甚至一上午就需要看 70 个患者, 占用下午医生的看诊时间, 这该怎么办? 每个患者缩短看诊时间? 陈小兵说“很多患者都是拖家带口坐着高铁, 甚至坐着飞机来的, 你给人家两三分钟打发了, 咱对不住人家, 那也不是咱的风格, 得让患者觉得满意。”另一方面, 肿瘤治疗分亚专业后, 陈小兵负责最多的患者是食管癌、胃癌、肠癌。“重复的话说得太多, 一上午门诊一句话要说几百遍。”后来在其他地方讲课时, 他突然想到了“何不把诊室也变成科普基地?”

日思夜想 一句之师

做科普不容易尤其是肿瘤专业科普。现代医学日新月异, 肿瘤学科进展尤其如此, 肿瘤医生时刻要保证自己的知识处于进展前沿。这也是肿瘤医生做科普的优势。但即使是紧跟学科前沿的专业人士来做科普, 还不够。

做科普还需要“不断试错, 不断坚持, 不断优化, 不断整合, 更要有终身学习的能力。”这里面的学习既包括学术能力, 也包括科普能力。

“每个人都是我的老师, 取众人之所长长于众人。”这是陈小兵多年来一直告诉自己的。他还对记者说, 今天你是来问我, 要不我就要带个笔记本。他有个坚持了 20 多年记日记的习惯, 在上面每天总结, 现在已经记满了 40 个本。

陈小兵迈入河南省肿瘤医院工作已 21 年, 他始终坚持临床为根, 科研为魂, 科普和教学做两翼, 下基层、走街道、进校园、进社区, 甚至在他诊室外面, 候诊的患者都可以扫二维码看科普视频。如今更是借助微博、视频号、抖音等互



2021 医学家人文情怀 铸医学温度
 十大医学家人文影响力专家
 陈小兵 教授

在征得就诊患者同意后, 他请尽可能多的患者进入诊室, 给大家一起讲。每个人看诊只有 5 分钟, 但是 5 个人在一起就可以多听 20 分钟, 这样一来患者都听得过瘾, 对自己的疾病了解更清楚。经常有患者 9 点看完诊还不走, 听陈小兵讲到下班, 说还想多听听。

都说肿瘤患者谈癌色变, 看过陈小兵的门诊就不存在这一问题了, 该怎么诊治、注意什么, 患者家属都很清楚, 沟通顺畅、依从性强, 医患关系也相应地融洽了。

“科普和其他事情不是割裂的, 它不是一个独立的职业, 可以融合在工作生活的方方面面。”陈小兵说, “外科医生的阵地是手术室, 而内科医生随时随地都是阵地, 门诊、病房、电梯、楼道、出租车。”甚至他回老家过年, 还在大年初一为村民做科普讲座, 这种春节走基层做健康科普的做法他已经坚持了 4 年。他还将他的科普理念上升成了理论“临床科普化、科普临床化; 用科研的态度做科普、用科普的水平讲科研; 科普有助于提升临床医生的学术影响力和社会影响力。”

联网工具, 让更多的人看到他的科普。

随着喜爱他科普的人越来越多, 他的影响力也越来越大。如今他已是国家健康科普专家库首批成员、中国抗癌协会肿瘤防治科普专业委员会常委兼副秘书长、河南省首席科普专家、河南省医学会医学科学普及分会副主委、河南省研究型医院学会医学科学普及专委会主委、河南省控烟形象大使、河南省健康素养促进大使等, 更大的舞台让他越来越忙碌, 但他也一直没有忘记为什么出发。他说“做科普我既要扶正还要驱邪。”他不断地更新自己的观念, 不断地学习最新医学知识, 把正确的知识告诉大家, 把错误的理念纠正过来。

如今, 他正利用这越来越大的平台, 发出更大的声音, 让癌症防治重在预防的理念深入人心, 为“健康中国 2030”和乡村振兴贡献自己的力量。



关联阅读全文 扫一扫