

10个微信群 2700多名患者!

镇海这位医生这样搞慢病科普

每天晚上睡觉前,镇海区人民医院内分泌科江秋燕主任医师都有一个“待办清单”:在10个患教群“爬楼”,回答患者的疑问;然后到“镇讲糖”公益讲师团联络群审核下一条即将编发的科普内容;再整理一下这几天工作遇到的患者误区,作为此后科普的内容……自2018年以来,江秋燕和同事们一直致力于用多种形式进行慢病管理和科普宣讲,将健康理念深深地融入患者的生活中。



江秋燕在线宣讲糖尿病自我管理知识。 视频截图

1 医生水平再高、药效再好都不及自我管理重要

之所以要建微信群、做科普视频、组织讲师团,这与内分泌科疾病管理的特点有很大关联性。

“内分泌科又叫内分泌代谢病科,主要诊治的疾病分为两大类,一类是内分泌疾病,比如垂体、肾上腺疾病、甲状腺疾病等;一类是代谢性疾病,比如糖尿病、肥胖症、高脂血症、痛风等。”在江秋燕的门诊患者中,除了糖尿病患者外,还有许多甲状腺疾病、肥胖症、痛风、血脂异常等方面问题的患者。因为都是慢性病,所以自我管理就显得尤为重要。

“医生水平再高,药物疗效再好,病人管理不到位的话,还是没用。”为了让患者理解认识疾病、管理好疾病,科普宣教成了江秋燕的工作重点。然而,服药的时间、药物的保存、指标的监测、饮食的禁忌和生活方式的管理等涉及内容众多,门诊时只能挑重点讲,而有些患者会记不全。

一方面为了方便患者随时咨询,另一方面也为健康宣教提供“场所”,2018年江秋燕建起了第一个患教微信群。令她没想到的是,意想不到的困难扑面而来。

当时,作为一名科室负责人,她要出诊、查房、带教,做好科室管理工作,每天只有晚上才有空回复患者的信息。而群里的留言和咨询则会在任何时候出现,随着群里的患者越来越多,有时候还会出现未经证实的健康信息以及和疾病不相关的内容,群里七嘴八舌甚至会引发口角。这让江秋燕比较心累。

“有一次我正在门诊,突然接到我妈妈的电话。有位患者在群里说吃药后出现胃肠道反应,担心会对我的声誉造成影响。”江秋燕宽慰妈妈,药物会存在一些不良反应,每个人敏感性不同,建群就是为了让大家反映问题,及时解答问题,后来她仔细询问了患者的情况,调整方案后,患者不适感就缓解了。

当了一段时间的群管理员,江秋燕慢慢积攒了经验,制定了群规则,和医疗完全不搭边的母亲和丈夫都成了患教群管理人员,维持群秩序。不到大半年时间,患教群就满了。江秋燕发现,患教群不仅为患者答疑解惑,无形中也让自己的诊疗更规范,业务更精进。

2 群策群力 和同事们拉起十个微信群

还要再建群吗?一个人管得过来吗?每天要牵扯这么多精力,江秋燕陷入了思考。

何不借助大家的力量?江秋燕干脆把科里同事、相关学科甚至集团分院的多学科同事都拉进来,大家一起共同管理。

她把群二维码放在诊间,让有需要的患者主动进群。不到7年时间,她已经建起10个患教群,和同事们管理着2700多名患者。在更多学科专家的指导下,为患者答疑解惑的同时,也将患者留在了本地。

这么多患者管得过来吗?“现在群里的患者都很遵守规则,而且每

个群有‘课代表’,不仅维护着群里的纪律,还能通过分享自己的经历来鼓励大家。”江秋燕介绍:“胖胖俱乐部交流群的小芬(化名)通过自我管理,实现了糖尿病逆转,也控制了体重,目前停掉了所有药物。小芬经常在群里发三餐照片,分享自己的减重经验,告诉‘胖友’吃对食物不会胖的秘诀。”

遇到紧急情况,患者也能在微信群及时得到答复。“今年春节期间,有位患者在群里紧急求助:家人被狗咬了,要不要打狂犬疫苗?该去哪里打狂犬疫苗?社区卫生服务中心的同行立马在群里做了解答。”

3 新任命迸发新思路 从线上走到线下

2021年2月,江秋燕有了一个新职务——镇海区糖尿病临床防治指导中心副主任。为了让健康科普更加融入生活,同时活跃患教群气氛,她集结了全区两大医疗集团的22位医务人员组成的“镇讲糖”公益讲师团,把老百姓关心的健康问题和医生在接诊中遇到的患者认知误区等通过小品演绎、科普宣讲等形式拍摄制作成短视频,每周在“镇讲糖”视频号推送,同步转发到患教群。

目前,“镇讲糖”已连续更新640天,这背后是团队认真学习、总结提炼、共同把关的不懈付出,日复一日,从未停歇。别小看这些简单的科普,却让患者受益良多。

一位患者在一则短视频中得知,低血糖还会导致情绪变化。她立刻联想到自己向来温柔的母亲最近脾

气很暴躁,她担心是不是这个问题。自己在家一测果然血糖只有2.7mmol/L,而平时则稳定在8mmol/L-10mmol/L。当晚江秋燕立即指导她为母亲补糖,第二天前往医院就诊。经过及时治疗,老人的情绪逐渐恢复,血糖也得到控制。

值得一提的是,“镇讲糖”讲师团于去年参加了2024年镇海区志愿服务项目大赛,荣获铜奖,这无疑是给团队打了一剂强心针。为满足不同人群的需求,他们又开设了“镇讲糖”线下讲师团,开始在社区街道面对面巡讲。“每一次讲课内容我们都是精心准备,内容也早已不限于糖尿病和代谢性疾病,现在已经有几个社区来主动邀请,希望能够打造慢病科普的‘镇海样板’”。江秋燕信心十足。

记者 陆麒雯



“镇讲糖”公益讲师团制作的科普短视频。 视频截图