

医院健康科普教育对癌症防治的作用及探讨

常 鹄, 吕 盛, 龙东波, 付凤环

(国家癌症中心/中国医学科学院北京协和医学院肿瘤医院, 北京 100021)

摘 要:健康科普教育对癌症防治具有重要的意义,可以改进生活方式,预防癌症发生;减少医疗费用,减轻就医负担;促使患者积极配合治疗;推动癌症医学研究的进步。中国医学科学院肿瘤医院以满足群众的需求为中心,不断丰富健康科普教育活动的内容和形式,取得了较好效果。但仍有很多需要改进的地方:提高科普教育人员的整体素质;创新健康科普教育的内容和形式;加强与媒体沟通合作。

关键词:医院健康科普教育;癌症防治;作用;探讨

中图分类号:R197 文献标识码:C 文章编号:1004-0242(2016)11-0870-04

doi: 10.11735/j.issn.1004-0242.2016.11.A007

Health Education in Hospital on Cancer Prevention and Control

CHANG Hu, CHANG Sheng, LONG Dong-bo, et al.

(National Cancer Center/Cancer Hospital, Chinese Academy of Medical Sciences and Peking Union Medical College, Beijing 100021, China)

Abstract:Health education in hospital would play an important role in promoting cancer prevention and control; it would also enhance the cooperation of patients and reduce the medical expense and burden. The Cancer Hospital Chinese Academy of Medical Science has conducted hospital health education based on the patients' needs, and the contents and forms have been constantly improved and significant effects have been achieved. While there are still rooms for improvement, including quality upgrade of health education staff, innovation of health education contents and forms, communication and cooperation with media.

Key words:hospital health education; cancer prevention and control; role; discussion

近年来,随着社会进步和医学发展、老龄化进程加快、环境污染、不健康生活方式、社会竞争压力加大等因素的持续影响,我国癌症总体发病率和死亡率呈现上升趋势。根据2015年全国肿瘤登记中心收集的全国各登记处上报的2012年恶性肿瘤登记资料分析估计,我国2012年新发恶性肿瘤病例约358.6万例,死亡病例218.7万例^[1]。癌症防治形势十分严峻,已成为我国面临的重大公共卫生问题之一。因此开展癌症防治研究对于预防癌症的发生,降低发病率,减少死亡率,指导临床和提高癌症患者的生存质量都具有十分重要的现实意义。而癌症防治的

首要任务之一是积极开展健康科普教育,让人们了解致癌因素和促癌因素,自觉采取恰当防癌措施,掌握癌症的早期信号,争取早发现、早诊断、早治疗,以达到令人满意的效果。

1 健康科普教育作用与意义

医院开展健康科普教育对于癌症防治发挥着重要的作用,通过健康科普教育改变人们不良的生活方式、行为习惯;使人们在平时生活中加强体育锻炼、定期体检;使人们尽早捕捉某些癌症的征象和表现,以及时诊断、及时治疗,同时增强患者树立战胜癌症的信心,积极的配合治疗。

收稿日期:2016-06-01;修回日期:2016-07-09

通讯作者:付凤环, E-mail: fufh2006@126.com

1.1 改进生活方式,预防癌症发生

癌症作为一种慢性病,往往起病慢,病程长,对于癌症防重于治。国内外 50 年来的防癌经验证实,约有 30% 的癌症病例是可以通过健康科普教育与健康促进进行预防 and 控制的,健康科普教育可贯穿癌症防治的始终^[2]。多数癌症与不健康的生活方式有着密切的关系,如:工作压力大、缺乏运动、作息不规律、情绪低落、吸烟酗酒、不健康饮食等。医院在开展健康科普教育过程中,通过科普讲座、科普文章、科普节目等方式,讲解癌症与饮食、运动、性格等关系,通过讲故事、举例子,将防癌抗癌知识生动形象、浅显易懂的传播出来。提高目标人群癌症预防的相关知识、态度信念和行为,使其了解癌症的危险因素、预防措施、早期症状等相关知识,树立癌症可防可治的信念,转变不健康行为或生活方式,从而消除癌症危险因素。

1.2 减少医疗费用,减轻就医负担

从卫生经济学的角度来看,癌症的预防成本远远小于治疗成本,而癌症一旦发生,治疗费用往往较高,而且癌症具有需要长期治疗的特点,这笔医疗费用无论对个人还是社会来讲都是巨大的^[3]。由“病后治疗”向“病前预防”转变,将癌症防治关口前移,做好癌症预防工作,减少医疗花费,健康科普教育工作发挥着重要的作用^[4]。医院通过开展健康科普教育,积极传播癌症的预防知识,开展防癌讲座、防癌健康查体、发放防癌科普手册,让广大百姓了解防癌的重要性,积极预防癌症。

1.3 促使患者积极配合治疗

随着医学科学的飞速发展,癌症的治愈率、癌症患者生存时间有明显提高。但癌症治疗的过程中,仍给患者身心带来难以忍受的痛苦,常使患者产生情绪低落、沉默少言、郁郁寡欢的不良情绪,如不及时给予心理和社会支持,有的甚至产生轻生厌世的自杀行为^[5]。医院对患者进行健康科普教育,不仅传播防癌抗癌知识,使其正确认识癌症,还通过心理指导,开展心理讲座,减轻癌症患者的压力,帮助其增强抗癌信心,促使他们积极配合医护人员进行治疗。

1.4 推动癌症医学研究的进步

癌症的治疗一直是医学研究的热点课题,围绕癌症的各种基础、临床的研究是医疗卫生领域的难点和急需突破的地方,医院在开展健康科普教育的

同时收集大量的人群、患者资料,有针对性地进行随访,获得大样本的临床资料,对医学研究、流行病学调查来说是非常有价值的,将有利于促进癌症医学研究的进步^[3]。

2 开展与实施

现代医学模式的转变,广大群众对健康概念有了新的认识,对健康需求也逐步发生了变化,开始有目的地通过维护和改善周围的条件来提高健康水平。由于健康科普教育的便捷、高效、贴近生活的特点,通过各种健康教育使百姓更容易、更方便的获取防病治病的健康知识,实现健康的自我管理^[4]。中国医学科学院肿瘤医院(以下简称“医院”)作为国家癌症中心和癌症防治领域的领军者,立足医院公益性,履行政府医院职能,积极把癌症的三级预防落到实处。医院通过开展健康科普教育,借助健康知识,提高人们防癌、抗癌意识,树立癌症可防可治的信心。医院在开展健康科普教育活动的过程中,以满足群众的需求为中心,不断丰富健康科普教育活动的内容和形式,具体包括以下方面。

2.1 对健康人群进行健康咨询

医院定期组织科普专家队伍深入社区、学校、机关单位、企业等,进行肿瘤防治知识的健康教育和义诊服务。配合一些重要的卫生日、健康日的要求,适时开展多种形式的健康科普教育活动。根据社区、学校、机关单位的需要,印发科普折页、科普宣传册,摆放科普展板等。专家们在健康科普讲座的同时,采取问卷的形式,对受众进行健康意识、行为、态度调查,并有针对性地开展健康指导和干预。

2.2 对门诊、住院患者进行系统化健康科普教育

医院定期利用橱窗、展板、电子屏幕进行健康知识宣传;同时针对住院病人,制定详细的健康教育计划,有目的、有计划地安排时间和利用必要的工具对病人及家属进行专题健康教育。定期开展院内健康讲座,话题涉及腹部肿瘤、胸部肿瘤、妇科肿瘤、乳腺肿瘤、泌尿肿瘤、头颈部肿瘤、淋巴瘤的防治以及肿瘤患者的营养与护理,同时还对患者和家属进行心理指导,开展心理讲座,如开展《肿瘤患者的心理指导》、《营养与心理》、《肿瘤患者如何保持健康心态》等话题讲座,为患者和家属答疑解惑,帮助他们

普及肿瘤防治知识,缓解压力,增强抗癌信心。

2.3 利用多种媒体定期进行健康科普宣教

随着互联网技术的不断进步和新媒体的日新月异,媒体受众越来越广泛。医院通过多角度、多形式、多专业宣传防癌抗癌科普知识,结合疾病日和健康日,充分利用报刊、网络、电视、广播电台、微博、微信等载体的作用,创新性地开展有科室特色的健康科普教育活动。如每年肿瘤防治宣传周、肺癌关注日、乳腺癌关爱月到来之际,组织专家开展义诊教育活动,运用通俗易懂的语言和专业知识普及癌症的预防与治疗方法。

3 效果

医院通过开展健康科普教育,大大提高了群众防癌抗癌的意识,前来进行防癌健康查体的人数逐渐增加,越来越多的人积极参与健康科普讲座等活动。医院从2012年到2015年,连续4年来开展健康科普教育活动2392次,其中健康科普讲座255场,受众人数26000余人次,受众调查满意度为94.94%,讲座内容涉及癌症预防、癌症治疗、患者心理指导、护理知识、营养指导等,每场讲座后安排受众与科普专家互动,根据大家提出的反馈意见,积极听取和改进,努力提高健康科普教育的服务质量。

4 体会与探讨

医院健康科普教育的开展对癌症防治有着重要的作用,医院也在积极努力探索与开展形式多样的科普教育活动,但依然存在着一些不足和值得改进的地方。

4.1 提高科普教育人员的整体素质

为满足癌症患者健康科普教育的需求,科普教育人员在具备一定的专业素质的同时,必须具有综合素质。不仅要加强专业知识储备,还要清晰判断受众接受教育的能力和特点,选择相应教育内容和形式,进行丰富多彩、形式多样的健康教育。注意使用通俗易懂的大众化语言,注意语速、语调,注意目光和手势的配合,根据受众的年龄、性别、职业等具体情况,选择恰当的教育方式、方法,以取得事半功倍的效果^[6]。医院可定期邀请媒体工作者、健康教育专

职工作者开展健康科普能力培训,有针对性专门指导科普专家们的科普宣传技巧和能力,进行科普写作培训,不断提高科普教育人员的知识水平、调整知识结构,增加文化积淀,更好地适应健康科普教育的需要。

4.2 创新健康科普教育的内容和形式

健康科普教育是由单纯治疗服务向预防、治疗、护理、康复一体化保健服务转变的重要手段之一,不断对健康科普教育的内容与形式改进创新,才能更好地传播防癌抗癌科普知识,造福百姓^[7]。新媒体的迅猛发展不仅带来传播和沟通方式的深刻变革,也同时给各行各业甚至人们的思维逻辑、认知方式带来巨大影响。网络媒体“个个是中心,处处是边缘”的技术特点改变了传统媒介的信息传播体制;在这个“见微知著”的时代,微博微信以其兼具媒体和社交的双重功能及不同于其他传统媒体的鲜明特色,在短短几年时间里,实现了传统媒体数十年的用户积累^[8]。做好健康科普教育要主动运用新媒体,医院可以通过建立官方微博微信,运用多媒体传播形式,主动引导百姓对癌症防治理念的关心,传播与百姓密切相关的防癌抗癌健康科普知识,传播科学、健康的生活方式。

4.3 加强与媒体沟通合作

随着互联网的普及和现代信息化的飞速发展,媒介改变了人们认识世界的方式和程度。因此与媒体的长期良性互动意义重大。借助媒体健康传播亲民性和大众化的特点,充分发挥其宣传效果^[9]。一方面积极主动与媒体沟通交流,了解媒体所需,为媒体提供及时、全面的科普文章、科普选题,及时与媒体沟通;另一方面与媒体深度合作,共同策划选题和健康科普活动,如在肿瘤防治宣传周、肺癌关注月、乳腺癌关注月,积极与媒体开展系列科普讲座、科普节目、健康版专版报道等,与媒体建立起互相配合、互相支持的良好协作关系,积极推动防癌抗癌理念的健康传播。

面对癌症死亡率和发病率不断上升的趋势,大力开展癌症防治健康科普教育工作已迫在眉睫。不但要积极努力控制环境污染、改变不良生活习惯,减少恶性肿瘤的发生,还要加强对百姓的健康科普教育、癌症防治宣传。医院做好健康科普教育工作意义重大,不但帮助更多的民众科学认识癌症,消除癌症

的误区,培养其早诊早治的防癌意识;帮助患者树立战胜癌症的信心,为面对癌症不知所措、因对癌症的误解而错过最佳的治疗时机的患者给予正确指导,提高其生活质量,同时也为构建和谐医患关系发挥重要的推动作用。

参考文献:

- [1] Chen WQ,Zheng RS,Zhang SW,et al. Report of cancer incidence and mortality in China,2012 [J].China Cancer,2016,25(1):4-5.[陈万青,郑荣寿,张思维,等.2012 年中国恶性肿瘤发病和死亡分析[J].中国肿瘤,2016,25(1):4-5.]
- [2] Zou Y,Wang YH,Wang SX,et al. Application of health management theory in cancer prevention and treatment[J].Yi Yao Qian Yan,2016,6(2):341-342.[邹媛,王迎洪,王淑霞,等.健康管理理念在肿瘤防治中的应用[J].医药前沿,2016,6(2):341-342.]
- [3] Guo T. Role of health education in chronic diseases prevention and treatment [J].Journal of Practical Medical Techniques,2014,21(4):437 -438.[郭田.健康教育在慢性病防治中的角色及作用 [J]. 实用医技杂志,2014,21(4):437-438.]
- [4] Zhou Y,Wang SX. The implementation of Health education in health management (physical examination) [J].Continued Medical Education,2013,27 (8):114-115.[邹媛,王淑霞.健康科普教育在健康管理(体检)中的实施[J].继续医学教育,2013,27(8):114-115.]
- [5] Wang HX,An YQ. The role of health education in patients with cancer treatment [J].Inner Mongol Journal of Traditional Chinese Medicine,2010,29 (18):118-119.[王红侠,安玉芹.健康教育在癌症患者治疗中的作用[J].内蒙古中医药,2010,29(18):118-119.]
- [6] Chen HY,Ni LR,Liu TY,et al. Foundation and implementation of management system of patient education[J].Chinese Journal of Nursing,2005,12 (12):920-921.[陈红宇,倪利蓉,刘桃英,等.医院健康教育管理体系的建立与实施[J].中华护理杂志,2005,12(12):920-921.]
- [7] Li F,Ma QB,Li DB. Discussion of hospital health education performance [J].Chinese Journal of Health Education,2010,26(3):238 -239.[李方,马其波,李冬蓓.浅谈医院健康教育的重要作用 [J]. 中国健康教育,2010,26(3):238-239.]
- [8] Ding H. Health spreading promotion of chronic noncommunicable diseases [J].Journal of Nanjing Medical University(Social Sciences),2014,64(5),(365-366).[丁昊.加强慢性非传染性疾病的健康传播[J].南京医科大学学报(社会科学版),2014,64(5):365-366.]
- [9] Pan SS. Current situation analysis and construction of Chinese government micro-blog [J].Today's Mass Media,2011,6:110-111.[潘绅姝.我国政府微博现状分析及建设思考[J].今传媒(学术版),2011,6:110-111.]

《中国肿瘤》关于提交“作者投稿无学术不端行为承诺书”的申明

本刊已开通网上在线投稿系统(<http://www.chinaoncology.cn>),作者登录网站后,请在左上角选择《中国肿瘤》,选中后进入首页,首次投稿作者请先注册,在完成稿件上传、作者信息填写等程序后,请您在网站首页(<http://www.chinaoncology.cn>)“下载中心”栏中下载《中国肿瘤》的“作者投稿无学术不端行为承诺书文档”,填写后1周内连同单位介绍信、基金证明复印件快递寄至本刊编辑部,本刊确认收到上述材料后,该文稿才能进入审稿编辑流程。