

# 一颗“橘子”做科普

## 记上海市优秀科普志愿者一等奖汤立晨和妍康志愿者团队

视点  
人物

文/图 记者 姚丽敏



看了一上午的门诊,复旦大学附属肿瘤医院乳腺外科医生汤立晨想歇息吃饭了,护士领来一位老熟人,原来是之前由她诊治的患者漆女士。如今的漆女士透露着健康的气息,提着一袋子橘子送来给汤医生尝尝。她告诉记者,今天的新生,要归功于“橘子医生”的精心治疗和妍康科普团队成员的热情陪伴。漆女士口中的“橘子医生”,就是汤立晨及其伙伴。近日,妍康沙龙的领头人、青年医师汤立晨还荣获了上海市优秀科普志愿者一等奖,妍康科普志愿者团队也获得了上海市志愿服务公益基金会的资助。

### 拯救“一无所知” 因地制宜让科普随处可见

乳腺癌被称为“粉红杀手”,位居全球女性恶性肿瘤发病的首位,我国每年有40余万女性被诊断为乳腺癌。但是,乳腺癌在早发现、早治疗的前提下,可以获得很好的治疗效果,已被看作为高血压、糖尿病之类的慢性病。通过健康管理,患者可以改善生活质量,提高期望寿命。

基于对疾病的深刻认识和患者需求,复旦大学附属肿瘤医院建立了妍康科普志愿者团队,运用各种宣传手段,向社会广为传播乳腺肿瘤知识——复旦肿瘤青年科普能力培训班、乳腺康复患者科普演讲大赛、乳腺癌康复患者科普专项培训不一而足。仅科普讲座,每年就有10多万人次获益;科普视频的网络总点击量超过100万次。为了让科普内容深入人心,妍康团队还根据不同人群,不同时段,不同地点,因地制宜开展科普宣传活动。年轻人喜欢形象性的传播,她们就录制短视频;年纪大的喜欢听广播,她们就录制只闻其声不见其人的广播科普节目,受众可以各取所需。

在一次进学校的科普活动中,卢女士经筛查被定为疑似乳腺肿瘤。医院最终的检查结果告诉她不幸“中招”,随后她的治疗之路在志愿者的陪伴下启程了。在治疗的过程中,医护天天到床头,志愿者也天天作陪伴。每个治疗过程身体会有不同的反应,志愿者会以过来人的身份,为她讲述每个过程的心路历程。志愿者还告诉她,网络广播节目有这样的讲座可以反复听,卢女士听广播做康复,终于战胜了癌症。她出院时表示,自己也要成为妍康的一员。

### 当乳腺癌成为“慢病” 身心亟需同步治疗

运用新媒体做科普,妍康科普志愿者团

队为科普宣传开辟了更多的途径,视频、音频、网络、双微,更为时尚的直播、动漫等等,只要你需要,相对应的平台就会等着你,漆女士也是妍康团队科普的受益者之一。

平日里,漆女士经常刷短视频打发“碎片”时间。一次在刷短视频时,她看到了肿瘤医院妍康科普团队录制的乳腺疾病科普知识,就按部就班为自己作了乳房检查。不摸不知道,一摸吓一跳,乳头乳晕后方有硬块!她心怀忐忑地来到肿瘤医院检查,最终确诊是乳腺癌,漆女士的心情跌落至谷底。在前期诊断时,医生告诉她肿块的位置不好,可能要全乳切除,这对于年轻且爱美的漆女士来说,无异于双重打击,一度让她陷入了抑郁。在汤立晨医生门诊咨询时,年轻的汤医生为她带来了重获新“身”的希望——在切除肿瘤的同时,可以施行乳房重建手术。为了让漆女士能更好地了解这种手术,汤立晨用科普动画短视频、3D模型等形式,详尽介绍了乳房重建手术。

检查、发现、诊断、治疗、手术、化疗、康复等一个个过程,汤医生和漆女士成了无话不谈的知心朋友,汤医生讲述了更多的乳腺疾病知识,漆女士因此成为“专家”,“曾经我不敢想象我手术之后要怎么生活,现在,我不仅康复了,而且对生活几乎没有影响。”

我还加入了妍康沙龙舞蹈队。”漆女士告诉记者,好医生好疗法不仅能够治疗疾病,更重要的是治好了她心理上的“肿瘤”,她希望用自己的亲身经历和优美舞姿,让病友们感悟到重获美好生活的希望。

### 寓教于乐时时更新 科普“脱贫”持之以恒

如今,乳腺癌呈多发、早发的态势,女性了解相关知识,可以实现早发现、早治疗,拯救更多原本可以避免的不幸。早在2003年,复旦大学附属肿瘤医院的妍康沙龙在沈镇宙教授的倡导下,建立并开始了探索,以“关爱、支持、互助、康复”的理念,在全国最大的乳腺肿瘤诊疗中心——复旦大学附属肿瘤医院乳腺诊疗中心的强力支撑下,用寓教于乐的方法,把深奥的医学知识,向高危女性作传授。医学科学事业是不断发展,不断发现的过程,所以科普也要持之以恒。

作为团队的带头人汤立晨及时掌握最新的肿瘤防治知识,创新性地带领妍康科普志愿者开展活动。她们把乳腺健康科普与筛查融合在一起,精心打造了“奶查车”开进社区举行各

种活动,把橘子比喻为人体的乳房,把橘子的不同形态喻为乳房的不同病态。通俗易懂地讲解,让社区的阿婆、阿姨也能掌握相关知识,并传播给周围的姐妹们。2018年以来,“奶查车”时常进驻上海的社区、机关企事业单位,开展女性乳腺健康科普与乳腺疾病的筛查,还进入乡村和老少边贫地区,为数不清的女性进行乳腺肿瘤防治知识“脱贫”。在汤立晨看来,只有长时间的做科普,时时地跟着医生更新乳腺健康知识,才能朝着乳腺癌早发现早诊断早治疗的目标不断前行。

癌症是严重影响人们身心健康的一大恶病,尽管诸如乳腺癌这样的肿瘤,离被攻克的距离不远了,但是,还有更多的癌肿会让人们谈癌色变,在医学上要研究攻克之道,在预防上也要行之有效,这也是健康中国2030的重要任务。妍康科普团队还在不懈努力,早日战胜癌症这一病魔,也是广大医护工作者和社会热心人士,凝心聚力达到的目标。

