

市中医院男科医生陈海燕3年制作844个短视频,最火的点击量达1696.6万 科普“男”言之隐晋级网红大咖

844个短视频作品、28.9万粉丝、336.8万获赞,最火视频点击量1696.6万……作为中国民族医药学会男科分会理事、苏中男科专家委员会常委、南通市中医院泌尿外科(男科)副主任医师,46岁的陈海燕用3年时间实现了从自媒体小白到医疗圈网红大咖的“晋级”,他通过中西医结合的方式科普男性健康知识,吸引了全国网友关注。在10月28日“世界男性健康日”到来之际,记者采访了这名凭实力“出圈”的网红男科医生。



▶ 为男科健康科普“拨乱反正”

最新数据显示,我国已有超过40%的男性患有前列腺疾病、生育功能障碍和性功能障碍等男科疾病,且发病率以每年3%的速度递增。

“近年来,社会上出现了一大批良莠不齐的‘男科医院’‘男科门诊’,人们总能看到它们铺天盖地的广告。一提到‘男科’,很多人一下子就会联想到忽悠和不靠谱。”陈海燕介绍,早在2010年,市中医院就在全市率先开设男科专科门诊,“我们作为男科医院中的‘正规军’,理应站出来带头发声、拨乱反正,向公众科普科学权威的男科健康知识。”

出于这一初心,2021年4月,陈海燕开启了网络科普之路,在抖音平台开设认证科普账号——“中医男科海角授”,由他本人出镜讲解男科健康知识,内容涉及“其实男性也有自己的生理期”“达泊西汀可以天天服用吗”“前列腺炎不用愁,教你一个好方法”等内容,很快吸引了众多男性粉丝的关注、点赞和好评,甚至不少网友慕名来到医院找他求助。

由于工作繁忙,陈海燕一般每两周

集中拍摄一次,通常利用周末时间在办公室拍摄,一次会连续拍完10多条视频,制作完成后,保持一到两天推送一条的节奏,确保“均衡上市”。“刚开始视频的传播效果并不好,后来我研究了一些网红男科医生的短视频后,发现与其从专业角度出发进行说教,不如从受众角度出发,用通俗易懂的语言进行漫谈式科普。”在一个就职于传媒公司的亲戚支持下,陈海燕的科普视频拍得越来越“丝滑”,每条视频控制在30秒之内,抓住一个核心问题进行科普,收获了粉丝们的一致好评。

“由于涉及男性尊严、好面子等原因,男科疾病往往成为男性朋友的难言之隐。我希望通过网络科普给这部分患者带来权威可信的知识来源,让他们少走弯路。”陈海燕坦言,同为男性,他深知男同胞的顾虑,很多身体的“隐疾”往往容易造成心理阴影,长此以往容易引发心理疾病,甚至导致婚姻破裂。“有时候,一个简单的点拨也许就能挽救一段婚姻、一个家庭,这是我最愿意看到的。”陈海燕说。

▶ 创作灵感来自临床诊疗一线

两年前,一对博士夫妇来到市中医院男科门诊,找到陈海燕求助。不问不知道,一问吓一跳!“他们已经结婚整整两年,却依旧没有怀孕,并且天真地认为两个人只要一起躺在同一张床上,女方就能自然怀孕。”这个病例给了陈海燕很大的触动,更让他坚定了网络科普的决心。

“我的科普视频创作灵感大多来自临床一线。很多门诊患者的疑惑,代表了社会上一部分患者的知识盲区。”陈海燕发现,受中国人传统思维的影响,不少高学历患者往往在男女之事上相对比较“迟钝”,这为他们的婚姻生活埋下了隐患。

“男科主要诊治三类疾病:性功能障

碍、前列腺疾病、男性不育症。在我的门诊上,六成以上患者都是第一类,并且呈现年轻化趋势。”陈海燕强调,硬扛不如及早应对!男科疾病千万不能讳疾忌医,很多时候往往是小毛病,及时用药调理就能改善;而不及时诊治,对夫妻双方都可能产生身心影响。

陈海燕强调,男科医生除了看病问诊外,更需要对患者进行心理疏导,“我和每名患者的平均问诊时间至少15分钟,从来不会用居高临下的语气。只有得到患者的充分信任后,才能问出病情的真正症结”。对于一些不善表达的患者,陈海燕还鼓励他们提前将病情写在纸上,让医患沟通更高效。

▶ 中西医结合守护男性健康

为迎接第25个“世界男性健康日”的到来,提高公众对男性生殖健康的重视,昨晚,市中医院举行“男性健康日”网络科普活动。围绕“老年人如何过好性生活”这一话题,陈海燕为广大网友进行了科普直播。

“我曾经在门诊上遇到过70多岁来看性功能障碍的患者,这正是社会进步的标志。和年轻人一样,老年人也有追求美满性生活的权利。”陈海燕表示,规律的性生活对于老年人的身心健康十分重要,随着人口老龄化程度的加深,关爱老年人的性生活,事关家庭的和谐和社会的稳定。

目前,市中医院中医男科门诊实现无假日门诊,周一到周日均开设,尤其是中医药在调理男科疾病

方面独具特色。“通过针灸、艾灸、中药贴敷等中医外治方法配合西药开展调理,更有助于患者的快速康复。”在诊疗中,先把脉再问诊,也成为陈海燕的一大特色。在“一个代茶饮辅助解决问题”的短视频中,针对阴虚火旺引起的早泄,陈海燕给出了中药方子:取枸杞子、菊花、山楂各5克,用沸水冲泡代茶饮,早晚各一杯;而针对男性肾精亏虚,他也在短视频中给出了建议——“川断煮水喝”;针对男性下焦湿热的症状,他则推荐了“二妙丸”“四妙丸”“八正散”三味中药……通过中西医结合疗法,陈海燕所在的中医男科每月门诊量超1000人次,在通城及周边地区小有名气,甚至还吸引了上海、南京等地患者慕名前来。

▶ 进军多平台让科普之路越走越宽

身为男科医生,开设视频号面向广大网友科普一些“难以启齿”的男科知识,家人怎么看?“老婆孩子都很支持、理解我的工作。我也会定期给自己把脉,给自己开中药调理。”生活中的陈海燕是一个身高一米八的帅哥,也是一个贴心的暖男丈夫,儿子目前在读高一。“即便工作再忙,我每天也会坚持做抬膝运动,可以很好地锻炼盆底肌。”在他看来,只有把自己的身体调理好,才能为家人遮风挡雨。

“夫妻之间加强沟通十分重要,丈夫患病后,我更建议妻子陪同前来看病。”陈海燕表示,男科疾病的诊疗也需要因人而异,制定个体化诊疗方案,“比如,针对一些正在闹离婚的患者,就需要用急药,尽快起效,及时挽救婚姻;而对于单身汉,则可以用慢药,循序渐进调理。”陈海燕说,医者除了看病,也看人;除了医

病,更要医心。

对于市面上一些理疗机构推出的“大保健”等特色服务,陈海燕提醒男性朋友不要随意尝试,有时候按摩力度不当,可能弄巧成拙,造成不可逆的损伤。他建议,在日常生活中,男性朋友可以多做提肛运动,树立“未病先防”的理念,必要时还可以通过电生理治疗仪、盆底磁刺激治疗等绿色无创的方式,进行及早干预和治疗。

“能够发挥我的专业特长,帮助更多的男性朋友,挽救更多家庭,是我最大的欣慰。”陈海燕透露,眼下,他又进军了快手、视频号、头条等网络平台,在更广阔的互联网世界,用通俗易懂的方式传播专业、科学的男科知识,让“男”言之隐不再难言。

本报记者冯启榕
本报实习生江语珂