

新媒体语境下青少年慢性病预防知识传播与认知提升策略

高旭阳

西安明德理工学院、明德科技职业学院 陕西省西安市 710016

摘要: 新媒体极速发展起来,其在向青少年流传健康知识时所起的作用变得越发关键,这篇文章围绕新媒体环境下青少年慢性病预防知识展开讨论,先梳理青少年慢性病的现状及其危害,表明新媒体在流传慢性病预防知识时具有哪些特别的优势,又碰上什么样的难题。经由实际案例加以研究,探寻各类新媒体平台对青少年慢性病预防知识流传效果产生何种影响,而且详细拆解怎样借助新媒体切实加强青少年关于慢性病预防知识的认识水平,改善他们的态度并促使其行为发生转变,研究察觉,妥善利用新媒体资源并更新流传手段,可以更为良好地向青少年推广慢性病预防知识,有益于青少年茁壮成长。

关键词: 新媒体;青少年;慢性病预防;知识传播

引言:

青少年时期属于生长发育的关键时段,良好的健康状况对其未来发展颇为关键,近年来,青少年慢性病的发病率表现出上升态势,肥胖,高血压,糖尿病等,这些疾病既影响青少年当前的身体健康,又可能造成长期的健康风险,慢性病的产生和生活方式联系紧密,所以,向青少年传授慢性病预防知识十分紧迫。

新媒体属于信息时代的产物,它具备便捷性,互动性,海量性等特征,极大地改变了人们获取信息的途径。青少年是新媒体的主要使用群体之一,新媒体给青少年慢性病预防知识的传递带来了新的机遇与平台,知晓新媒体环境下青少年慢性病预防知识的流传情形,考察有效的流传策略,这对提升青少年健康水平十分关键。

1. 青少年慢性病现状及危害

1.1 青少年慢性病现状

1. 肥胖问题较为凸显:相关调查数据表明,我国青少年肥胖率不断上升,部分城市地区青少年肥胖率处于较高水平,肥胖渐渐成了青少年群体中比较常见的健康问题,在一些大城市的中小学体检时可察觉到,肥胖学生所占比例从以前的一位数提升到现在的两位数,而且表现出低龄化特征^[1]。

2. 高血压发病率呈上升态势:青少年患高血压不再是罕事,学业负担重,运动量不足,偏好高盐饮食等因素,令不少青少年血压出现异常状况,部分研究显示,青少年高血压的知晓率,诊治率及控制率都低,许多患病青少年及其家长并不知晓这一情况。

3. 糖尿病发病呈年轻化特征:以前糖尿病大多出现在成年人身上,不过如今青少年患糖尿病的情况慢慢增多起来,不健康的饮食习惯,如过量饮用含糖饮料,食用高热量食物等,再加上运动量不够,这些都会影响到青少年的身体代谢功能,从而加大了患糖尿病的风险。

1.2 青少年慢性病的危害

1. 影响身体发育:慢性病会妨碍青少年正常的生长发育,如,肥胖可能引发青少年骨骼发育不良,加重关节负担,影响身高增长;高血压若一直无法得到有效控制,就会伤害心脏,肾脏等重要器官,影响它们正常的功能发育。

2. 心理健康问题:患慢性病的青少年较易出现自卑,焦虑等心理问题,肥胖青少年可能因体型而在学校被同学取笑,之后便会变得内向,孤僻,这会影响到其心理健康及其社交能力的发展。

3. 提升成年后患疾风险:青少年阶段若患上慢性病,若未得到及时干预及诊治,成年后罹患心血管疾病,脑血管疾病等重疾的风险将会大幅增多,这会给个人及其家庭造成极重的压力。

2. 新媒体在青少年慢性病预防知识传播中的优势

2.1 传播的便捷性与即时性

新媒体突破了时空限制,青少年随时随地可用手机,电脑等终端设备获取慢性病防治知识,社交媒体平台的健康资讯公众号每天推送慢性病防治的新文章,视频等内容,青少年一点即可快速得到信息,而不必像传统媒体那样受特定播出时间或发行地点的束缚^[2]。

2.2 形式的多样性

新媒体融合了文字、存在图片、音频、视频等多种流传形式,以短视频平台为例,创作者可经由形象有趣的动画,真人演示等方式,把复杂的慢性病防范知识转化成通俗易懂的形式表现出来。譬如创作一个有关“健康饮食防范糖尿病”的短视频,用动画体现食物的营养成分,合理的饮食搭配等,这相比单纯的文字讲解更具吸引力和影响力,会让青少年更易领悟并接受。

2.3 高度的互动性

新媒体平台给青少年和流传者赋予了互动交流的途径,青少年可在文章下方留言评论,表达自身疑惑与观点,流传者亦能及时回应解答。此互动不但提升了青少年的参与意识,而且使得流传者依照青少年的反馈来调整流传内容与形式,从而优化流传效果,譬如在部分健康科普微博话题当中,青少年踊跃参与探讨,分享自己的健康生活经历,营造出较好的互动环境。

2.4 精准推送

新媒体平台依托大数据技术,依照青少年的兴趣爱好,浏览记录等信息,可以做到个性化内容投递,若青少年关注健康话题,平台便会准确地向其发送慢性病防治方面的知识及资讯,从而加强信息流传的针对性,某个青少年常在网上搜寻减肥相关内容时,平台就可能给他推荐诸如肥胖防范,运动减肥法之类的慢性病预防知识^[3]。

3. 新媒体不同平台对青少年慢性病预防知识传播效果的案例分析

3.1 微信公众号“青少年健康指南”——社交媒体平台

“青少年健康指南”这一微信公众号以流传青少年健康知识为己任,慢性病防范知识便是其关键板块,这个公众号会定时刊载一些专业又权威的文章,这些内容包含肥胖症,高血压,糖尿病等常见慢性病的防范手段,症状分辨之类的事情。就拿那篇有关“青少年高血压防范”的文章来说,它细致入微地阐述了高血压产生的原因,而且针对日常饮食和健身活动给出了恰当建议,还附上形象逼真的图表加以辅助说明,文章推送之后,阅读量达到数千之多,许多青少年及其家长纷纷到评论区咨询探讨相关事宜,而信息发布者也尽快给予回应解答,于是便营造出一种很好的互动氛围,经由对部分读者做售后回访得知,不少青少年读完此文以后,对高血压防范的认识变得更为深刻,进而开始主动改变自身

的生活方式,缩减盐分摄入量,加强体育锻炼等等。

3.2 抖音“健康小课堂”短视频平台

“健康小课堂”是抖音上有名的健康科普账号,它借助短视频来流传慢性病防范知识,其所制短视频时耗往往介于1-3分钟之间,内容简约明晰又富有趣味性。诸如一则“预防糖尿病的简易运动”短视频,制作者亲身示范了若干适宜青少年的室内运动动作,还阐释了运动频度与强度,这个视频获赞超十万次,转发量亦颇高,不少青少年看过视频后就试着依照其中方法展开运动锻炼,经由抖音平台的数据分析可知,此账号的粉丝量持续增多,而且粉丝颇为活跃,这表明短视频这种形式在流传慢性病防范知识上极具吸引力与影响力。

3.3 网易云课堂“青少年慢性病防治”在线课程

网易云课堂推出的“青少年慢性病防治课程”由专业医学专家授课,其内容系统全面,覆盖慢性病发病机制,预防策略,健康管理等诸多方面。该课程包含视频讲座,案例分析,课后作业等多种教学形式,学员可按自身时间与进度安排学习。

4. 利用新媒体提升青少年慢性病预防知识传播效果的策略

4.1 加强信息质量管理

创建权威性的信息发布途径:政府的卫生健康部门,专业医疗机构等应当全面利用新媒体平台,塑造官方性质的青少年慢性病预防知识发布渠道,保证所发布的信息具有科学性,准确性与权威性,如,国家卫生健康委可在自己的官方微博,微信公众号定时发布青少年慢性病防治相关的政策,指南以及科普知识。

4.2 创新传播内容与形式

要深入了解青少年的兴趣爱好与需求,把慢性病预防知识同他们感兴趣的话题,文化元素融合起来,制作出以动漫角色为主角的慢性病预防科普漫画,或者以流行音乐为背景的健康知识音频等内容,从而提升青少年的学习积极性。

4.3 提高青少年媒介素养

学校和家庭要重视青少年的媒介素养教育,可设相关课程或者讲座,以提升青少年对信息的识别,分析及批判能力,如,学校可组织“新媒体信息甄别”主题班会,引导学生掌握判断信息真伪的方法。

4.4 强化多方合作

政府、媒体和社会组织协同合作，政府部门给予政策支持并保障资源供给，媒体凭借其流传特性，而社会组织则执行公益项目，三方携手推进青少年慢性病防范知识的推广事宜，如政府卫生主管单位会同电视台，公益团体举办名为“青少年健康行”的大规模倡导活动，以线上线下融合的形式全面普及慢性病防范相关知识要点。

5. 结语

新媒体给青少年慢性病预防知识的流传带来了新契机，也带来了新问题，利用新媒体的优势，更新流传方法，增强信息管理，提升青少年的媒介素养，加大多方合作力度等举措，能够切实改善青少年对慢性病预防知识的了解水平，促使他们形成健康的生活方式，减小慢性病的发病几率，在新媒体环境下，全社会要齐心协力，为青少年的健康成长创造优良的环境，让青少年在信息时代能更好地把握自己的健康

状况，免受慢性病的侵扰，以后，随着新媒体技术持续发展，我们要进一步考察并改良流传策略，以顺应青少年不断改变的需求，为青少年健康事业作出更多贡献。

参考文献：

[1] 胡翼飞. 促进儿童青少年健康生活方式转变推进慢性病一级预防 [J]. 中国学校卫生, 2024,45(01):6-10.

[2] 潘慧, 左青怡, 杨筱, 等. 体、卫、教融合的主动健康模式是青少年慢病防控的重要手段 [J]. 协和医学杂志, 2024,15(01):211-216.

[3] 《中国慢性病预防与控制》杂志入选中国科学引文数据库（2023—2024 年，核心库）来源期刊 [J]. 中国慢性病预防与控制, 2025,33(02):156.

作者简介：高旭阳（1989.03-），女，汉，陕西西安，学士，西安明德理工学院明德科技职业学院（一级单位二级单位都要写清楚）助教，主要研究方向为健康管理专业。