

## 关注你的心跳，静息心率超过 80 次/分钟是危险信号

### ——2022 健康心率科普管理教育项目

#### ● 目标及总体思路

调查发现，我国高血压伴静息心率 $\geq 80$ 次/分钟者达 38.2%。越来越多的研究发现，静息心率 $> 80$ 次/分钟，与冠心病，心衰、房颤等心血管疾病息息相关。心率是反映交感神经活性的“窗口”，随着社会和工作节奏的日益加快，交感神经被过度激活，导致心率加快，进而引发心血管风险，因此，在实施“健康中国行动”全方位干预健康影响因素中，心率管理问题逐渐受到重视。

在此背景下，北京力生心血管健康基金会继 2021 年发起“健康心率科普管理教育项目”，2022 年继续推进，普惠至医院端、零售药店端、互联网医院端、电商平台端、媒体端等平台，面向广大临床医师/公众/心血管病患者进行线上科普教育活动和线下患者教育活动，全面推动临床医师对公众/患者的健康教育和依从性管理，提高公众/患者心率认知，提高心率控制管理意识，旨在改善患者症状，提升依从性，提高生活质量，遏制疾病进展，助推《健康中国行动（2019-2030 年）》战略规划的实施。

#### ● 实施过程和成效

本次 2022 年项目将在全国多个城市组织开展 2400 场健康心率患者教育，以提升心血管病患者心率认知及管理意识；组织 50 期专家直播，就心率健康相关知识与健康内容进行分享，并借助项目媒体矩阵广泛传播；发布公众及患者疾病图文/视频科普/体验互动 50 篇，帮助更多公众在不同场景中（医院、零售药店、互联网医院、电商平台、媒体等平台）认知疾病危害，帮助更多高危人群及患者尽早开展心率控制，促成其心率达标。促使公众、患者及医务人员对心血管疾病危险因素的认识由“三高——高血压、高血脂、高血糖”，上升至“三高一快——高血压、高血脂、高血糖及静息心率过快”。同时，项目将加强与媒体的合作与宣传，建立传播矩阵，基于项目服务平台科普内容，进行最大半径的公众与患者传播辐射，加深项目影响力与触达率。此外，项目还将围绕可穿戴设备进一步探索人工智能在心率管理等方面的作用。

##### 一、健康心率患者教育

组织领域专家开展线上线下患者教育，提升心血管病患者心率认知及管理意识

时间：2022 年 6 月至 2022 年 12 月

规模：全国多个城市，心内科，老年科，肾内科，普内科等相关科室医师患者教会

场次：2400 场/20000 场

## 二、 专家直播

组织领域专家、临床医生通过直播的形式，就心率健康相关知识与健康内容进行分享，并借助项目媒体矩阵广泛传播

时间：2022年6月至2022年12月

规模：全国多个城市/推流至全国

场次：50期

## 三、 公众及患者疾病图文/视频科普/体验互动 50篇

结合临床诊治实践以视频、图文、互动长图，体验互动等形式进行传播与疾病科普，通过与医院端，零售药店端，互联网医院端，电商平台端，媒体端等平台全面合作，面向广大临床医师/公众/心血管病患者进行线上科普教育活动和线下患者教育活动，全面推动临床医师对公众/患者的健康教育和依从性管理，提高公众/患者心率认知，提高心率控制管理意识，旨在改善患者症状，提升依从性，提高生活质量，遏制疾病进展。帮助更多公众认知疾病危害、帮助更多高危人群及患者尽早开展心率控制，促成其心率达标

时间：2022年6月至2022年12月

规模：全国多个城市/推流至全国

场次：50篇

## 四、 媒体渠道合作与宣传

(1) 在相关领域的媒体上按病种建立合作专区，承载线上视频类教育内容并宣传教育；

(2) 联合多家相关领域媒体，对项目进行跟踪报道（新华社、人民日报、中国日报、光明日报、科技日报、工人日报、新华网、医师报、健康报、中国医学论坛报、健康时报、中华医学信息导报、生命时报、腾讯健康、搜狐健康、新浪健康、网易健康、心关注、严道医声网、365医学网、国际循环、今日头条等），传播图文类教育内容；

(3) 建立大众健康科普媒体矩阵，基于项目服务平台官宣及科普内容，进行最大半径的公众与患者传播辐射，以此加深项目影响力与触达率。

## 五、手环等可穿戴设备检测

活动开展以来，已惠及数十万医患。

### ● 创新亮点

活动自6月开展以来，借助各媒体平台大力宣传科普图文及科普视频，线上线下相结合，形式多样尽可能最大力度的让大众及医患都了解学习和受益。线上组织专家直播分享，线下组织专业医生在各大城市各个科室进行宣教活动，并结合平台官网及公众号等定期定时发布科普图文及视频，用

生动和生活化的角度普及大众心率管理的重要性和专业知识。

● 经验及思考

线上线下结合的方式，让大众感受到活动的多样化和生活化，让科普走进生活更通俗易懂。本着任何疾病预防大于治疗，健康科学的意识给行动带路的原则，我们结合自身及多家媒体大力宣传，不间断定时推送科普长图和精心制作的科普视频，从生活的角度让大家对科普知识不再抗拒同时更容易接受。今后也将继续思考更多更好的形式有效宣传，让大众医患都能及时汲取自己所需的信息让科普不流于形式。



此次“2022 健康心率科普管理教育项目”参加了北京市全国科普日（第十二届北京科学嘉年华）活动，被评选为优秀活动。

2022 年北京市全国科普日活动（第十二届北京科学嘉年华）以“喜迎二十大，科普向未来”为主题，突出主题化科普、社会化动员、数字化传播，坚持全市联动、全域行动，深入开展社会性群众性科普活动，得到社会公众普遍赞誉，取得良好社会效果。活动中，各单位按照市纲要实施工作办公室《关于举办 2022 年北京市全国科普日活动的通知》（京纲要办发〔2022〕8 号）精神，加强统筹，广泛动员，精心组织，确保各项活动扎实有效开展。为更好地激励全社会履行科普责任，推动形成社会化科普大格局，市纲要实施工作办公室对 2022 年北京市全国科普日活动（第十二届北京科学嘉年华）有关组织单位和活动进行工作表扬。



北京力生心血管健康基金会荣获北京市全民科学素质纲要实施工作办公室颁发的“2022年北京市全国科普日活动（第十二届北京科学嘉年华）优秀组织单位奖”