

پادکست در سلامت و پزشکی چیست و چگونه پادکست تولید کنیم؟

- ✓ پادکست مجموعه‌ای اپیزودیک از فایل‌های صوتی دیجیتال است که کاربران می‌توانند به صورت آنلاین گوش دهند یا برای استفاده آفلاین دانلود کنند. اگرچه فرمت‌های گوناگونی برای پادکست وجود دارد، اما اغلب آن‌ها گفتاری بوده و حول یک موضوع خاص تمرکز دارند.
- ✓ در دنیای سلامت، پادکست به عنوان ابزاری نوین برای ترجمان دانش شناخته می‌شود؛ به این معنا که اطلاعات و نتایج پژوهش‌های تخصصی به زبان ساده و قابل درک برای عموم مردم بیان می‌شود تا منجر به افزایش سواد سلامت و تغییر رفتارهای مرتبط با آن شود.
- ✓ در همین راستا، واحد ترجمان دانش دانشگاه علوم پزشکی تبریز، از محققان و متخصصان خود برای تولید پادکست‌های علمی حمایت کرده و آنان را به ارتباط موثر با جامعه و اشتراک‌گذاری دانش دعوت می‌نماید.

برای شروع یک پادکست به چه تجهیزاتی نیاز دارید؟

برای شروع یک پادکست، بسته به سطح کیفیتی که مد نظر دارید و جدیت شما در این کار، به تجهیزات مختلفی نیاز خواهید داشت. بطور خلاصه برای شروع یک پادکست، حداقل به یک میکروفون، هدفون، کامپیوتر و نرم‌افزار ویرایش صدا نیاز دارید. با گذشت زمان و پیشرفت در کار خود، می‌توانید تجهیزات دیگری را نیز به مجموعه خود اضافه کنید.

تجهیزات مورد نیاز برای تولید پادکست

تجهیزات پایه:

میکروفون: ترجیحاً نوع USB برای شروع.

هدفون مانیتورینگ: برای شنیدن دقیق صدای ضبط‌شده.

کامپیوتر یا دستگاه ضبط صدا: برای ضبط و ویرایش.

نرم افزار ویرایش صدا: مانند Audacity که یک نرم افزار رایگان است و یا Adobe Audition که نرم افزار پولی می باشد.

تجهیزات حرفه ای تر (اختیاری ولی مفید):

پاپ فیلتر (کاهش صداهای انفجاری)

شاک مانت (کاهش لرزش)

بازوی میکروفون

رابط صوتی (Audio Interface)

میکسر صدا (برای ضبط گروهی)

پنل های آکوستیک (کاهش اکو و نویز محیط)

مراحل ساخت یک پادکست

۱. ایده پردازی و برنامه ریزی:

- تعیین موضوع: اولین قدم، انتخاب موضوعی است که به آن علاقه دارید و در مورد آن اطلاعات کافی دارید. موضوع شما باید خاص و جذاب باشد تا مخاطبان را جذب کند.
- تعریف مخاطب هدف: مشخص کنید که پادکست شما برای چه کسانی است؟ چه کسانی به موضوع شما علاقه دارند؟ شناخت مخاطب هدف به شما کمک می کند تا محتوای مناسبی تولید کنید.
- فرمت پادکست: تعیین کنید که پادکست شما چه فرمتی خواهد داشت؟ (مصاحبه، تک نفره، داستانی، میزگرد و غیره)
- نام پادکست: یک نام جذاب و مرتبط با موضوع برای پادکست خود انتخاب کنید.
- طراحی کاور پادکست: یک تصویر جذاب و حرفه ای برای کاور پادکست خود طراحی کنید.

- تهیه لیست قسمت‌ها: یک لیست از موضوعات و قسمت‌هایی که قصد دارید در پادکست خود به آنها بپردازید تهیه کنید.
- برنامه انتشار: یک برنامه منظم برای انتشار قسمت‌های جدید پادکست خود تعیین کنید (مثلاً هفتگی، دو هفته یک بار یا ماهانه).
- حجم استاندارد: زمان استاندارد برای پادکست وجود ندارد بسته به هدف می‌توان زمان را تنظیم کرد. پادکست‌های خبری که هر روز منتشر میشوند معمولاً ۱۰ دقیقه ای هستند. پادکست‌های علمی و اطلاعاتی بین ۲۰ الی ۴۵ هم تهیه میشود. ایده آل برای این دانشگاه ۲۰ الی ۳۰ دقیقه طول زمان می‌باشد.

نکات کلیدی برای شروع موفق:

علاوه بر مراحل اصلی که قبلاً ذکر شد، در اینجا نکات مهم و کاربردی دیگری برای شروع یک پادکست موفق ارائه می‌دهم:

۱. قبل از شروع پادکست‌های مشابه را بررسی کنید: پادکست‌هایی که در موضوع مشابه با شما فعالیت می‌کنند را گوش دهید. نقاط قوت و ضعف آن‌ها را شناسایی و نقد کنید.

۲. بر روی کیفیت محتوا تمرکز کنید، نه کمیت:

- محتوای ارزشمند و جذاب ارائه دهید: محتوا باید برای مخاطبان ارزشمند باشد تا آنها را جذب کند.
- داستان‌گویی را در نظر بگیرید: اگر موضوع پادکست شما اجازه می‌دهد، سعی کنید از داستان‌گویی برای جذاب‌تر کردن محتوا استفاده کنید.
- اصیل باشید: سعی کنید خودتان باشید و از تقلید از دیگران خودداری کنید.

۳. صدای خود را پیدا کنید:

- صدای منحصر به فرد خود را توسعه دهید: صدای شما باید مشخص و قابل تشخیص باشد.
- اعتماد به نفس داشته باشید: با اعتماد به نفس صحبت کنید و از بیان نظرات خود نترسید.

۴. سئو (SEO) پادکست را جدی بگیرید:

- از کلمات کلیدی مرتبط در عنوان و توضیحات پادکست خود استفاده کنید: استفاده از کلمات کلیدی مناسب به پادکست شما کمک می‌کند تا در موتورهای جستجو بهتر دیده شود.
 - تگ‌های مناسب را به قسمت‌های پادکست خود اضافه کنید: تگ‌ها به دایرکتوری‌های پادکست کمک می‌کنند تا موضوع پادکست شما را بهتر درک کنند.
۵. پادکست خود را در از صفحه ترجمان دانش دانشگاه منتشر کنید و بعد در شبکه های اجتماعی به اشتراک بگذارید. وقتی یک بار پادکست شما در صفحه ی ترجمان دانش دانشگاه منتشر شد می توانید از همانجا به شبکه های اجتماعی ارسال نمایید تا بازدید از صفحه ترجمان دانش هم افزایش پیدا کند و اصالت کار شما به عنوان یک پادکست تایید شده در دانشگاه علوم پزشکی تبریز مشخص شود.

بخش‌بندی استاندارد یک اپیزود پادکست

برای حفظ توجه شنوندگان، توصیه می‌شود اپیزودهای پادکست به بخش‌های مشخص تقسیم شوند:

- ✓ مقدمه (۱-۲ دقیقه):
- ✓ معرفی کوتاه خودتان و موضوع این قسمت.
- ✓ خوشامدگویی و ایجاد حس ارتباط با مخاطب.
- ✓ بدنه اصلی (۱۵-۲۵ دقیقه):
- ✓ پرداخت به موضوع اصلی با استفاده از داده‌ها، روایت شخصی یا مصاحبه.
- ✓ ذکر منابع معتبر (در صورت وجود) و مثال‌های کاربردی.
- ✓ جمع‌بندی و پیام کلیدی (۲-۳ دقیقه):
- ✓ خلاصه مطالب گفته‌شده.
- ✓ فراخوان به اقدام (مثل مراجعه به وبسایت یا ارسال بازخورد).
- ✓ خداحافظی + اطلاعات تماس یا منابع بیشتر (۱ دقیقه):
- ✓ راه‌های ارتباط با شما یا معرفی قسمت بعدی.

Reference:

- 1.Podcasting in health and medicine; what is it and how to do? (2025). Knowledge Translation office. Tabriz University of Medical sciences, Tabriz. Iran <Available online at <https://researchvice.tbzmed.ac.ir/Page/431>>
- 2.Hurst EJ. Podcasting in medical education and health care. Journal of Hospital Librarianship. 2019 Jul 3;19(3):214-26.
- 3.Kelly JM, Perseghin A, Dow AW, Trivedi SP, Rodman A, Berk J. Learning through listening: a scoping review of podcast use in medical education. Academic Medicine. 2022 Jul 1;97(7):1079-85.
- 4.Narula N, Ahmed L, Rudkowski J. An evaluation of the '5 Minute Medicine' video podcast series compared to conventional medical resources for the internal medicine clerkship. Medical teacher. 2012 Nov 1;34(11):e751-5.
5. Persohn, Lindsay, and Stephanie Branson. "Scholarly Podcasting for Research Dissemination: A Scoping Review." SAGE Open 15.1 (2025).