

大医院就医手册

作者：武箭
审订：郭学斌

NO:0404201

某某市(省)医院	挂号凭证
某某市(省)医院	患者编号:
就诊科室:	患者类型: 公 费 医保
医生:	顺 编号:
门诊:	就诊时间:
病 案 号:	医疗手册号:
挂号费:	时间: 年 月 日 时 分
挂号当日有效	单据医师不补

看病不花冤枉钱

怎样最快挂到最合适的号? 怎样看病省钱、省时又省心?

如何最快选择出最适合你病情的医院和医生?

妇科检查遇见男医生, 如何不尴尬? 孕妇、残疾人如何省心就医?

医患纠纷, 避免不了时该如何面对?



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

人民醫院區手冊

第 1 版

第 1 次印刷

第 1 版

看病不煩
冤枉哉

本書係根據《人民醫院區手冊》
內容編纂而成，內容詳盡，
可供讀者參考，並可作為
醫生的參考。

大医院就医手册

作者：武箭
审订：郭学斌

NO:0404201

看病不花冤枉钱



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

看病不花冤枉钱：大医院就医手册 / 武箭著. — 上海：第二军医大学出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5481-0266-3

I. ①看… II. ①武… III. ①疾病—诊疗—基本知识
IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第129953号

看病不花冤枉钱：大医院就医手册

武 箭 著

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路800号 邮政编码：200433

<http://www.smmup.cn>

全国各地新华书店经销

北京嘉业印刷厂印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16 字数：250千字

2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5481-0266-3/R.1062

定价：29.80元

推 荐 序

一看就懂，一学就会的看病就医指南

在我们这个幅员辽阔、人口众多的国家里，看病难始终都是一个不争的事实。要想解决这个问题，从政府、医院到普通百姓都要共同努力。从医近30年的经历让我对此感慨颇深。大力普及医学科普知识，尽快提高民族文化素养，于国家、民族、自己都是一件十分紧要的事情。看病难、用错药，因之贻误病情，甚至失去生命，这往往与我们缺乏医学常识和就医素养有关。如果有读者对我的说法持怀疑态度，不妨仔细读一读本书，看看我们是否真的清楚和了解这些基本功的“招式”。

我们每个人都想追求健康长寿，但是，人都会生病。有些人看病往往会舍近求远，病急乱投医；有些人生病不知道挂什么号，不知道

怎么与医护人员进行有效的沟通；有些人不知道急、危、重症疾病的信号，身体不适也满不在乎……诸如此类的问题，都能在武箭的这本书里找到提醒与答案。

这是一本非常实用的看病就医指南和生活宝典。它简洁而明了，生动而丰盈，让人一看就懂，一学就会。

真诚地希望，这本书能够为构建和谐医患关系起到积极作用。同时也希望，每位读者都能学会运用其中的知识和技巧，妥善解决我们自身在就医过程中遇到的各种问题。

郭学斌

西安市第二医院门诊办主任、主任医师、心脑血管病专家

陕西省卫生系列高级职称评审委员会专家

陕西省西安市医疗事故鉴定委员会专家

前言

就医之路，学习之路

早在几千年前，我们的老祖宗就在《大戴礼记·易本命》中留下了这样的语言：“食肉者勇敢而悍，食谷者智慧而巧，食气者神明而寿，不食者不死而神。”

可惜，科技虽然能使今天的我们上天入地、惊鬼泣神，但却没法让人类的凡身进化成“辟谷不死”的神仙。于是，“吃五谷，得百病”这一无法逃避的自然魔咒，便注定要让人类付出痛苦、虚弱、残疾，甚至死亡的代价。

由此，我们可以得出这样一个结论：如何获取食物和治疗疾病，这两者对人类而言都具有同样“致命”的重要性。

然而，医学作为一门高尖端的自然科学和社会科学，发展到今天，

可以说是历史悠久、博大精深。从市面上买来的医学科普读物，或许可以指导我们了解疾病、了解自身，却并不足以让我们具备专业知识与丰富的临床经验。仅靠几本书就敢“自我诊断”的人，不厚道地讲，他至少得具备那种敢于横刀立马、“自我了断”的勇气才行。

医生不是万能的，但是没有医生，却是万万不能的。

如何与那些身穿白大褂、手持听诊器、用犀利的目光审视疾病的“白衣战士”们进行有效沟通，是我们在就医路上需要踏出的至关重要的一步。

遗憾的是，我们中的很多人虽然能够操控股票行情、掌握烹饪技术、深谙为官之道，甚至创造克隆生物，却对那些关乎自己生命健康的医生、医疗常识、就医基本流程，甚至医院本身这个相对特殊的社会环境，知之甚少。

该如何走进医院，让那些无比忙碌的医生对我们加以关注？

该如何面对他们的询问，正确地表达出自己身体的不适？

该如何进行沟通，才能最大限度地从他们那里获取你需要的帮助？

同样是挂号，怎样更省钱？

在准备做妇科检查时，却发现面前站着一位男医生，这时的你该怎么办？

当小孩突然因误吸异物而出现呼吸困难，面色发紫的时候，你该当机立断地做些什么？

感觉生命已经疲惫，快要走到终点的时候，你要在什么情况下，怎样写遗嘱才会被法律认可？

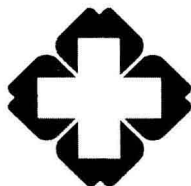
.....

我们将在这本书里，为您提供一份最简捷实用的答案。它没有枯燥难懂的医学知识，没有华而不实的图表，从头至尾都是简明易懂的大白话和一目了然、典型鲜明的案例。

最后，我谨在此，对西安市第二医院院长、主任医师、西安著名小儿外科专家罗少波和西安市第二医院门诊办主任医师、西安市医疗事故鉴定专家郭学斌两位老师对本书的大力支持、审订、指导和帮助表示最衷心的感谢！

武箭

2011年5月于西安



目录 / CONTENTS

推荐序 一看就懂，一学就会的看病就医指南 / 1

前 言 就医之路，学习之路 / 3

第一章 医院是身体的服务区，了解越清楚，看病越轻松

1. 医院就像婚姻，合适的才是最好的.....3

病因明确的急症，选择最近的医院.....5

儿童优先选择儿童医院.....5

普通慢性疾病，选择最近的医院.....6

疑难杂症选择三甲医院.....7

多花几分钟了解政策，省下的都是钱.....8

了解挂号的五种类型.....9

2. 挂对号，事半功倍疗效好.....12

挂专家号，就要解决专业问题.....12

网上预约、挂双号，灵活就医方法多.....14

3. 省钱又省时的入院时间选择法.....17

问清这三个问题再决定什么时候入院.....17

下午办理入院手续更省时.....19

门诊做检查，入院做手术.....20

4. 女性和特殊人群就医技巧早知道.....21

女性：妇科检查遇见男医生，如何不尴尬.....21

聋哑患者：把身体状况事先写下来.....26

盲人、肢体残疾患者：一定要准备好轮椅.....26

孕妇：穿软底宽松的鞋防滑倒.....27

5. 健康状况三要素，了解越多疗效越好.....28

记住自己的血型，关键时刻能救命.....29

定期测血压，了解自己的身体和心理现状.....34

空腹血糖，需要随时注意的健康指数.....39

6. 好记性不如烂笔头，建立自己的“健康信息库”48

健康日记，给医生最明确的诊断帮助.....48

健康日历，身体状况“晴雨表”55

虚拟短信，用手机建一个健康备忘录.....56

7. 网络，足不出户学医学知识.....58

掌握搜索语法，一步到位找到自己想要的资料.....60

练就慧眼，查找权威、有用的信息.....62

网络挂号，足不出户与医生交流.....63

8. 没病先防病，有病不怕病.....66

疾病是只纸老虎，你强它就弱.....66

三大方法，让疾病奈何不了你.....69

9. 突发急、危、重病时，该怎么做.....71

遭遇意外时，正确的呼救方式.....72

4分钟，现场急救不容耽误的时间点.....75

第二章 医生也是普通人，不要用上帝的标准去要求他

1. 医生需要的是尊重，而非仰视或苛求.....79

尊重医生的专业技能，获取更好的疗效.....79

任何技术都不是完美的，无力回天时要谅解.....83

看看医生的一天，你会更多几分宽容.....85

关注两点，选对敬业好医生.....88

选择医生的误区：年龄大、职称高未必就是好医生.....90

选择岗位和工作时间相对固定的医生.....91

2. 怎样与医生进行良好的沟通.....92

思维清晰，直截了当说出有价值的信息.....93

审时度势，咨询尽量选择医生空闲时.....97

小事找护士，大事找医生.....99

3. 医生也是人，也会以貌取人.....100

做好六件事，与医生作最好的互动.....101

转换思维方式，灵活就医更高效.....103

4. 医生是这样思考的，了解问诊的意义.....105

直接明确地回答医生的问诊.....105

5. 坦诚面对医生，你会得到更好的服务.....109

在医生面前没必要固守隐私.....109

6. 选择了医院，就要信任医生.....114

不懂就问，不要猜测医生的想法.....114

7. 四大要素，让医生更关注你.....117

好的肢体语言透出你的修为.....118

舒缓柔和的声调，显示出你的真诚.....119

守时，对医生和自己的尊重.....119

微笑，表现出你的赞同和认可.....120

8. 正确用药，事半功倍显疗效.....121

了解药物的基本常识.....121

买药时应该注意的事项.....122

用药，牢记用法和剂量.....123

药品说明书，八条内容要留心.....123

过敏讲清楚，抗生素别乱用.....124

停药别大意，杜绝后患要留心.....128

9. 给医生的决定“减负”，等于给自己的健康“打折”129

严遵医嘱，对自己的健康负责.....129

10. 质疑医生的决定时，先走三步再抉择.....133

与主治医生沟通、翻阅资料，搞清状况.....134

请教专业人士询问专业治疗方案.....134

综合分析，作出自己的决定.....135

11. 找一些专业人士做朋友，生活更便捷.....137

找一位医生朋友，相当于找了一位家庭医生.....137

12. 护士，我们在医院接触最多的人.....141

要想得到最好的护理，就要最大程度尊重护士.....143

记住护士的名字，他也会记住你.....143

说出自己的感谢，护士工作会更有激情.....145

宽容护士的错误，给他们成长的机会.....145

13. 在亲人、朋友需要时给予最温暖的关照.....147

像照顾孩子一样照顾生病的老人.....147

了解伴侣的身体状况，做个真正的亲密爱人.....150

第三章 住院部，让身体重获健康的场所

1. 作好住院前的准备，从容面对手术.....155

准备好住院需要携带的物品.....155

作好心理准备，以及费用、饮食方面的安排.....156

老人住院，记得为他写下电话号码.....157

产妇入院需要带上的“家当”158

2. 入院、出院过程全知道.....160

入院前要做好的三件事.....160

出院前，先把病情了解清楚.....161

出院时，复印资料、确认复诊.....161

3. 在住院部，以最快的速度融入环境.....162

主动与护士、病友打招呼.....163

认真倾听护士、医生、病友的讲解.....163

观察总结，了解身边的人和环境.....164

沟通有度，作有效的沟通.....164

4. 入乡随俗，进入医院就要遵守医院的规则.....166

遵守入院须知，对自己和他人的生命负责.....166

5. 三种类型的检查需要注意的事项.....169

化验类.....170

功能类.....171

放射类.....173

6. 先问清三个问题，做必要的检查.....176

聪明就医，做那些最有效的检查.....176

7. 就医过程中需要明白四大问题.....180

治疗期间的饮食要求.....182

病情突然出现变化怎么办.....183

医生的治疗意图和目标要了解.....184

不满意时找谁维权、投诉.....184

8. 医患纠纷，避免不了时该如何面对.....185

制订科学合理的就医目标.....186

积极主动与医生沟通，减少隐患.....187

逼不得已时，以法维权.....188

9. 手术前，最需要谨慎对待的治疗方案.....191

决定手术前，先对手术的必要性作最后的确定.....192

科学、合理地选择手术时间.....193

按部就班地作好术前准备.....194

手术后的状况事先了解清楚.....194

10. 三分治七分养，出院后的康复治疗.....196

目前的身体状况是否能够通过康复得到改善.....198

如何才能得到正确的康复指导.....198

中风患者怎样在家里进行基础的康复治疗.....199

康复过程中如何预防意外的发生.....202

怎样才能达到更好的康复效果.....203

11. 突发公共卫生事件，冷静面对是首位.....204

面对公共医疗、卫生问题时要掌握的五大要点.....205

重大食物中毒要有急救意识.....209

疫苗一定要到正规接种点接种.....210

水和空气污染时正确的应对方法.....210

水灾、旱灾、火灾、地震、泥石流，应对措施早知道.....211

12. 遗嘱，从容面对生命的最终归宿.....216

遗嘱的八种形式.....216

订立有效的遗嘱.....217

订立遗嘱的注意事项.....219

13. 让我们感恩生活，毕竟我们还拥有健康.....223

牢记十条，做个快乐的人.....224

遵循九句养生偈语，度过幸福晚年.....226

后记 生命的意义在于来去之间的过程.....229

附录 I：住院须知.....231

附录 II：个人健康档案表.....234

附录 III：身体检查询问表.....235

附录 IV：用药询问表.....237

附录 V：就医代理备忘录.....238