

看病也要大智慧/精明就医最佳指南

HOW TO SEE A DOCTOR
教您如何精明看医生

张子谦◎著

就医法門



廣東省出版集團
花城出版社

HOW TO SEE A DOCTOR 看病也要大智慧，精明就医最佳指南

就医法门

张子谦◎著

广东省出版集团

花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

就医法门：教您如何精明看医生 / 张子歆著. —广州：
花城出版社，2009.12
ISBN 978-7-5360-5737-1

I. 就… II. 张… III. ①医院—基本知识—中国 ②疾病—
诊疗—基本知识 IV. R199.2 R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 109667 号

责任编辑：颜展敏

技术编辑：易 平

封面设计：刘 萌

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广州市官侨彩印有限公司

(广州市番禺区石楼)

开 本 880 毫米×1230 毫米 32 开

印 张 6.25

字 数 120,000 字

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—8,000 册

定 价 19.80 元

如发现印装质量问题，请直接与印刷厂联系调换。

购书热线：020—37604658 37602819

欢迎登陆花城出版社网站：<http://www.fcph.com.cn>

自序

这是一本以病人的立场、医生的视角，讲述应该如何更精明地看病治病的书。在医患关系严峻、医疗纠纷不断的当下，这本书从构思到完成，在某种意义上也有一种医患谅解备忘录的意味。

写这本书的初衷，源于自己对老百姓“看病难看病贵”的切身体会。作为一名身处医疗一线的临床医生，我每天要和形形色色的不同患者接触，他们的喜怒哀乐早已经成为我日常工作中的重要图景。这些年的行医经验告诉我：老百姓的医疗负担确实到了无以复加的地步。在我学医、从医的这段年月里，见证着医患关系由和谐到恶化乃至对立冲突的历史变化。作为身处其中的一分子，和很多医疗从业同道一样，每看到一些患者因为经济等原因难以获得基本的医疗服务时，我心里都不免感到痛心和遗憾。同时，我经常会遇到亲友咨询很多医学问题，其中很多都是属于“就医路径”的疑问，而他们需要的恰恰是“方向指南”性质的解答，因为“隔行如隔山”，毕竟他们都不是学医的。于是我很早就萌生了写一本就医指南的想法。

从近几年保健类书籍的火爆，不难想象到普罗大众对自身健康的日益关注。但从另一个侧面来看，实际上也反映出老百姓一种别样的无奈：既然“看病难看病贵”已成事实，唯有退而求其次，但求自己可以当上“半个医生”，把自己的健康事业经营好。老百姓不愿也不敢就医的想法是客观广泛存在的，也是当前的医疗体制大环境的产物。因为在日常生活中，老百姓获取到的种种信息往往都会得出一个结论：看病真难，

看病真贵。老百姓似乎已经达成了一种隐约的共识：看病麻烦要走弯路，看病贵要花大钱，如果一切都能自力更生，就省却了麻烦节省了金钱。

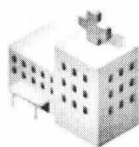
但事实真的是这样吗？

在行医这些年里，我亲眼目睹了太多由于没有及时就医导致的悲剧——小病扛成大病、大病扛成重病的事例可谓屡见不鲜，往往到头来患者自己无论是身心还是金钱上遭受的损失反而更大。

须知道，医学发展到今天，已是一门相当精深的学科。过分排斥就医问诊，一味强调自病自治，实际上是踏入了另一个误区、另一种极端。好比在一个米价猛涨的年头，总不成自己种大米吧？找一家物美价廉的米店才是正道。医生的目标，和患者的目标，天然的是一致的——都是防病治病。医患双方的对立排斥，最终的最大受害者，还是广大患者本身。

现代人既要自我保健，也要精明地适时就医，两者缺一不可，只有这样才能构成一个圆满的“圆”。

我的职业是一名医生，但同时我也是一位抱恙多年的资深病人，所以我很能理解与体会作为病人的难处。这本书正是希望以病人的立场、医生的视角，讲述一套科学合理高效的“精明”就医理念。目标只有一个：希望本书的读者，从此看病方便一些，看病便宜一些。也算是我这名专业医师在业余为大家的健康生活送上的一个小小的“红包”吧。



目录 Contents

自序	1
----------	---

第一章 何处觅良医

一、美丽的谎言——迷惑性极大的不法医药广告	2
二、病急乱投医——病人容易受骗中招的心理原因	5
三、谋财害病一条龙——非法游医、黑诊所、灰诊所、医托	8
四、怎样才算一名合法的医生	11
五、我国医院与医生的概况	13

第二章 建立良好的沟通及互信

一、关羽与曹操——两位名人的就诊经历	19
二、假如巴菲特上了火——医生与患者常见的视角差异	23
三、医生是病人的家长吗	26
四、上帝也疯狂	29
五、红包与尿床	31

第三章 权利义务篇

一、病人的权利不能忘，相关的义务也不能缺	36
二、会寻求自我保护的，有时不单是病人	39
三、该让癌症病人知道自己的病情吗	42
四、医疗事故争议中，维权的三种不同途径	44

五、打医疗官司时要知道哪些常识	46
六、为什么说“举证责任倒置”是医生心中的噩梦	48

第四章 门诊篇

一、门诊看病该怎么挂号	54
二、一件最让门诊医生郁闷的事情	57
三、简明扼要地说出自己的病情、要求与期望	60
四、结束就诊前需要弄明白的事情	64
五、怎样看懂门诊处方	65

第五章 病房篇

一、病房里的 24 小时	71
二、谁是你的班主任？——关于三级医师查房制度	74
三、医生遇到难题时怎么办？——关于会诊制度	77
四、住院前、住院期间和出院时需要注意哪些事情	79

第六章 检查化验篇

一、检查化验单中的奥妙	84
二、诊断时，检查报告中的“真真假假”	86
三、不能“唯验单报告至上”——并非百发百中的验单报告	89
四、提高检查结果的可靠性，病人也能出一份力	91
五、检查还是不检查，这是个问题——为什么现在的医生 爱做检查	93

第七章 诊断篇

- 一、为什么说诊断是医生眼里的金钥匙 99
- 二、寻因溯源的诊断 102
- 三、“十拿九稳”的诊断——误诊、漏诊的产生 104
- 四、过去、现在与将来——如何解读诊断中所包含的信息
..... 106
- 五、及时正确的诊断离不开病人的信任与配合 108

第八章 治疗策略篇

- 一、做一个精明的房东——辨清“对症”与“对因”
..... 113
- 二、急则治其标，缓则治其本——明确你的治疗目标 115
- 三、治病策略中的“麻将哲学” 118
- 四、一定要消灭病魔吗？ 120
- 五、治疗方案不一定是单选题 122

第九章 用药篇

- 一、被大众误解的药品副作用 127
- 二、你离陷阱有多远——保健食品的神话 129
- 三、躲过温柔一刀——如何区分清楚药品与保健食品 132
- 四、绵里藏针——违法添加药物成分的“保健品”及
“化妆品” 134
- 五、大黄救人无功，人参杀人无过
——并非百无禁忌的中药 136
- 六、OTC 也不能随便用 138
- 七、练就一双金精火眼——学会看清药品说明书 140

第十章 手术篇

- 一、当张无忌遇上胡一刀——《三思真经》的重要性…… 145
- 二、我的身体我做主——重要的手术知情同意书 …… 148
- 三、手术知情同意书是医生的免责金牌吗 …… 150
- 四、预期收益与潜在风险——术前务必权衡的事情 …… 152

第十一章 疗效篇

- 一、遵医嘱治病——保证疗效的前提 …… 159
- 二、拒绝折腾——建立慢性病“远近兼顾”的疗效观…… 162
- 三、别让不良心理拖了疗效的后腿 …… 165
- 四、决不轻言“绝症”——我们还有很多是可以做的…… 167

第十二章 费用支出篇

- 一、“以药养医”环境下，病人应对的一条省钱秘诀 …… 173
- 二、力争吃上一口“温饱饭”——全民基本医疗保险…… 176
- 三、如何在你的健康之路上奔小康 …… 178
- 四、建立合理的健康价值观，选取“性价比高”的治疗方案
…… 180
- 五、预防胜于治疗 …… 183

第十三章 无题 …… 186

后 记 …… 189

第一章 何处觅良医



在每一个人的一生里，都必然会经历生老病死。可以说，疾病是我们人生历程之中无法回避的重要一环。回想在医学不发达的蛮荒时代，人类应对疾病的方式除了求助于神秘色彩浓厚的巫术以外，并无太多奏效的良方。反观而今，在科学技术日新月异的21世纪，我们人类的医学成就创造了一个又一个的奇迹，多少过往曾被视为绝症的疾患得以治愈，人类的平均预期寿命达到了史无前例的水平。

然而，即便在人类生活水平不断得以提高的当代，在很多国家，老百姓的医疗问题仍然是一个备受责难的话题。让我们大多数国人感受最深的，莫过于困扰我们多年的“看病难，看病贵”问题。

“看病难，看病贵”——简简单单的六个字，却是道出了我们广大老百姓心中的隐痛。看病难，源于老百姓享有的医疗资源严重不足；看病贵，缘于老百姓在治病过程中需要支付高昂的医疗费用。在“看病难，看病贵”这样的现状之下，如何找到一条“性价比高”的捷径，成为了很多老百姓关心的问题。而近年来老百姓自我保健意识的普遍提升，实际上也是这种心态的某种体现。

看着人们对自身健康的日益重视，作为一名医生，我心里非常欣喜——毕竟，对自身健康的关注，是维护健康的重要前

提。另一方面，在我们治疗疾病的过程中，如何找到一位值得信赖的好医生，对于很多人来说，也是一个挺费心思的问题。因为大家都清楚：好的开始是成功的一半。如果能够获得一位好医生的专业指导，必将使得人生的健康之旅少走很多弯路。

俗话说“外行看热闹，内行看门道”，下面我将从业内人士的角度，为读者介绍一下如何找到适合的好医生。

一、美丽的谎言——迷惑性极大的不法医药广告

【镜头】

继2007年7月底专为整治“性药品”等不良广告下发《关于进一步加强广播电视广告播放管理的通知》后，国家广电总局9月26日再次严令禁播八类有关药品、医疗、保健品的广告和医疗资讯、电视购物节目。

此次被禁的八类广告及节目分别是：证照不全和擅自篡改审批内容的；以医患、专家、名人做证明的；所有保证疗效、宣传治愈率的；有关治疗性疾病、生殖系统疾病的；性药品、性保健品和其他内容低俗、画面不雅的成人用品广告；以性药品、性保健品、治疗生殖系统疾病的药品和医疗机构作为栏目、剧场冠名的；由药品、保健品生产、经销企业和医疗机构制作或提供的各类医疗、健康类的资讯服务节目；含有性暗示、性挑逗等不良语言和画面的女性丰胸、塑身内衣广告。

广电总局指出，非法的“性药品”广告及其他不良广告对社会危害极大，严重误导消费者，损害人民群众的健康，污染社会环境，败坏社会风气，直接影响广播电视的社会公

信力。

国家广电总局下的这个禁令虽说只是亡羊补牢之举，但是“迟来的正义总比不上来得要好”。事实上，这些年来披上专业说教的不实医药广告在国内已是铺天盖地。每当我看到这些不实广告的时候，都会抑制不住心中的愤怒。这些广告，的确是“满纸荒唐言，一把辛酸泪”——荒唐的，是欺骗性的误导广告；辛酸的，是受骗破财误病的受众。一些不良医疗机构（其中不乏具有合法执业资格的医疗机构）在电台广播和电视的节目中，隐含保证治愈内容，夸大诊疗效果，利用专家、患者名义进行证明（常见的就是唱双簧式的医患咨询问答节目），误导患者；一些电视购物公司在电视购物节目中夸大产品功能，使用不科学的表示功效的断言，保证使用效果。这些问题无一不损害了患者的合法权益。

其实这些骗局都有这么一些共同点：利用了病人的心理弱点。让我们看看下面的这个广告实例：

××多功能治疗机是专业治疗颈椎病、腰椎病、膝关节病、肩周炎等骨关节病的专用治疗仪器，此仪器采用“美国电离技术”，结合传统的热疗、磁疗、按摩等治疗方法。除对风湿性颈椎病、腰椎病、膝关节病、肩周炎等骨关节病有很好的治疗效果外，对因“骨质增生”引起的上述疾病有独特的治疗效果，此仪器把钙化前的骨质增生电离分解，彻底消除骨刺，达到从根、从本上的治疗效果。

这是前段时间我的一位门诊病人咨询我的一则医疗广告，他问我这治疗机到底是不是这么神。如果光从这段广告来看的

话，对一般消费者实在是极具蛊惑力。我们来看看里面的用词——“美国电离技术”、“把钙化前的骨质增生电离分解”、“彻底消除骨刺”，如果不是懂医学的话，真的会被这样一些唬人的广告词弄得深信不疑。

我看完这则医药广告，不禁笑着对病人说：这东西实在是信口开河！为什么说它是信口开河？因为从医学专业的角度来看，这个所谓的专用治疗仪器“彻底消除骨刺”的治疗效果根本是“不可能完成的任务”。首先，俗称的“骨刺”是指医学上所说的“骨质增生”，是骨关节退行性改变的一个表现，是人体机体局部“老化”的产物。医学行内人士都清楚：能够彻底消除人体骨刺的手段只有外科手术切除，任何非手术的保守疗法都不可能有效地去除骨刺，所谓“电离分解骨刺”之说简直就是信口雌黄。而“把钙化前的骨质增生电离分解”更是贻笑大方之谈——骨质增生本来就是钙化的产物，何来什么“钙化前的骨质增生”？！骨质的成分之一就是钙盐，难道还有尚未钙化的增生骨质？！前阵子我们的跨栏世界冠军刘翔，由于长期劳损，跟腱部位的骨质增生导致运动时剧痛，最终还是不得不到美国做外科手术切除了增生的骨刺，如果这种治疗仪真的可以彻底消除骨刺的话，刘翔也用不着飞到美国去接受手术了。

我的病人听完我的解释，连连道谢，庆幸向我咨询了这事情，不然就信以为真受骗上当了。

这例子只是我在众多虚假医药广告之中信手拈来的其中一则。很多病人用了虚假医疗广告里的产品后，其实没效还是小事，顶多破了财而已，但是更让医生痛心的是延误了疾病的治疗。而因为受虚假医疗广告误导以致延误了病情的事例，在我的临床工作中可谓屡见不鲜。虽说有关部门也有对此类虚假医

疗广告开展了相关的打击，但道高一尺魔高一丈，近年来虚假医疗广告也在与时俱进，纷纷将阵地从电台广播、电视媒体转战到了互联网之上，其欺骗范围更加广泛，监管更加困难了，实在令人忧心。

在这里奉劝各位，在选购这类产品之前最好先咨询一下医生的专业意见，如果条件许可，还是到正规的公立医院就诊治疗稳妥一些（并不是说非公立医院信不过，只是鱼龙混杂，如果你不是内行的医生就根本难以辨识其中的优劣）。

二、病急乱投医——病人容易受骗中招的心理原因

【镜头】

2008年9月12日，国家中医药管理局召开“加强中医医院建设与管理”新闻发布会，要求全国各地规范中医医院名称。国家中医药局强调，中医医院不得使用含有“疑难病”、“专治”、“专家”、“名医”、“祖传”或者同类含义文字的名称以及其他宣传或者暗示诊疗效果的名称；以“中心”、“国医堂”等作为临床科室名称的，应具有一定的规模和社会影响，并应由省级中医药管理部门核准。

看到这个新闻，我心里不禁叫好。很多老百姓似乎觉得出台这样的规定，会对祖国传统中医的发展产生掣肘，其实不然。在国家出台的这个规定里，并不是否定中医的临床疗效，实际上是通过中医行业的规范引导其健康发展。这些年来，借“中医”之名，行骗财之实，这样的骗子我见过很多——甚至连我认识的一位中医学界前辈也不免痛心地说：“伪中

医”横行无忌，为祸极深。这些“伪中医”骗子们的行径，对无辜的病人，对正规的中医，都是一种伤害。

为什么规范中医医院名称很重要？中国人很重视起名，给医院起名也一样，因为很多病人就是看着医院的“名头”来看病的。事实上这些年来，在全国各地遍地开花的大小民营医院里，为数不少都是使用了含有“疑难病”、“专治”、“专家”、“名医”、“祖传”或者同类含义文字的名称。这样的取巧起名方式，明显误导了一般的患者群体。

因为这些医院的院名，使得看到院名的患者无意之中接受到一个心理暗示——这家医院的治疗效果很好。而医疗机构提供的医疗服务有别于其他一般消费品，其疗效如何，在专业领域是有一套专业的评判标准的，绝非像一般的广告那样可以“王婆卖瓜自卖自夸”。更重要的是，这种误导，很容易使得广大患者的切身利益受损。因为一般消费品的广告夸张手法，充其量只是让消费者钱财受损，但是医疗效果的刻意夸大，受损的还有可能是患者的健康甚至宝贵的生命！所以在制度相对完备的发达国家，对医疗机构的宣传有着极为严格的规定，要求广告用词“不偏颇”，使用相对“中性”的词汇。比方说，作为一所医院的命名，可以标识为“××泌尿专科医院”，但是如果取名为“××泌尿疑难病医院”，后者就明显带有刻意误导的成分，使老百姓先入为主地以为这医院水平很高。

在我的临床经历里，见到过很多辗转求医的患者，其中相当部分的人，都是吃亏在对医院“名头”的“望文生义”之上。而很多无良“医院诊所”正是看准了病人病急乱投医的心态，肆意夸大甚至无中生有地宣扬自己的治疗效果。记得当我还是一名在读医学生的时候，面对一些现在回过头看起来纯属天方夜谭的医疗广告，自己当时也曾不免信以为真——可想

而知，一般老百姓就更容易受骗上当了。由此可见，那些利用人性心理弱点的无良医疗宣传为祸甚深。

作为医生，我感受最深的是：患者最常见的心理弱点，就是面对疾病，感受到自己的未来充满着健康乃至生命的不确定性，不知道如何才能够像健康时那样把握自己的命运。因为发现身处疾患之中的时候，患者往往第一反应是会感到自己的“无助感”，而求医问药就是“寻求专业救助”的一次努力。如同漂浮在汪洋之中的一叶孤舟，患者心灵深处的潜意识之中总倾向于需要医生一个“确定的承诺”。而人性的弱点之一，恰恰是喜欢追求某种“绝对的确定性”。具体在患者看病过程中时，往往表现为“喜欢听好话而抗拒听坏话”。

我发现一个很有趣的现状是：那些很多拥有大批铁杆粉丝患者的江湖“医生”，深受追捧的玄机，正是在于他们有一个共同点——爱对患者拍胸口打包票。而正规医院的医生出于专业的素养以及良知，反倒一般都不会轻易对患者开出“百分之百”的空头支票，因为有学养有良知的医生都清楚：医疗是一个充满不确定性的领域，无论一种疗法再怎么好，也不可能达到百分之百的治愈率。可惜在现实里，那些爱打包票的“百分百”“医生”，满嘴“疗效立竿见影”“无任何副作用”之类的大话，却无疑更具蛊惑力，更受一般人群的追捧。

其实从心理学的角度分析的话，这种现象完全符合人“喜欢听好话而抗拒听坏话”的心理倾向。对于一般患者个人来说，什么具体的治疗方案都是之后的事情，一个“百分百治好”的确定承诺才是当下眼前的一颗“定心丸”。正是江湖“医生”看准了患者潜意识里追求“百分百”确定性的就医心态，才会喜欢以浮夸的言论博取患者的信任。

所以奉劝广大就医者：当你面对一个“百分百”的浮夸

医生时，心里应该存留足够的警惕。因为很可能，浮夸的言论背后，是不学无术和谋财害病的底子。

三、 谋财害病一条龙——非法游医、黑诊所、灰诊所、医托

我们经常会电视或报纸上看到一些关于不法医疗行为导致病人健康甚至生命安全严重受损的报道，让人触目惊心之余同时也提心吊胆。那对于我们老百姓来说，如何才能免受这一类不法侵害呢？

我认为，最重要而且简单的办法，就是要看对方有没有相关的临床执业牌照，远离无牌的“诊所”以及所谓的“医生”，因为他们干的往往都是非法行医的罪行，直接危及人们的生命健康安全。

非法行医罪，在我国法律中已经有明确的表述，它是指未取得医生执业资格的人非法行医，为他人治病，情节严重的行为。我们可以看到有关“非法行医罪”的关键词，就是“未取得医生执业资格的人”。执业资格俗称执照，是医生行医的必备条件，其重要性就好比驾驶执照对于司机的重要性一样。

假如一个人连驾驶执照都没有，那么你敢坐他开的车吗？答案当然是否定的。同样道理，医生执业资格证书其实就是医生执业的牌照，是由国家权威部门核准颁发的，这个资格证实际上就是一个专业门槛，严格保证了从医人员的专业水平。如果一个人连执业医师证也没有就出来行医，很难想象病人的健康安全在这样的人手里会有多大保障，那样子简直就是拿自己的生命开玩笑。所以，任何没有这个牌照的人如果自称医生，