

有个好身体很重要 *Consume* 新世纪消费丛书

明明白白 寻医问药

《中国消费者》杂志社 / 编
李建华 李 莉 范颖敏 / 主编

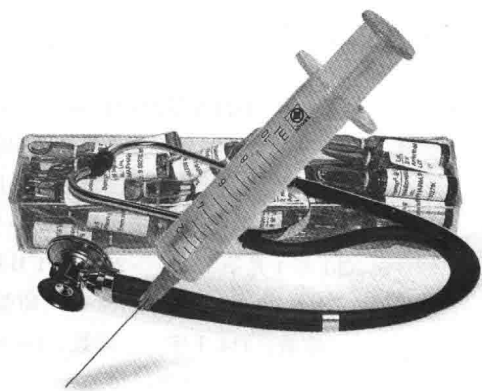


让您消费少受骗上当
让您买东西心明眼亮

· 中国发展出版社 ·
DEVELOPMENT

明明白白 寻医问药

《中国消费者》杂志社//编
李建华 李 莉 范颖敏//主编



· 中国发展出版社 ·
DEVELOPMENT

图书在版编目 (CIP) 数据

明明白白寻医问药/《中国消费者》杂志社编. —北京:
中国发展出版社, 2001.1

(新世纪消费丛书/李建华, 李莉, 范颖敏主编)

ISBN 7-80087-447-8

I. 明… II. 中… III. ①医院-简介-中国②卫生服务-基本知识-中国 IV. R197

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 56944 号

中国发展出版社出版发行

(北京市西城区赵登禹路金果胡同 8 号)

邮政编码: 100035 电话: 66180781

北京新华印刷厂印刷 各地新华书店经销

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

开本: 1/32 850 × 1168mm 印张: 5.375

字数: 114 千字 印数: 1—10100 册

定价: 10.50 元

本社图书如有印装差错, 可向发行部调换

倡导明明白白消费（序）

国家工商行政管理局副局长 李建中

值此世纪更迭之际，中国消费者协会组织编写了《新世纪消费丛书》，在中国消费者权益保护事业中增添了光彩的一笔，为落实《中华人民共和国消费者权益保护法》赋予消费者协会的首项职能——向消费者提供消费信息和咨询服务走出了一条新路，为广大消费者“明明白白消费”提供了答疑解惑的文化工具。

1997年，中国消费者协会依据江泽民总书记在党的十五大时提出的“拓宽消费领域，引导合理消费”和“提高生活质量”的重要指示，提出消费者协会要开展消费教育，特别是在改革开放二十余年后的今天，在新世纪到来的时刻，国民的素质如何，国民如何消费，国民的消费结构如何进行科学合理的调整，关系到中国国民经济持续、稳定、健康的发展。我国早已提出了实现“四个现代化”的宏伟目标，但在实现“四个现代化”的过程中，提高消费水平、转变消费观念、调整消费结构是一个重要环节，可以称之为国民经济持续增长的调节剂和发动机。现代化大生产要有现代化大消费的支撑，这是客观规律所决定的。

马克思列宁主义关于“生产与消费关系”的理论是由三个

基本观点组成的，一是“生产就是消费，消费就是生产”；二是“没有生产就没有消费，没有消费就没有生产”；三是“生产决定消费，消费决定生产”。根据这一观点，生产与消费是相辅相成的，通过互为作用力和反作用力，从而促进整体国民经济的发展。而在消费者权益保护领域，既有积极的保护和发展政策，也有消极的保护和发展政策。一般来说，解决投诉，滞后保护应列为消极的保护政策，这是我国消费者权益保护事业初期所采取的基本政策。目前，随着这一事业的发展，各级消费者协会正在采取积极的，事前防范的保护政策，这套系列丛书事实上是积极的消费者权益保护政策的产物。

居家过日子，谁都懂得要“货比三家”，图个“物美价廉”。买东西要挑可心可意的，这是人之常情。这套《新世纪消费丛书》就是帮人们在买东西之前进行各种选择的，所以，对广大消费者而言，这套丛书有相当的实用价值。

这套丛书由《明明白白买保险》、《明明白白买电器》、《明明白白去旅游》、《明明白白买汽车》、《明明白白买住房》、《明明白白搞装修》、《明明白白寻医问药》、《明明白白购食品喝饮料》、《明明白白选电脑打电话》、《明明白白做美容选服饰》10本书组成。通过了解这套书的内容，消费者至少可以少上一些当，少花一些冤枉钱，买了东西后少一些麻烦。

编辑这样一套丛书，对于消费者协会而言毕竟还是第一次，难免会存在这样那样的缺欠和不足，希望采编人员认真进行总结，扎扎实实地了解读者的反映，在将来编辑类似丛书时加以改进，使此类丛书真正成为广大消费者居家过日子离不开的参谋和心爱之物。

《新世纪消费丛书》编委会

主 任： 杨竖昆

副主任： 张援朝、董京生

委 员： 丁世和、徐 焱、王 刚、杨 克
张玉霞、张 建、李 华、范颖敏
任 静、韩华胜、王 端、陈 剑

目 录

寻 医 篇

1. 病人应该享有哪些权利 (1)
2. 怎样了解自己的健康 (2)
3. 有病为何不要乱投医 (8)
4. 怎样选择医院 (8)
5. 医院内如何分科 (10)
6. 看病的程序是什么 (11)
7. 如何正确挂号 (13)
8. 怎样尽快找到诊室 (15)
9. 如何填写医疗卡片 (16)
10. 如何选择医生 (17)
11. 如何选对科室 (18)
12. 就医时如何诉说病情 (21)
13. 如何配合医生 (23)
14. 怎样防止乱投医干扰医生用药 (25)
15. 如何满意地看完门诊 (27)
16. 带孩子看病注意什么 (31)

17. 疾病如何分类	(33)
18. 何种情况下看急诊	(38)
19. 叫救护车时的注意事项	(41)
20. 看急诊前, 应该注意什么	(42)
21. 护送病人须知	(42)
22. 急诊求诊步骤有哪些	(43)
23. 就诊误区有哪些	(45)
24. 怎样看懂化验单	(51)
25. 怎样看 (+) (-)	(75)
26. 怎样看懂病历、处方及化验单上常用的 缩写符号	(76)
27. 怎样处理化验单	(77)
28. 如何辨别检查项目	(78)
29. 处方包括哪些内容	(90)
30. 如何阅读处方	(93)
31. 处方与药品说明书不一样怎么办	(94)
32. 住院与手术中注意事项有哪些	(96)

问 药 篇

33. 基本医药常识有哪些	(104)
34. 处方药与非处方药的区别是什么	(112)
35. 抗感冒药性质有哪些	(115)
36. 如何识别药品有效期	(117)
37. 怎样识别伪劣药、过期变质药	(118)
38. 你会服药吗	(120)

39. 如何分清“三用” (122)
40. 如何读懂药品说明书 (125)
41. 常见的用药方法有哪些 (128)
42. 用药次数、用药时间及用药剂量如何计算 (131)
43. 如何服药与停药 (133)
44. 如何让孩子顺顺当当吃药 (134)
45. 打针比吃药好得快吗 (136)
46. 服用药物越多，疗效越好吗 (137)
47. 食物为何关乎药物疗效 (138)
48. 为何用药也要讲安全 (139)
49. 用药不当的危险有哪些 (142)
50. 为何滥用抗生素不可取 (144)
51. 怎样合理使用抗生素类药物 (145)
52. 怎样安全使用阿司匹林 (147)
53. 服用非处方药要注意什么 (149)
54. 哪些药物不宜联用 (150)
55. 哪些中西药不可同服 (151)
56. 酒后为什么要慎服药 (153)
57. 为何不要用茶水吃药 (154)
58. 常见的无效用药情况有哪些 (154)
59. 常见的用药失误有哪些 (155)
60. 如何警惕药物不良反应 (157)
61. 如何警惕药物性胃炎 (159)
62. 儿童如何用药 (161)
63. 什么是中药成药 (163)

64. 如何煎熬中药 (164)
65. 如何服用汤药并确定用量 (164)
66. 药酒的功效有哪些 (166)
67. 中药的副作用有哪些 (167)
68. 为什么“洋药”不一定适合中国人 (168)
69. 新药就是好药吗 (169)

寻 医 篇

1. 病人应该享有哪些权利

如何明明白白地寻医问药，对任何人来说都是非常重要的。当你生病并准备前往医院就医时，首先你应该知道自己应享有的权利。

(1) 医疗保健权：公民患疾病或者受到其他损伤时，享有从医疗保健机构获得医疗保健服务的权利。

(2) 生命健康权：包括生命权和健康权。公民的生命如果不是经过司法程序和司法机关的判决，任何人不得随意剥夺；公民有权维护自己身体组织的完整和器官的正常机能。

(3) 知情同意权：包括了解权、被告知权、选择权、拒绝权和同意权等。患者对自己的病情、将支付或已支付的医疗费用、医生作出的诊断、即将接受的治疗及其效果，有权知道全部真实情况。并有权决定是否同意医生提出的手术及手术方式、特殊检查、使用贵重药品或者其他特殊治疗的建议。

(4) 隐私权：患者享有不公开病情、家族史、接触史、身体隐蔽部位、异常生理特征等个人生活秘密的权利，医院及其工作人员不得非法泄露。

(5) 受尊重权：患者在接受医疗服务过程中，不得因年

龄、病种、社会地位、经济状况等因素受到歧视或者其他不公正的待遇，患者享有受到尊重的权利。

(6) 与亲属联系权：住院患者有与亲属取得并保持联系的权利。联系的方式有书信、电话、接受探视等。

(7) 获得赔偿权：由于医疗机构及工作人员的不当行为而造成患者身体受到损害的，患者有要求获得经济赔偿的权利或者重新得到医疗服务直至完全治愈康复的权利。

(胡 竟)

2. 怎样了解自己的健康

(1) 了解自己的身体。在平时没有生病的时候，了解自己的身体、了解各个器官的功能和正常的器官工作状态，对每个人都是必要的、重要的。这样做有利于预防各种疾病的发生。即使患病，也便于作出快捷、准确的判断，尽快尽早地进行医治。下面就简要地介绍一下人体的主要器官，并了解各器官的重要功能和正常的工作状态。

①心脏。心脏是人的重要器官，是人身体内推动血液循环的器官。心脏为粉红色，大小如同每个人的拳头，重约300克，状似梨形，由韧带悬挂在胸腔的中部，稍偏左方。心脏内部有四个空腔，上部两个是心房，下部两个是心室。心房和心室就像两个泵，它们的收缩和舒张推动血液循环。一个将血液送到肺脏，另一个将血液输送到全身。心脏在两跳之间还是要休息的。大约左心室收缩并把血液推到全身约需3/10秒，然后休息半秒。当人们睡觉时，心脏的毛细血管大部分是不工作的，就是说心脏不必把血液推进这部分血管。心脏跳动的次数也从正常情况下的70次减少到55次。

心脏是如何得到营养的呢？当然是从血液中得来的。虽然心脏只占体重的 $1/200$ ，但心脏需要的血液却是全身供血量的 $1/20$ 。这说明心脏消耗的营养约为人体其他器官和组织所需要的 10 倍。心脏并不是从流经心脏那四个腔的血液中吸取营养，而是靠心脏的两个冠状动脉来喂养。它们像是有分支的小树。冠状动脉是心脏的弱点，这里出毛病，是使人致死的一个重要原因。在某些人的心脏里，冠状动脉已经开始堆起脂肪沉积物了。沉积物会逐渐堵塞某个动脉，或者形成血栓，将血管突然堵塞。当某个血管关闭时，它所喂养的那部分心肌会死亡，而遗留疤痕组织。问题的严重程度取决于栓塞的动脉的大小和部位。

说到心脏，不能不说说血压。血压是指推动血液在血管内向前流动的压力。在循环系统各段血管中血压高低不等，动脉血压较静脉血压高。一般所称“血压”是指动脉血压，常以上肢肱动脉测得的血压为代表。动脉血压主要是由心室收缩和周围动脉的阻力所形成，与动脉壁的弹性、循环血流量和血液的粘稠度也有关。心室收缩是推动血液向前流动的主要力量，周围动脉的阻力是阻碍血液向前流动的主要力量，推动力克服阻力后使血液向前流动，二者共同形成动脉血压。动脉血压在心室收缩时最高，称“收缩期血压”；在心室舒张时最低，称“舒张期血压”。收缩期血压和舒张期血压的差称“脉压”。正常成年人的收缩压一般不超过 140 毫米汞柱，舒张压在 90 毫米汞柱以下。血压一般随年龄增高而增高。在日常活动中，血压可有微小的波动。测量血压是临床上常用的检查方法之一。

②胃。胃的外部呈亮晶晶的粉红色，内部像闪闪发光的

皱丝绒。胃隐藏在腹内，位置相当于肋缘线的地方。胃是消化器官的一部分，形状像口袋，上端与食道相连，下端与十二指肠相连。能分泌胃液，消化食物。胃的内衬层有将近3500万个腺体，每天分泌出大量的胃液——盐酸。盐酸的作用是激活胃的另一种分泌液——消化蛋白质的胃蛋白酶。如果没有胃蛋白酶，人们吃肉类食品就要发生消化困难。胃的腺体也分泌其他多种酶。例如，有一种酶可凝固牛奶，把奶转化为容易消化的凝乳和乳浆。

③肺。肺是人的呼吸器官。人的肺在胸腔中，左右各有一个，和支气管相连。由心脏出来带有二氧化碳的血液经肺动脉到肺泡内进行气体交换，变成带氧的血液，再经肺静脉流回心脏。

肺没有肌肉，因此呼吸时是被动的。当人的胸腔扩张时，肺也扩张。当人呼气时，肺就塌陷。这是一种回缩机制。肺的实际工作是在肺泡（像一串串葡萄状的微小气囊）中进行的，肺共有大约25000万个这样的小囊。每个肺泡都被蜘蛛网般的毛细血管覆盖着，心脏把血泵入毛细血管的一端。红细胞排成单行通过，历时约需一秒钟。红细胞将它们所“运载”的二氧化碳通过毛细血管薄纱般的壁膜扩散到肺的肺泡内，同时“背上”氧气走上另一条路。毛细血管好像一个气体交换站——血从一端流入，又从另一端流出。

肺的呼吸自动控制器位于延髓——即脊髓连接脑子的膨大部分。它是个非常敏感的化学探测器。工作着的肌肉能够迅速燃烧氧气，放出废料二氧化碳。当二氧化碳有蓄积时，血液就变成微酸性。这种改变立刻被呼吸控制中枢觉察到，它就会命令肺加快工作。当血液酸度上升到相当程度（如作

剧烈活动时)，呼吸控制中心就会命令呼吸加深，喘一阵以后再重新恢复正常呼吸。

④肝脏。肝脏是人体的消化器官之一。肝脏在腹腔内的右上部，分为两叶。主要功能是分泌胆汁，储藏动物淀粉，调节蛋白质、脂肪和碳水化合物的新陈代谢等，此外还有解毒、造血和凝血作用。肝脏是人身体内最大的器官，由肋骨保护着。肝脏所做的工作达 500 项以上，如果在某一项主要工作中出了差错，那么就会有生命危险。实际上，人做的任何事情，肝脏都在参与。如供给人在运动时肌肉所需要的热力、帮助消化食物、制造对人夜晚视力有帮助的维生素等等。为了完成肝脏的各种化学转化过程，肝脏生产 1000 多种不同的酶。因为有了肝脏制造的凝血因子，才能在一定程度上避免血流不止的现象发生。肝脏还制造抗体，使人们免于生病。

⑤肾脏。肾脏是人的主要排泄器官，位于脊柱的两侧，左右各一个，外缘凸出，内缘凹进，呈暗红色，表面有纤维组织构成的薄膜，有血管从内缘通入肾内。血液流过时，血内的水分和溶解在水里的物质被肾吸收，分解后形成尿，经输尿管输出。

肾是人体中的化学大师。人体内的主要处理废料的系统并不是肠道而是肾脏。血液不停地从肾里流过，肾脏把血过滤干净，清除其中有潜在毒性的废料。肾脏协助督促红血球的生产，并“看管”血液里的钾、氯化钠以及其他物质，这些物质多一点或少一点都能使人致命。肾脏还控制着性命攸关的水平衡。水太多了，人体细胞会被淹死；太少了，细胞会完全枯萎。肾脏负责保持血液不过于酸性也不过于碱性。

肾脏并不大，但却有 100 多万个小过滤单位——肾单位。每小时肾脏要把人体内的全部血液过滤两遍。红血细胞或人体必需的大颗粒血浆蛋白不通过肾的精细过滤器。不然，这些物质会从尿道中排出而迅速造成灾难性后果。滤过的水分的 99% 重新吸收到肾的细管里。回到血流中去的有必要的维生素、氨基酸、葡萄糖、激素等等，但多余的部分就随尿排掉了。

需要肾脏处理的大量废料是尿素，它是蛋白消化后的最终产物。和其他各种物质一样，尿素量也必须保持精确平衡。尿素太少了，说明肝脏受到了损坏；太多了，就会引起尿毒症，简单地说就是血里有尿。

⑥脑。脑是人体中掌管全身知觉、运动、思维、记忆等活动的器官，是神经系统的主要部分，统帅着人的行动、感情、思想和情绪。是由前脑、中脑和后脑构成。

下丘脑是大脑的一部分，它没有思考的能力，而是人体中心交换器，是人体的绝大部分神经系统和他的脑下垂体（由于脑下垂体对新陈代谢、生长、第二性征、内分泌系统等其他功能的影响，从而往往被人称为主宰腺体）的协调者。下丘脑有一个高度发达的感觉系统，并在神经系统内部有着广泛直接的和间接的神经连接。

脑下垂体是内分泌腺之一，在脑的底部，体积很小，它能产生多种不同的激素来调节人体的生长、发育和其他内分泌腺的活动。

⑦脾脏。脾脏是人的内脏之一，椭圆形，赤褐色，质柔软，在胃的左侧。脾脏的作用是制造血球与破坏血球、产生淋巴球与抗体、贮藏铁质、调节脂肪和蛋白质的新陈代谢

等。

了解了上述人体主要器官的功能和正常的工作状态，对于防病治病是会有所帮助的。

(2) 了解自己的病情和家族史。当你生病准备去医院看病之前，应该先对自己的病情有一个大概的了解。如：身体的哪个部位不舒服、有什么症状；是如何引起的、发病时间有多久了。掌握了这些基本情况，在你看病时向医生如实陈述，有助于医生对你的病情作出快捷、准确的诊断，并采用具有针对性的检查手段和方法对你的病症作进一步检查、确诊，然后根据各种检查的结果制定出相应有效的治疗方案。如果你是旧病复发，或者是患有某种慢性疾病，应当真实明确地告知医生以往患病和治疗的经过；个人和家庭成员及其他有关的疾病事项；体格检查、化验和其他有关检查的结果；诊断、护理、治疗，病情发展的经过和结果等记录。它是医生为你诊断和治疗疾病的依据。

有些疾病是由于人体的遗传基因引起的。遗传，即生物体的构造和生理机能等由上代传给了下一代。许多疾病是可以遗传的。如心脏病、血液病、精神病、肝炎、肿瘤等等。这些疾病有的在刚出生时就有了，病源在人体内长期潜伏着，到某个时间便开始发作。如果你生病了，并有此种疾病的家族史，一定要如实地告诉医生，千万不要隐瞒，以便协助医生更有效、更全面地进行诊断和治疗。

了解自己的病情和家族史，前往医院看病将是有益的。

(胡 竟)