

邓琼芳○编著

医念之差

慢性自杀



科学出版社
www.sciencep.com



医念之差 = 慢性自杀

邓琼芳 ○ 编著

科学出版社

北京

前言

月有阴晴圆缺，人有生老病死。没有人一辈子不得病。生病了自然就要去看病，这是人之常情。但是，在实际生活中，不少人常常因就医就诊过程中的错误观念而让“求医”之路变成磨难之旅。

生病时，有人怕去医院看病要花很多的钱，还有人竟然因为面子问题拒绝就医。如有人认为“坏”女孩才看妇科，还有的人认为“神经官能”和“精神病”一样，一旦就医容易惹来他人非议等，而心存戒备，拒绝就医。殊不知，这样的就医心理障碍，往往导致延误病情诊治时机，甚至造成病情恶化。

择院时，有人嫌医院麻烦自行治病，有人不求医院找“神医”，有人认为找熟人看病省事放心，等等。如何就医是走向祛病康复的第一步。这些在看病就诊环节中出现的种种误区，不仅浪费时间和金钱，而且往往使我们病上加“病”，造成难于弥补的身心伤害。

就诊时，有人将导医台当做指路处，有人大病小病都半夜起床争挂专家号，有人陈述病情时模棱两可，有人取药时不注意核对药方……诸如此类容易被忽略的一些就诊细节，很有可能会让你多走一些“弯路”，不能及时、省钱地达到诊治疾病的目的。

用药时，有人身体稍有不适就盲目吃药，有人认为吃药越多疗效越快，有人把保健品当药吃，有人中西药合用，等等。殊不知，“是药三分毒”，乱用、滥用药物不但不能治愈病情，反而会产生更加严重的后果，更有甚者会带来生命危险。

诊病时，有些患者不听医嘱，想当然地坚持自己的想法，造成不应有的后



果，将自己的生命置于岌岌可危的险境。如有的人在治病期间不忌口；有的人输液时随意调整滴速；有的人不听医生警告认为自己不会得某种疾病；有的人患病了不给予积极的治疗；有的人生病了还坚持运动，等等。

日常生活中，由于医疗知识的匮乏和自以为是的“小聪明”。不少人以为身体没病没痛就是健康，有人认为胆固醇越低越好，有人一味地用降压片来治疗高血压，有人认为糖尿病患者可以放心食用木糖醇，等等。这些错误就医观念的存在，常常导致人们不能及时发现健康隐患，以至于在健康出现严重危机的时候，病情发展到较难挽回的时候，捶胸顿足、悔不当初。

诸如此类。看似简单、平常的错误求医就医观念，往往会在不知不觉中悄然谋杀你的健康。本书从医疗过程中的方方面面入手，进行了全面搜索、系统整理，并本着科学、负责的态度就这些医疗误区，指出了正确的做法。

本书深入浅出、通俗易懂，重在实用性和指导性。相信会帮助人们走出求医就医的错误观，减少看病的麻烦，为健康加上一层“保险”。

目 录

第一章 不做医盲，扫除就医心理障碍	1
看病太贵，花钱太多	2
“坏女孩”才看妇科？	5
男科疾病等同于性病	8
找异性医生看病不好	10
“神经症”就是“精神病”	13
因晕血晕针不敢看病	16
心理疾病不用看医生	18
第二章 病急不能乱投医，择院心态要摆正	22
医院麻烦，自行解决了事	23
信偏方，不信医院	25
贪小便宜去黑诊所	28
不求医院，找“神医”	31
总被医托牵着走	34



小病也进大医院	36
找熟人看病省事放心	39
信奉异地求医	41
网上求医方便快捷	44
一种病跑几家医院看	46
不看疗效，看广告	49
第三章 进了医院别迷茫，就诊细节勿忽视	52
把导医台当问路处	53
病历本没有什么用	55
半夜起床争挂专家号	58
急诊永远比平诊好	61
看病不讲礼仪	63
陈述病情不清楚	65
化验单太专业，不用看	68
不分轻重，乱用仪器做检查	71
取药时不进行核对	74
第四章 慎重用药，莫做自己的健康杀手	77
身体稍有不适就吃药	78
买药吃药就选贵的	80
吃得越多，好得越快	82
把药片掰开或捣碎服用	84

茶水代替水服药	86
饮料也可以送服药片	88
过期药物也可服用	91
病情有好转，擅自停药	93
板蓝根冲剂有备无患	96
中西药结合，疗效更显著	98
保健品可以当药吃	102
补药天天吃	104
服用苦药可加糖	107
吃药不看药品说明书	109
药物减肥快速方便	112
有点疼痛就吃止痛药	115
用药只分年龄，不分男女	117
儿童制剂没有副作用	119
简单的随一日三餐服药	121
泻药通便秘方便快捷	123
维生素是“灵丹妙药”	125
人一发烧就是病了	127
家庭小药箱储备多多益善	129
 第五章 谨遵医嘱，不拿性命开涮	 133
治病服药无需忌口	134
不吃早餐太伤胃，空腹检查不可取	136

做不做皮试没关系	138
输液见效快疗效好	140
输液时随意调整滴速	143
打针后按摩针眼	145
静脉曲张不治没大碍	146
男性不会患乳腺癌	149
低血压不会患中风	152
年轻人不会得脑梗塞	154
生病了还坚持运动	157
治疗创伤应频繁换药	159
欲吐时急于止吐	161
糖尿病患者可放心食用木糖醇	164
第六章 防病于未然，杜绝慢性自杀	166
没病没痛就是健康	167
抗眼疲劳就用眼药水	172
* 耳鸣无需看医生	174
胆固醇越低越健康	176
心电图正常心脏就正常	179
治疗高血压就吃降压片	181
牙疼不是病	184
身体健康者不需要做体检	186
常怀疑自己有病	190

急性扭伤用热敷并按摩	193
推拿按摩治疗颈椎病	195
有外伤就贴创可贴	199
手脚冰凉不是毛病	201
“老糊涂”是正常现象	203
多清洗可预防阴道炎	207
痛经来了一忍再忍	210
功能性低热属正常	212
产后出现抑郁情绪不是大问题	215
男人动不动就发脾气没关系	218
癌症就是绝症	222

第一章

不做医盲， 扫除就医心理障碍

医院对防治人类疾病，提高人口素质起着非常重要的作用，是社会系统的重要组成部分，是人们日常生活不可或缺的健康保障体系之一。但在就医观念上，很多人缺少常识，或是存在误区，处于医盲状态。有人怕去医院看病要花很多的钱，有人竟然因为面子问题拒绝就医，有的女孩认为“坏”女孩才看妇科，有的人认为“神经官能症”和“精神病”一样，一旦就医容易惹来他人非议……

其实，这些林林总总的想法是不科学的，是心理障碍作祟的结果，可以说是和生命的本源相违背的。让我们来逐个剖析这些拒绝就医的原因，扫除心中的障碍，为自己的健康负责。



▷ 看病太贵，花钱太多

59岁的王女士因患有严重的糖尿病来市医院就诊。医生检查后，惋惜地告诉王女士，她必须尽快住院进行治疗，因为糖尿病已经引发了肾病。住院数日后，王女士万分感慨地说：“要是我早到医院来就好了！本想省点钱将来养老，这次可能连家底都得交出去了。”

原来王女士已患有糖尿病十几年，由于没有医疗保障，怕去医院看病花钱多，所以，她一直都是宁愿拖着也不愿意接受医院治疗。结果，不仅糖尿病越来越严重，而且导致了并发症。原本是为了省钱，谁知到头来治疗糖尿病和并发症花钱更多，真是得不偿失！

医念之差

无论是买房、买车，还是添置日常生活用品时，老百姓都要仔细合计合计，掂量掂量，生怕多花钱，对于看病买药的事情，更是能免则免、能省则省，能扛就扛。但是，这样一来真的可以省钱吗？其实不然。

首先，很多疾病是可以在前期阶段将它扼杀的。只要我们能及早就医，进行调整，是可以减缓或者避免疾病的发展和恶化的。

如心脑血管疾病是一个慢性形成的过程。在早期会出现体温上升、易发虚

汗、呼吸困难等身体不适现象。但是，有些人在“看病贵，花钱多”的思想误导下，认为是小问题自己挺一挺就没事了，不及时就医，等到症状已经明显了，才慌里慌张地找医生。然而，此时病情已经恶化，而且相当一部分人出现了严重的并发症，更重要的是健康已受到了严重损害，甚至有些人面临生命危机。

其次，很多疾病不能仅凭主观判断对症下药。

有的人怕上医院各种各样的检查会花钱，有了病就自己到药店买药吃，往往会造成误诊。不仅白白花了钱，还延误了看病时机。

如有些人在咳嗽时，买一些价格便宜的各种抗菌药，有时还多种抗菌药同时吃，花费了不少钱，可病情非但不见好转，反而渐渐加重。在万般无奈之下，他才不得不走进医院。做了必要的临床检查后，会发现咳嗽也许是由衣原体引发的呼吸道感染所致，或许是肺炎的症状之一，抗菌药根本就不能起到作用。

总之，不要总要待到伤、病严重了，恶化了才想到医院，这样既受到了伤、病的折磨又增加了医生对疾病的诊治难度，也要增加更多的费用，并非省钱的“妙方”。

科学点拨

常听人抱怨，现在看病实在太贵，真是看不起病，也吃不起药了。其实对于相当一部分人来讲，不会看病也是医药消费高居不下的原因之一。现在教你几招，怎样看病最省钱。

1. 有病早治，无病早防

如果发现患病，要及时去医院治疗。疾病早期治疗所需要的费用远远低于晚期治疗所需，更重要的是对症下药的早期治疗效果要远远优于晚期治疗，而且这个结果是金钱无法换来的。

所以，我们提倡“早发现、早诊断、早治疗”，贯彻“预防为主”的方针，

加强对自身健康情况的了解，多一点健康知识，坚持定期做体格检查很有必要。

2. 必要的检查不可省

一般治病的正常程序是检查放在前，治疗放在后。如果省去检查盲目吃药，有时不但不能省钱，反而会延误病情，造成严重的后果。明确诊断也是少花钱看好病的前提，因此正确必要的检查是必不可少的。

3. 带齐病历资料

这一点很重要，病历上往往记载着你的各种检查诊断资料，包括从初诊起的全部病历，以及三大常规、肝功能、心电图等报告，血糖、肾功能、B超、胸片、CT、MRI等资料，和一些重要的检测结果，这些都是医生诊治的重要参考。医生看一下以前的病历、检查资料，对病情及治疗有一个系统的了解，可以做到初步明确诊断，提出治疗方案。这样不仅节省时间，更能利用以前的检查资料而更有针对性，能省去一些不必要的检查。

4. 简化就诊程序

如伤、病情比较明确需要或以往病情加重的病人，可挂号后直接到相应诊室找医生，不要在门诊过多停留，更不要做过多的检查，但部分病理检查还是很有必要的；又如急诊病人或较急的伤、病病人尽可能看急诊，这样医生看病快、针对性强、检查快、出结果快，治疗自然也快了。

5. 看一种病固定一家医院

在固定的医疗点就诊的好处是既能保证治疗、服药的连贯性，又能节省大量“两次诊疗”的费用。

▷“坏女孩”才看妇科

今年20岁的芊芊，15岁初潮，以后月经就一直不正常。周期不规律，有时相隔四十几天才来，有时十几天来一次，而且颜色暗红，量也很少，还带有血块。后来，芊芊又开始了痛经，月经期变成了她的“难日周”。

姐姐知道情况后，要带芊芊去妇科医院检查一下，但芊芊说什么也不肯去。她对姐姐说：“我不去，看妇科是一件多丢脸的事情呀。要是让朋友们知道了，他们都会说我是一个坏女孩的。”

医念之差

妇科疾病是女性常见病、多发病。主要包括妇科炎症、不孕不育、乳腺疾病、子宫疾病、内分泌失调、妇科整形、两性话题、疾病预防、疾病症状等。但由于许多人对妇科疾病缺乏应有的认识，认为只有坏女孩才看妇科，即使身体出现了问题，也往往采取讳疾忌医的方式。

殊不知，妇科疾病应当及时预防、发现、治疗，否则会导致健康每况愈下，疾病久治不愈。有些女性还会因此无法怀孕生子，造成终身遗憾。因此，我们一定要正确认识妇科疾病的检查。



1. 妇科疾病是由多种原因引起的

传统观念认为，妇科疾病是由不良的两性行为引起的。其实，造成妇科疾病的原因有多种。如滥吃抗生素，经常穿紧身化纤内裤，在公共场合合用浴盆、马桶，频繁使用酸性的妇科清洁消毒剂、消毒护垫等，都会很容易感染霉菌、细菌等，导致妇科疾病。可见，不注意个人卫生、错误的生活习惯等都会形成妇科疾病，妇科疾病并非“坏女孩”的“专利”。

2. 定期妇科检查是一种必要

当今，妇科炎症、宫颈癌、子宫肌瘤……妇科疾病十分多发且日趋低龄化。最新研究发现：未婚或已婚的青年女性，甚至儿童都有可能遭遇妇科疾病的“骚扰”。据世界卫生组织（WHO）统计：约有80%的成年女性一生中要患上一至两次妇科炎症；在已婚女性的妇检中，50%~60%的女性有不同程度妇科炎症，如阴道炎、宫颈炎、宫颈糜烂、盆腔炎、附件炎、病毒湿疣、疱疹、霉菌、滴虫、支原体衣原体感染等。可见，妇科疾病已经对女性健康形成了非常大的威胁。

但是，妇科疾病早期无明显症状，一旦有临床症状时，病情往往已到晚期。预防胜于治疗，因此不管你身体有没有不适，达到生育年龄的女性都应每年做一次妇科体检。

3. 要正确认识妇科检查

对于大多数女性而言，妇科疾病的检查充满了惊惧和迷惑。其实，妇科检查是一种普通的检查，它的作用是对一些妇科疾病作早期预防以及早期治疗。首先医生会看外阴有无肿瘤、炎症、尖锐湿疣之类。其次是阴道检查，看看有无畸形、炎症、白带异常。此外，妇科检查还包括触摸检查子宫的大小、形态以及子宫的位置是否正常等。这一系列的检查都是常规检查，没有什么痛苦，也不会对女性身体造成伤害。

科学点拨

当今妇科疾病十分多发，及时发现妇科疾病的发生、及时进行治疗，可以有效地减少妇科疾病的危害率。那么，女性出现哪些症状时应到妇科就诊呢？

(1) 白带异常：正常情况下，女性有少量稀薄透明或乳白色白带。如果白带变为黄色、洗肉水样、豆渣样、脓性或带血、有臭味者，均属异常。

(2) 月经异常：闭经者，即女子18岁前尚无月经来潮；平时按月来潮，突然停经者；月经失调，其月经周期短于20天或超过40天，经量过多或过少者或呈现阴道不规则出血者，包括经血淋漓不断或性交出血者。

(3) 下腹部异常：下腹部异常包括出现包块、疼痛。腹部正中或两侧下腹部出现包块，可能系子宫或卵巢疾病所致；下腹部隐痛或突发的剧烈疼痛等可能是某些妇科的炎症、急症，如宫外孕流产、卵巢囊肿蒂扭转等引起的。

同时，如果外阴阴道出现阴道内脱出物、外阴道赘生物、外阴部白斑、瘙痒等异常，有性生活困难或疼痛、不孕不育等情况时，均应及时接受妇科检查、治疗，以免浪费时间，贻误病情。

在去医院看妇科之前，不要对阴部、阴道进行冲洗，以免破坏阴道内部环境，影响正确诊断。看病时穿着应宽松，不穿不易脱、穿的服装，以便作抽血检查、乳房检查、腹部或阴道超声检查。

需要指出的是，女性自我保健是预防妇科炎症发生和反复发作的最好办法，在生活方面一定要养成良好的卫生习惯。如自己的盆具、毛巾自己专用，不使用公共场所衣盆、浴池、浴巾等卫生洁具；上厕所前也应该洗手，排便后擦拭外阴时宜从前向后擦，不滥用不洁卫生纸；尽量穿棉线内衣裤，内裤与袜子不同盆清洗，勤换洗内裤并放于通风处晾干。特别要注意对性器官的清洁，最好是每天用干净的盆和温水冲外阴。

