

如何与您的医生沟通？

Communicating with Your Doctor

有些人由於对美国西方医学不大熟悉，也不太了解看医生的程序，所以有时宁愿小病不看，直至病情严重，才去见医生，以致危害自己的健康。以下的章节将与您讨论在见医生时，您将会遇到及需要注意的重要事项。

看医生时所预期的事项

在现时的医疗条件下，普通看诊，医生与您诊症的时间大约是 15 分钟左右。在这 15 分钟的时间内，医生通常会做以下叁件事：

- 1) 询问您的病况，
- 2) 为您作身体检查，
- 3) 与您讨论经诊断的病况、需要做的检查及治疗方法。

主理您的身体健康状况的医生一般称为主诊医生或家庭医生。与您的主诊医生建立及保持良好的关系对您的健康是很重要的，而良好的关系则取决於相互的了解与沟通。

协助您的医生了解您的健康情况

在看医生时，若您能清楚地向医生述说您的健康情况，医生便能更有效地为您诊治。有时您会因为紧张而忘记该向医生说甚麽，所以最好先将问题写下来。问医生的问题尽量做到清楚简洁，这样您可有更多的时间提出问题。同时，应避免长篇大论地谈及一些与您身体健康无关的事情，因而减少医生诊断的时间。如有服食营养补助品，如草药、健康食品、维他命丸之类或正接受非传统治疗，如针灸等，均应让医生知道。



医生常会发问的问题：

- 您的症状 - 甚麽令您感觉不适或您最关注的健康问题。
- 您服用的药物 - 药物名称、份量、服用时间及服用此药有多久等。若您不清楚药物名称，最好带备所有药瓶。将药物名称及服用份量列在一份药物单上并随身携带。
- 您的病历 - 包括慢性病、手术、入院及药物过敏情况。
- 直系亲属健康情况 - 有些疾病有家族遗传倾向。
- 紧急情况联络电话。

看病时，聆听及记牢医生指示的窍门：

- 深呼吸，放松然後集中精神。
- 听力有问题者，请带备有充足电池的助听器。
- 请亲人或朋友陪您一同前去，以帮助您听医生讲述。
- 请医生将指示写下来。

通常，医生会总结您的病况，并简单地解释对您的诊断。经过检验或病历审阅之後，

您大概会明白医生的用意是甚麽。如果您仍然有问题或不清楚，应继续询问医生直至明白为止。以下提出的问题，有助您更好地理解您的病况。

向医生询问的问题：

A. 若医生已作出诊断：

1. 诊断是甚麽？
2. 病因是甚麽？
3. 可医治吗？若可以医治，需时多久才可康复？
4. 我是否需要改变饮食或生活方式来改善病情？

B. 如您需做更多的检验：

1. 检验名称是甚麽？
2. 做此检验可以发现甚麽？
3. 检验的结果，何时才可知道？
4. 做检验之前，是否需要特别的准备？
5. 做此检验是否有危险性？

C. 如您需要服药或其他治疗时：

1. 治疗或药物的名称是甚麽？
2. 治疗或药物有何功用？
3. 此治疗及服药需时多久？
4. 就本人之情形，此治疗或药物效力如何？
5. 此治疗或药物是否有危险性或副作用？

D. 如您需要做手术的话：

1. 手术名称是甚麽？
2. 我为何须做此手术？
3. 是否有其他的方法可治疗此症？
4. 手术的好处及危险性是甚麽？
5. 医生做此手术的经验如何？
6. 我将使用何种麻醉方式？
7. 何时我才可以回复正常的活动？
8. 如我想取得第二位医生的意见，应向何处索取？

在见医生之前，最好将自己要问的问题及医生可能会问您的问题均准备好。将您想询问医生的问题写下来。表达时要尽量做到清楚、准确、易明。当医生与您讨论病情时，尽量保持放松的心情以便更好地接收所有的信息和询问所有重要的问题。如果你觉得有必要的话，可以要求另外一位医生的意见。当您能做到以上各点，您与医生之间便能相互充份了解及沟通，而您亦能积极地参与自己身体的护理及保健。