

## 如何與您的醫生溝通？

### Communicating with Your Doctor

有些人由於對美國西方醫學不大熟悉，也不太了解看醫生的程序，所以有時寧願小病不看，直至病情嚴重，才去見醫生，以致危害自己的健康。以下的章節將與您討論在見醫生時，您將會遇到及須要注意的重要事項。

#### 看醫生時所預期的事項

在現時的醫療條件下，普通看診，醫生與您診症的時間大約是 15 分鐘左右。在這 15 分鐘的時間內，醫生通常會做以下三件事：

- 1) 詢問您的病況，
- 2) 為您作身體檢查，
- 3) 與您討論經診斷的病況、需要做的檢查及治療方法。

主理您的身體健康狀況的醫生一般稱為主診醫生或家庭醫生。與您的主診醫生建立及保持良好的關係對您的健康是很重要的，而良好的關係則取決於相互的了解與溝通。

#### 協助您的醫生了解您的健康情況

在看醫生時，若您能清楚地向醫生述說您的健康情況，醫生便能更有效地為您診治。有時您會因為緊張而忘記該向醫生說甚麼，所以最好先將問題寫下來。問醫生的問題盡量做到清楚簡潔，這樣您可有更多的時間提出問題。同時，應避免長篇大論地談及一些與您身體健康無關的事情，因而減少醫生診斷的時間。如有服食營養補助品，如草藥、健康食品、維他命丸之類或正接受非傳統治療，如針灸等，均應讓醫生知道。



#### 醫生常會發問的問題：

- 您的症狀 — 甚麼令您感覺不適或您最關注的健康問題。
- 您服用的藥物 — 藥物名稱、份量、服用時間及服用此藥有多久等。若您不清楚藥物名稱，最好帶備所有藥瓶。將藥物名稱及服用份量列在一份藥物單上並隨身攜帶。
- 您的病歷 — 包括慢性病、手術、入院及藥物過敏情況。
- 直系親屬健康情況 — 有些疾病有家族遺傳傾向。
- 緊急情況聯絡電話。

#### 看病時，聆聽及記牢醫生指示的竅門：

- 深呼吸，放鬆然後集中精神。
- 聽力有問題者，請帶備有充足電池的助聽器。
- 請親人或朋友陪您一同前去，以幫助您聽醫生講述。
- 請醫生將指示寫下來。

通常，醫生會總結您的病況，並簡單地解釋對您的診斷。經過檢驗或病歷審閱之後，

您大概會明白醫生的用意是甚麼。如果您仍然有問題或不清楚，應繼續詢問醫生直至明白為止。以下提出的問題，有助您更好地理解您的病況。

### 向醫生詢問的問題：

#### A. 若醫生已作出診斷：

1. 診斷是甚麼？
2. 病因是甚麼？
3. 可醫治嗎？若可以醫治，需時多久才可康復？
4. 我是否需要改變飲食或生活方式來改善病情？

#### B. 如您需做更多的檢驗：

1. 檢驗名稱是甚麼？
2. 做此檢驗可以發現甚麼？
3. 檢驗的結果，何時才可知道？
4. 做檢驗之前，是否需要特別的準備？
5. 做此檢驗是否有危險性？

#### C. 如您需要服藥或其他治療時：

1. 治療或藥物的名稱是甚麼？
2. 治療或藥物有何功用？
3. 此治療及服藥需時多久？
4. 就本人之情形，此治療或藥物效力如何？
5. 此治療或藥物是否有危險性或副作用？

#### D. 如您需要做手術的話：

1. 手術名稱是甚麼？
2. 我為何須做此手術？
3. 是否有其他的方法可治療此症？
4. 手術的好處及危險性是甚麼？
5. 醫生做此手術的經驗如何？
6. 我將使用何種麻醉方式？
7. 何時我才可以回復正常的活動？
8. 如我想取得第二位醫生的意見，應向何處索取？

在見醫生之前，最好將自己要問的問題及醫生可能會問您的問題均準備好。將您想詢問醫生的問題寫下來。表達時要盡量做到清楚、準確、易明。當醫生與您討論病情時，盡量保持放鬆的心情以便更好地接收所有的信息和詢問所有重要的問題。如果你覺得有必要的話，可以要求另外一位醫生的意見。當您能做到以上各點，您與醫生之間便能相互充份了解及溝通，而您亦能積極地參與自己身體的護理及保健。