

<<看病就医一本通>>

图书基本信息

书名：<<看病就医一本通>>

13位ISBN编号：9787512703117

10位ISBN编号：7512703112

出版时间：2012-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：黄浩初，鲁直 主编

页数：271

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<看病就医一本通>>

### 前言

俗话说“有什么也别有病”，谁都不希望自己或家人生病。

然而，事实却是“人吃五谷杂粮，哪能不生病”？

即便是再健康的人，也不能保证一辈子都不生病。

病了就得医，这是常识。

但“就医”这两个字说来容易做起来可就难了。

只要是中国人，大概没人不对“看病难”皱眉头的，提起看病的经历，几乎人人都有说不完的感触，更有甚者会愤愤然或声泪俱下。

在从医的那些年中，常常会遭遇或听同事、同学说起同患者打交道中的一些轶事，也常有带亲戚朋友就医、帮他们找熟人看病的经历；而在离开医生这个岗位后，也曾亲身体会身处异地，在没有医院的朋友关照之下就医的种种麻烦和不便。

于是回想，看病这么麻烦，作为平民百姓，有没有可能，在看病的过程中省事点儿呢？

这么一想，还真是办法总比问题多。

虽然彻底省事的办法没有，但少花些时间气力，甚至少花些钱的小窍门和技巧倒还真有不少。

当下我国“看病难”的主要原因是优质医疗资源的分布不均匀，大医院、知名专家一般都集中在大城市。

但根据笔者多年医生和患者的体验，让患者看病费时费力的原因，却并不完全是这个。

在很大程度上，浪费时间精力、多花钱甚至上当受骗，多是由于患者本身医疗、健康知识的极度缺乏，对自己病情、病史的把握不够，就医前的准备匮乏，就医的观念有一些误区，以及由此导致的患者事到临头时的盲目与束手无策、与医生交流过程中的不知所措和就医过程中的误解、冲突，于是事倍功半。

打个比方，假设笔者和某位没学过医的患者患同样的疾患，同样去一个陌生的城市去就医，在不找任何朋友帮忙的情况下，大概也可以比另外一人少花一半以上的时间，起码节省10%以上的费用。

何以如此呢？

就是那些小技巧和窍门在起作用。

那么您呢，您也想省事一些吗？

那就不妨翻翻这本小册子，从这里开始吧。

编者 2011年12月

## <<看病就医一本通>>

### 内容概要

看病难，尤其是在中国更加难。

看病难，关键在于信息不对称，众多的流程、检查、数据、诊断结果让你无所适从。

就医前应做好哪些准备？

该选哪一家医院去就诊？

哪家医院最擅长哪种疾病的治疗？

什么样的医生更适合你？

怎样和医生更好地沟通？

怎样任你就诊的几分钟内让医生快速准确地知晓你的症状？

哪些检查可做可不做？

什么是“院中院”？

如何判定医托.....

《看病就医一本通》让你一通百通，彻底搞清医院与医生，看病就医完全可以不再那么难。

<<看病就医一本通>>

作者简介

鲁直，医生、健康类报纸记者、评论员，相关论著散见于《南方周末》《中国社会保障》《羊城晚报》《青年文摘》及新加坡《联合早报》。目前已出版《看病也需要智慧》《打针吃药，不如睡个好觉》《五脏保养书》等科普著作。

## <<看病就医一本通>>

### 书籍目录

#### 一 就医前的功课和准备

##### 1. 有病早知道

望  
闻  
问

##### 2. 察颜观色识健康

皮肤辨病  
面部辨病  
眉毛辨病  
睫毛辨病  
眼睛辨病  
耳朵辨病  
鼻子辨病  
口腔辨病  
指甲辨病  
手掌色泽辨病  
味觉异常辨病

##### 3. 选医院的小窍门

医院是否越大越好  
什么情况需要看急诊  
什么时候要看急诊  
怎样做简易心肺复苏术  
医院距离远近决定就医的方便程度  
路况和交通工具如何  
医院规模实力和疗效  
挂号和住院病房的紧张程度  
医疗费用  
医疗费用越便宜越好吗  
选中医还是选西医

##### 4. 如何避免灰、黑色医院

巧辨“李逵”和“李鬼”  
拉大旗做虎皮  
专科门诊、医院  
医疗中心  
转包、承包的科室  
黑门诊  
怎样辨别医托

##### 5. 医生是上帝唯一的手

医师、主任、教授、专家面面观  
选择一个好医生  
什么样的医生是好医生  
到哪里找那么好的医生  
到底是不是好医生  
挂专家号级别是否越高越好  
忙碌的专家PK贴心的初级保健医生

## <<看病就医一本通>>

### 6. 门诊就医前的准备

就医时机很重要

某些检查的特殊准备

病历资料准备

生活方面的准备

心理、精神方面的准备

## 二 看病、就医、住院的“弯弯绕”

### 1. 熟知门诊就医流程

是否急诊

挂号

不妨就采用电话预约挂号

导医台

各类门诊简介

常见症状挂号选择

什么是首诊负责制

填写病历

候诊

就诊

划价和交费

检查

取药

### 2. 熟知住院治疗流程

住院前的准备

办理住院登记

到病房

医生问病史、查体

### 3. 良好的沟通是成功的一半

沟通的技巧

一般的沟通技巧

阻碍有效沟通的因素

### 4. 候诊不总是浪费和煎熬

记下身体的症状或不适

曾经的病史和治疗结果不要遗漏

小问题，大作用

### 5. 接诊之芸芸众生相

沉默是金型

滔滔不绝型

号啕大哭型

乱攀关系型

胡乱指挥型

恐吓威胁型

攀比炫富型

### 6. 接诊：怎么答才好

自个儿不负责型

主观臆断型

回答不够准确或答非所问

似是而非或自以为是

<<看病就医一本通>>

- 回答含糊或马马虎虎
- 模棱两可型
- 隐瞒真相
- 敏感问题
- 7. 礼尚往来, 你完全可以问医生
  - 能否推迟一下下班
  - 我为什么会得这种病
  - 确诊的把握有多大
  - 这个检查能不能不做
  - 我可以选择哪几种治疗方案
  - 这种治疗有不良反应吗
  - 有没有价格更便宜的药呢
  - 我怎样才知道有疗效了
- 8. 做检查不只是医生的事
  - 血液标本的采集
  - 抽静脉血之前要做哪些准备
  - 尿液标本的收集
  - 粪便标本的采集
  - 痰液标本的采集
  - 影响检验结果的因素有哪些
  - 你该做哪些检查
- 9. 检查的注意事项一个都不能少
  - 检查仪器是否越“先进”越好
  - 体格检查
  - 心电图检查
  - 脑电图检查
  - B型超声检查
  - X光检查: 透视、拍片和造影
  - CT检查
  - 核磁共振检查
  - 胃镜检查
  - 纤维结肠镜检查
  - 纤维支气管镜检查
  - 膀胱镜检查
- 10. 明明白白看懂化验单
  - 血常规检查
  - 尿常规检查
  - 延伸阅读: 观尿识健康
  - 粪常规检查
  - 肝功能检查
  - 肾功能检查
  - 血脂全套检查
  - 活组织检查(病理检查)
  - 妇科检查
  - 阴道分泌物常规检查
  - 尿液妊娠试验(孕检试验)(HCG)
- 11. 服药不简单

<<看病就医一本通>>

药物的种类

合理用药有讲究

口服药物应注意

不同种类口服药最佳服用时间

常用药物服用期间的饮食禁忌

新药好还是老药好

正确服用中药汤剂

正确服用中成药

不可长期服用同一种药

不可常服止痛药

不可常服安眠药

合理使用镇静安眠药

老年用药10戒

保管药物有窍门

巧用救心药

12. 用药的误区

滥用抗生素的危害

流行性感服用抗生素

头痛用止痛药

急于求成，擅自加大药物剂量

不遵医嘱自行停药

给药=输液

药越“新、特”越好

中医药无不良反应和不良反应较小

13. 住院、就医“群众心理学”

瞒瞒瞒

吓晕了

该说就说

心若在，梦就在

14. 病人的权利和义务

病人有哪些权利

几个侵犯知情同意权导致

医疗纠纷方面的问题

病人有哪些义务

15. 报销少不了

国家基本医疗保险

商业医疗保险

生育保险

16. 维权该知晓

两个概念：医患纠纷与医疗事故

维权方式

医疗鉴定

媒体助阵

附录 把准症状挂对号



## &lt;&lt;看病就医一本通&gt;&gt;

## 章节摘录

望，简单地说就是看，是通过对自己或家人的全身或局部以及排泄物进行有目的的观察以了解病情，测知脏腑病变。

望的内容主要包括观察人的神、色、形、态、舌象、脉象、皮肤、五官九窍等情况，以及排泄物、分泌物的形、色、质量等。

望神，重点是观察自己或家人的精神、意识、面目表情、形体动作、反应能力，尤其是眼神的变化，来了解五脏精气的盛衰和病情轻重与预后。

望神的内容包括得神、失神以及神气不足、神志异常等。

比如，得神一般表现为神志清楚，语言清晰，面色荣润，表情丰富自然，目光明亮，反应灵敏，动作灵活。

再比如失神的表现有精神萎靡，言语不清，或神昏谵语，面色晦暗，表情淡漠或呆板；目暗睛迷，反应迟钝，动作失灵，出现强迫体征；呼吸气微。

而神气不足表现为精神不振、健忘困倦、声低懒言、怠惰乏力、动作迟缓等，多属心脾两亏或肾阳不足。

另外，神志异常也是失神的一种表现，一般包括烦躁不安及癫、狂等。

这一说，是不是就比较复杂了？

当然，复杂也有复杂的好处，复杂的另一面是“细致”，我们可以据此来观察自己或家人，一一对号入座。

望色，说白了就是观察自己或家人的面部颜色与光泽，也就是色调和明暗度的变化。

古人把颜色分为五种，即青、赤、黄、白、黑，称为五色诊。

那么应该怎样观察呢？

关键是识别常色与病色。

常色是人在正常生理状态时的面部色泽，常色又分主色和客色。

所谓主色，是指人终生不改变的基本肤色、面色。

由于种族、体质等的不同，人与人的肤色不完全一样，像我们中国人属于黄色人种，一般肤色都呈微黄，所以微黄是正色，当然有些人可有略白、较黑、稍红等差异。

与之相对，客色是怎么回事呢？

因为人是在自然环境中生活，由于生活条件的变动，人的面色、肤色也相应地会发生变化，即客色。

随四时、昼夜、阴晴等天时的变化，人的面色都会有相应的改变。

此外，由于年龄、饮食、起居、寒暖、情绪等变化，也可引起面色变化，也属于客色。

打个很简单的比方，比如同事老张，本来比较白净，刚才跑步锻炼回来，脸色通红；再比如，邻居老李，生气了，脸都白了，像这些就都属于客色。

搞清楚了常色，病色就好区分了——常色以外的都是病色。

具体来说就是青、赤、黄、白、黑那五色了，我们这里以青色为例。

古人认为，青色是经脉阻滞、气血不通之象。

当寒盛而留于血脉，则气滞血淤，导致面色发青；经脉气血不通，不通则痛，所以痛也可见青色；肝病气机失于疏泄，气滞血淤，于是常见青色；肝病血不养筋，则肝风内动，故惊风其色亦青。

如面色青黑或苍白淡青，多属阴寒内盛；面色青灰、口唇青紫，多属心血淤阻，血行不畅。

所以，面色发青多见于寒证、痛证、淤血证、惊风证、肝病。

其余四色，概括来说，面色红为热；面色白为虚寒证或失血；面色黄多为脾虚而水湿不化，或皮肤缺少气血充养；而面色黑多属寒证、虚证，常为久病。

、重病。

除了望神、望色，还有望形。

望形说白了就是看体态。

外形是五脏内在的体表反映，五脏强盛则外形也强壮，五脏衰弱外形也衰弱。

具体来说，体形结实、肌肉充实、皮肤润泽，则表示体格强壮，正气充盛；反之，形体瘦弱、肌肉瘦

## &lt;&lt;看病就医一本通&gt;&gt;

削、皮肤枯燥，则表示衰弱，正气不足。

形体肥胖，气短无力，多为脾虚有痰湿；形体消瘦，多为阴虚有火。

手足屈伸困难或肿胀，多为风寒湿痹。

抽搐、痉挛，多是肝风；足膝软弱无力，行动不灵，多为痿证。

至于其他的望诊，内容实在太多，限于篇幅这里就不讲了。

闻诊包括听声音和嗅气味两个方面的内容。

听声音即观察自己或家人的语言、呼吸、咳嗽等声音的变化；嗅气味即观察自己和家人的分泌物、排泄物的气味变化，以协助辨别疾病。

一般，尽管存在个体差异，但健康人发声自然、音调和畅，刚柔相济。

由于性别、年龄、身体等个体差异，正常人的声音也各不相同，比如男性多声低而浊，女性多声高而清，儿童则声音尖利清脆，老人则声音浑厚低沉。

此外，声音与隋绪和心情的变化也有关系，比如发怒时一般发声高亢、凌厉而急迫，悲哀时则发声悲惨、凄切而断断续续等，这些也属正常，与疾病无关。

非健康的声音，可以从以下几个方面来判断：  
发声：发声重浊，声高而粗，多属实证；发声轻清，低微细弱，多为虚证。

语音：声高有力，前轻后重，多为外感；声音低怯，前重后轻，多为内伤；说话多且声音有力，多属实热；说话少而声音低微，或断续不接，多属虚寒。

呼吸：呼吸气粗或喘多属实热，气微多为虚证。

咳嗽：咳声重浊声粗，多属实证；咳声无力，多为虚证；干咳阵阵而无痰为燥咳；咳时痰声呼呼，多为痰湿咳嗽等。

闻气味：主要包括嗅自己或家人的口气、汗气、痰涕及大小便的气味等。

比如，大家熟知的口臭，一般是因为肺胃有热，或有龋齿，或口腔不洁；而口出酸臭味，多半是胃有宿食，消化不良；而咳吐浊痰脓血，有腥臭味，多是肺痈；要是鼻出臭气，经常流浊涕，为鼻渊证。

此外，古人认为，如果汗有臭秽气味，为瘟疫；汗有腥膻气味，是风湿热久蕴于肌肤的缘故。

至于大便酸臭、秽臭为肠中积热；气味腥臭多属寒；小便臊臭，多为湿热等。

问诊是对自己或陪护家属、亲友进行有目的的询问病情的方法。

我们要居家自诊，当然不需要自问自答，但是，了解问诊内容的各个方面，对于我们了解自身的身体情况意义重大。

问诊内容主要包括自觉症状、起病过程、治疗经过、生活起居、平素体质及既往病史、家族病史，它对我们掌握自身是否健康、是否有生病的苗头，对已经出现问题后分辨疾病的阴阳、表里、寒热、虚实都能提供重要的依据。

首先是一般项目，包括姓名、性别、年龄、民族、职业、婚否、籍贯、工作单位、现在住址等。

有关这些问题的重要性，笔者曾在《看病也需要智慧》一书里面举过一个花了几万块钱还没确诊、最后帮患者确诊为血吸虫病的例子。

在那个病例中，关键的一点就是患者的老家的情况，而这个，可能我们很多读者都不在意，因为从小就是那么长大的，没觉得有什么特别的。

举例是想说明下面这些项目对鉴别、确诊所起的重要作用，比如，年龄差异，麻疹，水痘，百日咳多见于小儿；青壮年气血充足，患病以实证多见；老年人气血衰，体弱久病多为虚证。

性别差异，男子可有遗精、早泄、阳痿等问题；女性除一般疾病外，还有经、带、胎、产等特有疾病。

职业差异，如水中作业易中湿邪，某些职业病如铅中毒、矽肺、汞中毒等都与职业相关。

再比如，籍贯、住址不同会有不同地方病发病之虞，如长江以南的江湖岸区有血吸虫病，蚕桑地区则多见钩虫病。

特别要注意的是，现在环境污染严重，很多以前不成问题的现在都成了问题，比如因为环境污染导致的血铅超标、不孕不育、癌症，还有食物添加剂或是农药残留余毒，辣椒里面的苏丹红、食用油是地沟油等，这些都会导致我们脏器损伤，埋下病因。

所以我们在平时生活中，一定要多问和反思自己的生活环境和习惯，是否会有害健康。

P3-7

## <<看病就医一本通>>

### 编辑推荐

就医前应做好哪些准备？

该选哪一家医院去就诊？

哪些检查可做可不做？

哪家医院最擅长哪种疾病的治疗？

什么样的医生更适合你？

什么是“院中院”？

黄浩初、鲁直的《看病就医一本通》让看病不再麻烦，就医不再“老大难”！

一书在手，普通人看病就医也可以处处顺通！

<<看病就医一本通>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>