## 科学就医 您务必掌握这些知识

随着老龄化社会的来临,人们关心的衣食住行逐渐向"医食住行"转变。医疗是民生大事,如何科学、合理以及有效就医已经成为个人、家庭及其全社会最关心的问题之一。

疾病很多种,医院很复杂,专家有专长。糊涂就医,伤不起的不仅是时间、交通和金钱,更是心灵。如何成为明明白白的看病人,了解一些就医的学问非常重要。



通过正规渠道提前了解医院、科室和医生相关信息, 根据自身情况有针对性地 选择就医

为避免盲目就医,患者在看病前可选择通过医院官方网站、医院 APP、微信公众号、好医生网站、12320公共服务热线服务网、中国公共健康网等正规渠道对医院医疗医资、诊疗特色、科室分布、医师技术职称、出诊信息、擅长疾病、医师口碑等进行初步了解,做到心中有数,有的放矢,切勿相信不明来源的虚假信息,以免贻误病情,劳民伤财。

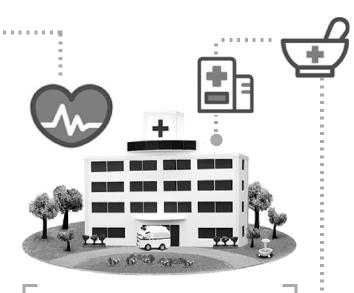
初诊病人首次就医时,如果不明确到哪科就诊,可到医院相应咨询台询问。在挂号前病人首先要甄别自己病情的缓急,决定是该挂门诊还是急诊。门诊和急诊的处理程序和医生配备是不一样的,门诊医生的治疗过程更系统和细致,医生对本科疾病的治疗具有更加丰富的经验。而急诊则擅长处理紧急出现的症状,例如剧烈的疼痛,创伤、高热、休克、呼吸困难等。

对于突发严重外伤或急症患者来说,应该选择就近医院抢救。另外,对许多常见病患者来说,以最常见的高血压病、糖尿病、慢性乙型肝炎患者为例,如果疾病控制得比较理想,在没有严重并发症的情况下,选择区二级医院或社区医院定期复查和拿药即可,没有必要到三级甲等医院排长队、挂专家号。

患者在选择时,一定要理性思考,选择正规、恰当的医生就诊。对于疑难杂症或者重危疾病患者而言,在选择医院时则不仅要考虑医院的规模,更要特别关注医院的医疗特色。如积水潭医院和天坛医院均属于三级甲等综合医院,但前者擅长骨科及烧伤科,后者则擅长神经内外科。

在门诊分科上,级别高的医院分科较细,仅内科就可能分为近十种不同的内科,如呼吸内科、消化内科,此外还有妇、产、儿、眼、耳鼻喉科等等。而级别低的医院通常内、外科只有大内科(综合内科)和大外科(综合外科),一般也都有妇、产及儿科。每个科室会按照医生水平的高低,分为普通门诊和专家门诊。

如果不确定自己的疾病属于什么情况,可先挂普通门诊号,经检查后再看专病门诊或专家门诊。如果病情比较复杂或多次治疗效果不佳,应当挂专家门诊号,以得到更好的服务。如果需要多个科室的医生会诊或转诊,可找第一次挂号的医生,会诊通过他去进行,即"首诊责任制"。



大型医院就医应尽量通过电话、网络、手机客户端等方式预约挂号;如需要紧急医疗救助可拨打120急救电话;咨询医疗卫生信息可拨打12320公共卫生热线

2009年,卫生部发布 第95号文件,明令规定公 立医院中的所有三级医院 都要开展预约诊疗服务,并 且不得与社会中介机构开 展向患者收取费用的预约 挂号服务。预约挂号服务模 式可以在高峰时合理地分 流患者,提高门诊工作效 率,节省医患双方的时间,避免了患者集中排队,从而 减少院内交叉感染的发生。

各地医院普遍使用的 预约方式主要包括现场预 约、电话预约、短信预约和 网络预约、银医卡自助预 约、手机客户端 APP 预约。 不同的挂号方式有各自的 优缺点,不同特点的患者人 群应综合利用各种预约挂 号方式,选择适合自己的, 以提高预约挂号效率。以北 京协和医院为例,患者可根 据自身具体情况选择以下 五种之一进行预约挂号:医 院自助机预约挂号、银行网 点自助机挂号、114 电话预 约挂号、登录北京市预约挂 号统一平台网站、下载协和

医院手机客户端 APP。

"120"是我国统一的呼救电话号码,目前已在我国大部分城市和县开通。其服务重点对象是灾害事故和急危重症患者。拨打120是向急救中心呼救最简便快捷的方式。拨打电话时,应切勿惊慌,保持镇静、讲话清晰、简练易懂。要在对方挂断电话以后才能放下话筒,以确保急救人员已获得了急救所需的全部信息。

"12320"全国公共卫生 热线是 2005 年底在全国正 式启动建立的公共卫生公益 电话服务网络,主要功能定位 于公共卫生领域的咨询和投 诉举报。随着公众健康需求的 不断提高,该热线已从公共卫 生领域逐步拓展到了医疗卫 生全行业, 并于 2012 年 3 月,正式更名为"12320"卫生 热线。该热线为24小时免费 咨询热线, 是患者寻医问药 的好帮手,可为患者提供及 时的就医指导以及预约挂 号咨询服务,从而引导患者 科学有效就医。

## 携带有效身份证件如身份证、户口本、社保卡等, 保证实名就医

"就医实名制"是指病人在医院就诊时用自己的真实姓名登记,并出示二代身份证、户口簿、社保卡能证明自己身份的有效证件进行挂号诊疗的一项制度。该制度要求病人就医时需凭有效身份证件办理相应就诊卡即"建卡"后才能挂号就诊。

建卡时患者真实信息 可被同步长期储存于卡 内,当接诊医生读卡时发 现信息错误、不匹配时,则 有权拒绝为其诊疗。此外 当地参保患者到定点服务 机构就医、购药时还需携带社保卡才能享受医疗保险待遇。对尚无身份证的患儿,监护人可通过出示户口簿及本人有效身份证件进行挂号就诊,对来不及上户口的新生儿,监护人必须提供准确姓名、性别、出生日期。

推行"就医实名制"能帮助患者建立健康档案,连贯历次就诊信息,促进电子病历推广,保护患者的合法权益,确保医疗资源的合理利用与正常的医疗工作秩序。

就医时需携带既往病 历及各项检查资料,主 动加强与医护人员沟 通,如实陈述自己的病 情,积极配合医生诊 疗,严格遵从医嘱

病历是有关病人健康情况 的文件资料,包括病人本人或 他人对病情的主观描述、病人 所做的各项客观检查结果、医 务人员对病情发生、发展、诊疗 过程和转归情况的分析记录以 及与之相关的具有法律意义的 文书、单据。

病历包括门(急)诊病历和住院病历,是医务人员正确诊断和决定治疗方案不可缺少的重要依据,患者就医时携带完整的既往病历资料有助于医师更快更准确地做出诊断,避免重复检查浪费时间金钱,同时了解用药史、药物过敏史、传染病史后,更利于医师采取相应措施,取得最佳医疗效果。

病人与医生的沟通,是医 生了解病人病情的基本手段, 也是医生对病人进行诊断和治 疗的开始。病人与医生沟通的 主要方式就是病人向医生陈述 病情。看病时最好由患者本人 陈述病情,而病人因特殊情况 无法亲自陈述病情时,应当由 了解病情的家属代替陈述。在 陈述病情时,要尽量如实、准 确、全面地讲清与疾病相关的 问题,切忌夸大或隐瞒病情。应 向医师具体说明疾病发生时间、 原发还是继发,有哪些不适,已 做过何种检查,采取了何种治疗 方法且效果如何,有时还需说明 发病期间的相关因素,如饮食、 行为、情绪等。要讲清既往病史 及有无家族遗传病史,必要时还 需向医生提供习惯嗜好,工作或 生活环境等方面的情况,女病人 可能被问及月经、孕产等情况, 均应如实回答。

医嘱是医师在医疗活动中 下达的医学指令, 由医师详细 采集病史, 认真进行体格检查 和进行必要的影像、实验室检 查,及时进行首次病程记录及 病历书写,作出初步诊断后下 达, 医嘱内容包括: 护理常规, 护理级别、饮食种类、体位、各 种检查和治疗、药物名称、剂量 和用法。医嘱的下达均考虑到 患者的实际病情,具有专属性, 不仅是安全用药的前提,更是 治疗成功的关键, 如对于处方 药只有遵照医嘱使用才能达到 预期的治疗效果,擅自使用、停 用或增减剂量,可能会引起严 重后果。/ 北京青年报



上海:

## 医疗工作者受贿5000 元以上将被解聘

《上海市医药购销领域商业 贿赂不良记录管理规定》15日 起执行。其中规定:收受商业贿 赂价值在5000元及以上,或者2 次以上收受商业贿赂的,或者主 动索取商业贿赂的,由所在医疗 卫生机构给予解聘处理;涉及医 师的由卫生计生行政部门给予 吊销执小证书的行政处罚。涉嫌 犯罪的,移送司法机关追究刑事 责任。规定明确, 医疗卫生机构 丁作人员不得利用职务之便,收 受不正当利益,不得在医药产品 购销中账外或暗中收受医药生 产经营企业及其代理人以各种 名义、形式给予的现金、礼卡、购 物券、物品等;不得到医药生产 经营企业及其代理人处报销应 当由医疗卫生机构工作人员及 其配偶、子女等亲属支付的个人 费用;医疗卫生机构工作人员及 其配偶、子女等亲属不得接受医 药生产经营企业及其代理人邀 请出资的吃请、境内(外)旅游、变 相旅游、营业性娱乐场所娱乐活 动等;不得在医疗活动中收取医 药生产经营企业及其代理人临 床促销费、开单费、处方费、统方 费或其他提成性质的费用等。

对1次列入上海市商业贿赂不良记录和5年内2次及以上列人国家卫生计生委公布的其创省区市商业贿赂不良记录的医药生产经营企业及其代理人,上海市医药产品集中采购管理部门2年内暂停涉事药品采购资格(短缺品种除外),不接受其产品参加集中采购的申请;医疗卫生机构在不良记录名单公布后2年内不得购人其医药产品。/新华社

## 老年人不应陷入"疾病医学模式"

81岁的中国工程院院士俞梦孙15日说,老年人患慢性病是普遍现象,但有时往往陷入以疾病的诊断和治疗为主的"疾病医学模式",背离了整体观。他建议,在对待疾病问题上,应在整体观框架上,以尊重和顺应生命规律为准则,助其恢复自然能力,返回到与环境和谐的状态。

由中国健康管理协会与中国(海南)改革发展研究院联合主办的首届健康老龄化高峰论坛15日在北京举行。各行业的多位"寿星"专家齐聚,热议健康老龄化。

中国(海南)改革发展研究院院长迟福林说,随着我国人口老龄化速度加快,全社会对养老健康需求正呈现快速增长。预计到2020年,我国60岁以上老年人口将达2.55亿人,占全国总人口数的17.8%。

会上,95岁人口学家邬沧萍发言说,老年人对待疾病要理性,不能一有病就吃药。现在很多老年人喜欢开药,吃药一大把,甚至比饭还多,却很少关心不同药之间的冲突。

"没病时的病,有了小病防大病,老年人应有'治未病'的理念。"邬沧萍说,"健康老龄化并不是指没有疾病,而是对大多数老年人来说,维持功能发挥最为重要。我现在还在讲课,每年带博士生,融人社会、参与社会,才能实现真正健康。"/新华社