

就诊时你知道怎么问医吗

□ 记者 朱娜

你会看病吗?有些病人可能会说:“看病谁不会,说说病情,然后医生说啥咱听啥呗。”其实不然,看病并不只是简单地向医生描述病情,而应该向医生提问题。市中心医院副主任医师元民说,病人怎样才能最短的时间内切中要害,从医生那里获取想要的专业信息,那就需要注意以下10方面的问题。

一、就诊前,把自己以前服用过的药物,按前后服用的顺序、用量大小详细记录在纸上,也可以直接带着药瓶、药盒。这样可以方便医生对你过去的服药史一目了然,便于治疗。

二、尽可能把过去的一些化验单和检查结果都带齐,医生可迅速了解你的病情的发展变化。

三、当医生确定治疗方案时,病人要问清楚此治疗方案有无副作用,副作用有多大,自己能否承受得了。如果不能承受,可以询问医生有没有副作用小的治疗方案,根据自己情况选择。

四、治疗方案多长时间能够有效?怎样能知道已经收到效果了?具体效果是怎样的?患者到医院大多会有一种想法,既然做了治疗,病情肯定会立刻好转的。其实不然,疾病不是一天两天形成的,也不可能短时间内就能痊愈,患者要摆正心态积极配合治疗。

五、在确定治疗方案之前,病人应问清楚具体要花费多少,再根据自己的经济状况来选择治疗方案。有些患者不好意思或碍于面子,而不问关于花费的问题,这种想法是错误的,不好意思只会耽误自己的病情。一些慢性疾病的治疗是需要很长时间的,可能两三年才能结束治疗,一旦治疗方案确定并进行的话,中途不能随便停止治疗或更换治疗方案,否则会影响治疗效果,同时也不能及时有效地控制病情。如果患者觉得经济能力难以承受,一定要向医生说明,以便确定既经济又合适的治疗方案。

六、治疗过程中如果出现漏服药物怎么办?长期服用的药物一时买不到,是否可以用别的药物替代?因为有些疾病如果缺少药物控制,可能会出现变化,但两次服药时间相隔太近,又会造成血药浓度过高。

七、服用药物之前先要问医生,所开的药物对自己正在服用的药物是否有影响,饮食方面要注意什么。

八、会引起并发症吗?如何能延缓并发症发生的时间?此问题对患者来说较为重要,因为它影响患者以后的生活质量。如糖尿病、高血压等疾病都有并发症,如果能注意生活的一些细节,则可以降低并发症的影响。

九、所患的病是否会传染?有些患者认为大多数疾病不会传染,没必要讲究那么多。其实有不少疾病是会传染的,如果你所患疾病会传染,还要问清是通过什么途径传染,这样可以更好地保护家人和朋友。

十、当病情忽然恶化时,患者家属在第一时间需要采取什么急救措施?可在医务人员到来之前先采取简单的急救。

管好你的腰围 当心“脂肪中毒”

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼

近日公布的一项研究表明,中国人的腰围增长速度赶超英美,已成世界之“最”。那么,腰围的增长给人们健康带来的危害主要有哪些?就诊人群表现出了什么样的特点和变化?记者就此采访了河科大一附院的临床大夫。

国人腰围在猛增

近日,一份发表在美国《保健事务》杂志上的研究报告称,中国目前肥胖人口达3.25亿人,其腰围的增幅超过美国、英国和澳大利亚,已经成为世界之最。而且这个数字在未来20年还可能增加1倍。

研究者称,中国人腰围的增长正以“令人担忧”的速度增长着。1982年,中国人口的7%被认定为超重,如今,每4个成年人中就有一个超重者。研究人员调查了2万名中国人的饮食变化后发现,15年来,每年都会有1.2%的人成为肥胖者。而7岁以下的儿童中有近1/5超重,比例远比欧洲国家高得多。

肥胖病人成“常客”

科大一附院双心门诊副主任医师杨喜山从事心血管疾病的临床工作近18年,用他的话说,他是看着就诊的病人“越来越胖,越来越年轻”。在接受采访前,杨大夫刚刚接诊了一个37

岁男患者,他身高1.7米,体重200斤,看起来大腹便便。他3小时前出现胸闷、气短、胸疼,到医院检查后确诊为前壁心肌梗死,幸亏送医院及时,晚了甚至可能出现生命危险。杨大夫说,在这个青年身上,连接心脏的3个主要血管都发生了不同程度的病变,“这很令人吃惊,非常危险!”

杨喜山说,20年前他刚参加工作,45岁以下的病人几乎没有得过冠心病的,但现在20多岁的病人却屡见不鲜,其中多数跟肥胖有关,有些30多岁的人,心脏健康状况比一些70多岁的人情况还差。心血管科的病人,保守估计60%以上都是体态肥胖。近年来,就河南省的情况来说,各个医院的心脑血管科都是发展最为迅速的科室之一,这也从侧面反映出心脑血管病人就诊需求的迅猛增加,而肥胖,则是导致此病的重要原因之一。

“脂肪中毒”危害大

杨大夫说,现在人们生活方式不合理,过多高脂高糖食物的摄入,作息不规律、缺乏运动使人代谢功能下降,就使过多的能量转化为脂肪滞留在体内。脂肪存在于脂肪细胞中,而脂肪细胞的数量基本不会增加,只是体积会变大。之所以“人胖腰最粗”,是因为脂肪细胞存在于腹部部位的皮下组织最多,其次是胸腹腔



内,最后才是血管壁。过多的脂肪沉积于皮下、内脏和血管壁,就会引发一系列疾病,如高血压、糖尿病、高脂血症、高尿酸症以及脑血栓、冠心病、代谢障碍等等。

这些因肥胖引发的各种疾病,被杨大夫形象地称为“脂肪中毒”,而“脂肪中毒”最明显的

外在表现,就是腰围的增加。因此管住腰围,是降低肥胖发生率的有效方法之一。肥胖已经发展到了威胁生命健康的程度,“管住嘴、迈开腿,减少压力,戒烟酒”,这些看似老生常谈的内容,现在真得要严肃对待,充分重视起来。想保持健康,就从管好腰围开始吧。

医院常用标示缩写解读

□ 记者 崔宏远 文/图

常见病英文缩写

COPD 慢性阻塞性肺病、PTE 肺栓塞、TB 肺结核、AP 心绞痛、SAP 急性胰腺炎、DU 十二指肠溃疡、GU 胃溃疡、DM 糖尿病、T2DM2 型糖尿病、AGN 急性肾炎、CGN 慢性肾炎、ED 勃起功能障碍、OAB 膀胱过度活动症、PMS 经前综合征、ADHD 多动症、CKD 慢性肾脏病、IAD 互联网成瘾综合征、AIDS 艾滋病。

医院常见科室英文缩写

Hospital 医院、PICU 重症监护病房、EICU 急诊重症监护室、OICU 产科重症监护病房、RICU 呼吸科重症监护室、SICU 外科重症监护室、UICU 新生儿重症病房、MICU 内科重症室、MRI 磁共振室、ECG 心电图室、OR 手术室、DSA 数字减影血管造影。

处方上的拉丁文缩写

处方药 Rx、非处方药 OTC; q.d. 每日一次、b.i.d. 每日二次、t.i.d. 每日三次、q.i.d. 每日四次、q.o.d. 隔日一次、q.h. 每小时一次、q.4.h 每4小时一次、q.m. 每晨、q.n. 每晚、h.s. 睡前、a.c. 饭前、p.c. 饭后、a.m. 上午、p.m. 下午、p.o. 口服、ad us.int. 为内用、ad us.ext. 为外用; i.m. 肌肉注射、i.v. 静脉注射、i.v.gtt 静脉滴注。



120急救“生命之星”标志



红十字标志



疾病预防控制中心标志



社区卫生服务标志



世界卫生组织会徽



中国卫生应急



医疗卫生机构统一标志



中国卫生监督标志