

去医院? 上网查询? 咨询朋友? 自行诊断? 生病了, 你选择哪种就诊方法?

□ 记者 朱娜



近日,《生命周刊》与“洛阳网”联合展开了为期一周的“你怎样选择就诊方法”的调查;如果生病了,你是选择上医院还是上网查询?是选择咨询朋友还是自行诊断?调查结果显示:多数市民认为头疼、发热、牙疼等小病犯不上到医院看,上网查查、咨询朋友或凭经验自行诊断即可,到医院费时又费力。

年龄不同选择不同

参与此次调查活动的共有60人,调查结果显示不同的年龄选择的方式不尽相同:年龄在20岁至30岁的市民,会先上网查询;30岁至40岁的市民,会先向朋友咨询或凭经验自行诊断;而50岁以上的人生病时,大多会先到医院。许多人不愿到医院看病的主要原因,一是嫌麻烦、怕浪费时间,二是认为小病不用到医院看。如果一定要到医院看病,必须是疾病已经严重影响到自己的正常工作和生活。

A 年轻人首选网络诊断

在此次调查中,有近50个市

民有过网络诊断的经历,其中,以20岁至30岁的市民居多。他们认为感冒、发烧、牙疼、拉肚子等小病根本用不着去医院,排了半天队才轮到自已,医生几分钟就看好了,再排半天队去做化验,大半天过去了还没拿到化验结果。可能啥事都没有,倒把人折腾得不轻,要是遇上医生态度不好,还得看人脸色,不如上网查询方便、迅速。

生活中不少人都有过网络诊断的经历,包括一些医务工作者,也会上网查询自己的疾病。那么,网络诊断的可靠度有多高呢?正在读大二的李玉,两个月前她的腿上出了一块红疹。由于怕到医

院检查花钱,就自己先上网查询。结果,李玉越查询越害怕,她认为自己的症状很像红斑狼疮。李玉在同学的陪同下,到医院检查后发现只是普通的皮肤病,用些药膏即可痊愈。

B 中年人爱自行诊断

调查结果显示,中年人生病后很少第一时间到医院,而是凭自己经验先买点药吃,若没有效果再到医院。

“俗话说久病成医。”市民王先生说,“头疼脑热之类的小病,该吃啥药自己多少也知道点,如果不严重没有必要到医院。”虽说凭经验自己行诊断也能治好

小病,但也有例外的时候。徐先生家住涧西区,患心脏病有4年。为了防止意外发生,经常随身携带速效救心丸,每当心脏不舒服时就吃下几粒。他总认为,既然是老毛病,而且吃药能缓解病情,没有必要浪费时间到医院。前不久,徐先生又感觉心脏不适,他照旧服用速效救心丸。但这次他的病情没有得到缓解,家人把他送到医院时,已经错过了最佳治疗时间。徐先生服用速效救心丸只是缓解症状,而他的病情在不断发展,服药并不能阻止冠状动脉逐渐硬化,而他自已却不清楚病情的变化。

患者要学会甄别信息

年轻人选择网络诊断,是因为网络方便迅速。而多数中老年人不会使用网络,转而向朋友咨询、自行诊断或使用土单验方。是不是每个人都能给自己当医生?网络诊断、自行诊断等是否存在风险?

河南科技大学第一附属医院普内科主任李正斌说,网络

拥有大量的信息,已经成为不少人生活中不可缺少的一部分。网上查询保健信息和相关的医疗信息,是医疗的一种进步。过去,医生说什么患者听什么,患者的医学知识多从医生那里获取。

而如今,患者可以通过网络等媒体先了解一下自己的病情。

但是,网络上的医疗知识具有普遍性,主要针对大多数人。疾病是千差万别的,可能出现同病不同症或同症不同病。比如,有的患者牙疼、胃疼,会认为是上火,可能不会想到是心脏病引起的放射性疼痛。医生尚且需要通过综合检查才能确诊,何况是仅有医学常识的人呢?

对网络提供的信息、朋友们提供的土单验方,患者要学会甄别,可以参考其保健信息,具体治疗和服药还要让医生诊断后进行。毕竟网络和土单验方提供的信息不全面,也不是具体针对某个人,如果试用后造成伤害,还不如一开始直接上医院。

网诊存在局限性

网络诊断和自诊给我们带来便利的同时,自身也存在一定的局限性。

“医生为患者看病的首要条件就是面对面,患者的各种信息医生能一目了然。”河南科技大

学第一附属医院肿瘤内二科主任高社干说,如果只是网络咨询,不能全面了解患者的病情,也就不能准确地诊断,没有诊断清楚就贸然服药,风险系数有点大。同时,网上存在一些虚假广告和没有医德的医生,他们大多打包裹可以根治疾病,而且药物效果

神奇。遇到这些情况,治病心切的患者要三思而后行,效果真如他所说那么神奇,各大医院早就开始推广了。患者进行网络诊断时,要选择正规的大型网站,一些仿真度高的“山寨”网站可能一时无法辨别清楚,可以先到相关部门进行核实。

如何选择看病方法



当我们生病了,到底该选择哪种看病方法呢?

李正斌介绍,感冒、咽喉疼痛、拉肚子、发烧等自愈性较强、出现轻微症状的疾病,可以自行购买药品服用,或使用土单验方。但服药一星期后,症状不见改善,或症状反复出现时,要到医院仔细检查。因为症状缓解并不代表疾病消失,病变依然存在,如果不及时治疗可能进一步进展,甚至会贻

误病情。当出现明显疼痛、高热等症状,并且服药后症状得不到改善时,要立刻到医院就诊。孩子发烧体温超过38℃,或者不到此温度但已经出现抽搐等症状时,也要及时送往医院检查。老年人出现不舒服忍着、拖着,他们身上的一些疾病可能存在很长时间了,只不过没有表现出症状,一旦症状出现时,多数疾病已经到了很严重的地步。

奶粉“新元素”听起来“很营养”

□ 记者 李永高



近日,记者在我市几家超市走访发现,几种知名品牌奶粉以生产日期5月为“分水岭”,此前的大幅降价促销,某品牌奶粉标示“生产日期201003”的由188元直降到150元,但“生产日期201005”的价格则明显上扬。商家除了声称成本增加外,更强调调添加了新元素。

在我市几家医院的妇产科里,受访市民也都称已经注意到市场上几种知名奶粉大范围调价,至于添加的新元素“α-乳清蛋白”或“β-植物油”是什么,则都摇头不知。

那么,这些新元素到底营养价值如何呢?市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞为我们作了简单的分析。

我们平常吃的食用油中的脂肪,从结构上说就是甘油三酯,也就是说1分子的甘油与3分子的脂肪酸结合而成的。机体对脂肪的消化吸收过程基本上是先由甘油三酯分解,变成1分子的甘油和3分子的脂肪酸,然后才能通过胃肠道黏膜吸收。

β-植物油与普通植物油相比,最为显著的不同点是软脂酸位于β-位上,而母乳中软脂酸也是位于β-位上。但是β-植物油在小肠内消化时,依然要先分解为1分子的甘油+2分子油酸+1分子软脂酸。

α-乳清蛋白与β-植物油类似,蛋白质到体内必须先分解成氨基酸或者是2到3个小肽的形式才能被吸收。优质蛋白中必须氨基酸种类齐全、数量充足、比例合适;α-乳清蛋白能提供较丰富的氨基酸组合,提高蛋白质的生物利用率。母乳中就含有较多的α-乳清蛋白。

关键是如何检测、证实奶粉中确实加了α-乳清蛋白,三聚氰胺就是“以含氮量来估算蛋白质”惹出来的祸。

王朝霞提醒大家,为宝宝选奶粉不能只重广告或跟风“概念”,重要的是要适合宝宝的成长发育需要,到进货渠道正规的商场或者专卖店选购有质量保证的产品,看清质量认证标示、生产日期、保质期等。

