

医生推荐 10 种看病省钱方法

人们常说,什么钱都可以省,唯独看病的钱不能省。现在的医术越来越高,设备越来越先进,看病的成本也越来越高,去一趟医院,少则一两百,多则上千元。那么该怎样选择医院、医生才能不花冤枉钱呢?

◆ 选好就诊时间

最好选择上午。从生理学上讲,此时人的精力旺盛,注意力集中,思维敏捷,对于正确鉴定病情非常有益。

◆ 初诊最好挂普通号

大部分患者在到医院看病时都想找专家看病,好像只有这样心里才踏实。但是你要明白,专家门诊的挂号费远远超出普通门诊,这样无疑会增加你看病的开支。而如果患者患的是一般医生都能诊治的常见病,如果也挂专家号,就是一种浪费。初诊时,无论专家还是一般医生,都要根据病情先让病人做相应的血液、尿液等物理、生化检查,然后才能确诊。所以,初诊挂普通号即可,等到复诊时再挂专家号,或者有疑难杂症时再挂专家号。

◆ 去医院衣着朴素点

患者的着装跟药费有着些许的关联,有钱人吃名牌药的现象很普遍,现在很多医生会针对患者

的着装来开药也就不难理解了。其实高价药和普通药的品质并没有太大的差异,所以看病着装朴素点,或许会节省不少的医药费。

◆ 就诊带上老病历

很多人看病时不喜欢带病历,每次都是图省事花几角钱再买一本病历,这是一种不好的习惯。老病历上记载着你的病史、一些重要的检测结果以及用药情况,这些资料是医生诊治的重要参考。如果没有这些资料,患者又说不出个所以然来,许多本可以免去的检查又要从头开始,这样就会增加看病的开支。因此,为了使病情得到顺利准确的诊断,免掉不必要的开支,看病时请带上老病历。

◆ 事先联系

如果是外地患者到大城市就医,那么应尽可能先与医院或专家取得联系,详细说明自己的病情,或将病历资料全部寄给医院或专家,等得到回复,才可动身,以免徒劳往返。另外要注意的是:如果你想就近去中小医院就诊,一定要事先弄清这家医院的所有制性质。因为某些私立医院从管理到收费、从设施到医术都不够完善,存在着这样那样的问题,稍不留神就会上当。假如仅仅因为省钱而误诊,那就得不偿失了。

◆ 病从初时医

许多病人或因工作忙、或因囊中羞涩,在病初阶段通常不怎么注意,等不及治疗,等到病情进一步恶化之后迫于无奈才去医院看病,这是看病的一大忌。另外,有不少病人用药后,

症状开始缓解或消失,然后就立即停药,过了几天病情复发,导致再次用药,反反复复、难以痊愈。这样做的后果既耽误了病情,又浪费了时间和金钱。所以在病初阶段就要积极治疗,效果好,花费也少。

◆ 选对药,不选贵药

有许多医生反映,每当他们给患者开出一些价格便宜的药时,患者便会认为医生没有尽力,不肯为自己的病“下猛药”。

对于这种情况,医生如实指出,目前进口药与很多国产药在疗效上并没有太大差别,而且很多进口药可能并不适合中国人的身体状况,患者服用后会出现过敏等不良反应。所以当你在选药的时候,务必好好思量一番。假如医生开给你的大都是比较便宜的药时,向医生问清楚以后欣然接受,这样在治好病的同时,还能为你省下一笔不小的药费。

◆ 用好健康热线

如今许多大医院都开通了健康热线,这些健康热线尤其是专科(如哮喘科)的健康热线,为人们提供了较大方便。

所以,当患者身体出现不适的时候,可以先打电话向主持热线的医生咨询一下,这也不失为节省诊疗费的一种好办法。还有

很多医院都有专门的网站,可供患者在线咨询,能够帮你省去很多麻烦和不必要的花费,不妨一试。

◆ 看病固定一家医院

治病的全过程(诊疗、配药)尽量固定在一家医院,因为这样做既能保证治疗、服药的连贯性,又能节省大量的“二次诊疗”费用。一般来说,医生在开药时也往往会根据患者病情的不断好转,适当减少用药量和名贵药剂的使用量,而且也免去了总挂号的麻烦;如果患者能固定在一家医院就诊,那么自然就能省下一笔诊疗和医药费。

医务人员还特意指出:现在有些患者喜欢经常更换就医点,这对医生掌握患者的健康状况非常不利。所以,如果患者在某家医院就医过程中未发生误诊现象,就应尽量固定在一家医院就诊。

◆ 家中常备一些非处方药和保健书籍

对于一些常见的小病,如一般的感冒、胃痛等,自己到药店里买些非处方药服用,或者根据一些科普的保健书籍上的食疗、按摩疗法等在家里诊治,也是不错的选择,而且不少食疗、理疗效果甚至比服药还要好。如此,就免去了去医院的麻烦和花费。

(凤凰网)

医学前沿

最新发现:低收入人可能导致肥胖

美国加州大学戴维斯分校一项最新研究发现,贫穷是导致肥胖的一个风险因素。

公共卫生学家已经确定了低收入更易使人肥胖的几个可能原因。其一是更穷的人一般生活在环境更差的地区,他们没有公园和公共健身器材用来锻炼身体。其二是健康的低卡路里食品一般价格更贵,穷人很少选购。例如,加州肥胖预防计划注意到,很多低收入家庭很少购买更健康的食品,他们要想以较低价格买到更健康的食品,往往需要走更远的路。

专家说:“因此我们认为,提高低收入群体的工资水平,是解决肥胖问题的一个方法。这样做会增加人们的购买力,促使他们选择更健康的生活方式。”

(新华网)

最新研究:头发也能预测心脏病

据美国趣味科学网近日报道,最新研究表明,一根头发或许能够用来评估心脏病风险。

加拿大西安大略大学的研究人员采集了120名男性的头发样本。其中,一半患者患有心脏病,另一部分伴有胸痛或出现胸腔感染的症状。研究人员检测了距发根3厘米的头发中的皮质醇含量。皮质醇含量最低的一组患者中,心脏病患者占32%;皮质醇含量最高的一组患者中,心脏病患者占68%。即头发中皮质醇含量越高,心脏病风险越大。

对此,研究人员分析说,因为压力大时,身体分泌的皮质醇等物质会进入血液,并通过头皮毛血管渗入毛囊。随着头发的生长,皮质醇便会在头发中留下长久的痕迹。研究人员也表示,利用头发中的皮质醇含量预测心脏病,尚属初级阶段,有待进一步论证。

(人民网)

五大原因让你睡不着

体质因素:绝大多数失眠患者,都有先天体质上的弱点。由于体质较敏感,对外界事物的变化也敏感。他们往往遇事容易激动,责任心强,或性格较为内向,遇事易惊恐,多思多虑。

药物因素:抗精神病药、抗抑郁药、抗焦虑药或安眠药以及一些扩血管药、抗菌素、抗结核药等,都有可能引发失眠。

疾病因素:患心脑血管病、胃肠病、肝病、肾病、内分泌疾病、慢性咽喉炎、哮喘以及手术后,都容易导致失眠。此外,睡眠不好也常常是抑郁症、焦虑症等精神疾病的症状。

环境因素:不少失眠患者是因为受家周围的环境干扰,影响了正常睡眠。

精神因素:人的精神心理受到外界的刺激或干扰时,最容易导致失眠。比如与家庭成员、邻居或单位同事发生某些不愉快甚至争吵以后,常常会使人多思多虑甚至过度担心,引发失眠。

(江儿)

讨厌听人打手机有原因 “半个”对话更让人分心

别人在你身边用手机通话时,是否觉得不爽?不要觉得自己度量小,美国研究人员说,这属于正常反应,因为“半个”对话更引人注意,让人分心,继而心生不快。

注意散

在办公室内、火车上或者汽车内,无意中听到别人打电话,虽然不想听,却觉得那只言片语总是飘进自己的耳朵。康奈尔大学研究人员说,这是因为听“半个”对话比听两个人面对面交谈更吸引注意力。

路透社20日援引研究人员之一、心理学博士劳伦·安贝森的话报道:“相对于听完整对话,

我们听‘半个’对话时要想转移注意力比较难。”

“因为‘半个’对话确实更吸引人,让你无法拒听。”安贝森说,“这或许可以解释人们讨厌听人打电话的原因。”

出错多

这项研究结果以安贝森和心理学副教授迈克尔·戈尔茨坦的注意力练习为依据。41名大学生参与这项练习,譬如一边听通话一方或双方对话,一边追踪移动圆点。

研究人员发现,与听完整对话相比,学生们只听通话一方说话时出错更多。

安贝森说:“我们认为,这项(研究的)结果有助于揭示我们如何理解对话语言:我们主动预测说话者下一步说话内容,这减少语言的理解难度。”

她说,人们往往试图搞清对话片段的意思,预测讲话者随后所说内容,但是,“听到‘一半’对话时,你得到的信息较少,无法很好预测,因而会集中更多注意力”,手头的事于是更容易出错。

研究人员把研究结果写成《无意中听手机对话更令人分心》一文,将由《心理学》杂志发表。

影响大

全球手机用户近年增长迅

速,手机使用频率不断增加。

据美国手机电信工业协会统计,美国人2009年使用手机通话2.3万亿分钟,与2000年相比增加9倍。

联合国机构国际电信联盟数据显示,全世界合计大约46亿手机用户,相当于全球三分之二人口。

换言之,这意味着全球几乎所有公共场合都有人用手机通话,人们经常“被迫”听别人打电话。

安贝森说,研究结果显示,听别人打电话影响自己从事日常活动的注意力,“驾车人的注意力可能因旁人打电话而受影响”。

(华子)