

3 詳細病歷要準備

病人在求診過程中除了當時的病徵，以往的病歷亦很重要，這可幫助醫生判斷是否與昔日病況有關，或因此而影響康復或治療，例如糖尿病人因腳傷求診，醫生在檢查或診治時便會考慮糖尿病人傷口較難痊癒的問題，又或病人本身有高血壓，或曾通過波仔，現時出現某類病徵，或有機會是某種病症的先兆，故需要向醫生一一說清楚。

趙醫生說，有些病人求診目的是藥到病除，例如有頭痛就希望醫生開頭痛藥，失眠便開安眠藥，不明白醫生要追查病因才能對症下藥，而不是頭痛醫頭腳痛醫腳便算。所以在過程中醫生會細心查問病情，病人亦應先整理病徵種類、病徵出現時間、過程等，以便醫生評估病情及了解病因，有時就算是一些小病，例如容易有腸胃炎，有胃痛背景，都應盡量說出來讓醫生了解；而女士們月經是否正當，最近一次來經日期，是否有過等，都有助醫生斷症。而上述情況，如果病人有固定的家庭醫生，每次生病都是由家庭醫生診治，醫生熟悉及了解病人情況，治病更有效率。

如果病人轉新醫生，或因病情複雜而見專科，過往的病歷或最近的檢查報告對醫生了解病情有很大幫助，故應帶同昔日病歷及檢查報告。

公立醫院或政府診所會為長期病人預備一份「病人自攜病歷紀錄」，將病人病歷及藥物資料妥善記錄下來，病人向私家醫生求診時，可將這本俗稱「黃簿仔」的病人紀錄帶在身邊，以便醫生查閱；另外病人亦可申請公立醫療機構的「醫健通」並帶備密碼，求診時交予醫生上網查閱病歷。



病人向私家醫生求診時需帶備密碼，供醫生上網查詢病歷。

► 很多病人求診時不明白醫生何解問這麼多問題，其實醫生必須查出病因，才能對症下藥。

▼ 長者求診最好有清楚病情又醒目的陪診者，求診效率便提升。



相信大家都試過，在診所或醫院的候診室內苦候個多小時，每位病人進入醫生室後久久未出來，心中不免暗暗咒罵前面病人阻了自己的時間。

養和醫院家庭醫學專科趙志輝醫生說，沒有人喜歡生病見醫生，求醫都是希望醫生盡快治好自己的病。但有時由於病情複雜，或病人第一次見醫生，診症時間自然會較長；但有時病人求診前沒有準備，或未能準確說清楚自己的情況，都會增加診症難度。所以趙醫生說，如果病人在求診前先做好準備，醫生診症就會更有效率，更快作出準確判斷及治療，病人候候時間便可以縮短。

求診前的準備，包括以下五項。

有病要求醫，這是小孩都懂的事。但有時病人不知身患何病，只是感到身體不適，病徵又不明顯，求醫時說來說去都未能令醫生清楚掌握自己的情況，浪費時間之餘，醫生也難作出最精準的判斷。

原來求醫也有學問，想醫生幫到自己，自己就要幫醫生了解自己病情。今期家庭醫學專科趙志輝醫生，就教大家如何在見醫生前做足準備，提升診症效率！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：林彥博

5項準備

養和醫院家庭醫學專科
趙志輝醫生

求診快爽妥

5 想法期望不怕講

很多病人求醫後滿腹疑慮，擔憂重重，為免有此情況，趙醫生鼓勵病人求診前整理心中疑問及想法，求診時向醫生說，如有任何疑慮，亦不怕向醫生講明。

「在某些情況下，病人對病情憂心，病人可以將自己對病情想法 (Idea)，自己所關心 (Concern) 的問題或憂慮的情況，或特別期望 (Expectation) 醫生可以怎樣幫你，直接向醫生說明，這些『ICE』對醫生理解你的病情，計劃如何治療有很重要的幫助。」

病人如心中有疑慮，亦可向醫生表達。趙志輝醫生說，作為家庭醫生，除了治療當前的病徵外，最大目的是全人治療，很多時病人的情緒會影響病情，對家人的憂心或工作壓力都會影響治療效果或進度，所以醫生在了解情況後可提供建議，治療亦可以作出調整，例如是否需要處方抗抑鬱藥、安眠藥，有需要時轉介其他醫生或相關服務機構。

4 衣服要適宜

或者你會奇怪，見醫生也要準備特別衣服嗎？

趙醫生指出，求醫當然毋須特別打扮，但有時有些求診者的衣着不方便檢查。他舉例，因咳嗽或胸口不適人士求診，醫生都需要聽心臟是否正常及肺是否有雜音，但有些病人穿上又厚又窄的上衣，醫生聽筒無法伸入胸膛或背脊；又或求診者有腳傷，聲稱又腫又痛，但卻穿上窄身牛仔褲，難以捲起褲管讓醫生檢查傷勢。所以趙醫生特別提醒，求診時宜穿鬆身衣服，方便醫生進行臨牀檢查。

2 預備藥物清單

▼ 準備曾服用藥物名單，方便醫生評估病情及選用適當藥物。

求診者如果有長期病患需要定期服藥，最近或正服用某類健康補充劑、補健品、避孕藥，或已因此病見過醫生服過藥，在求診前都應準備藥物資料，如用紙寫下藥物名稱甚至帶同藥物或藥袋，或用手機拍攝藥物上資料，求診時交予醫生。「醫生在追查病情時，病人某些病徵可能與藥物有關，同時藥與藥之間可能有衝撞，故必須清楚病人的藥品資料，幫助判斷選擇適當的處方藥。」趙醫生說。

這點之所以重要，因趙醫生遇見不少病人只能說出藥物的外貌或形狀，例如「大大粒白色藥丸」，「紅色膠囊藥丸」、「黃色藥水」等，這些形容不足以讓醫生了解病人正服用何種藥物。

如果醫生未能準確知道病人正服用某些藥物，因而需要病人致電家中傭人或家人串出藥物名稱，診症便更費時。

