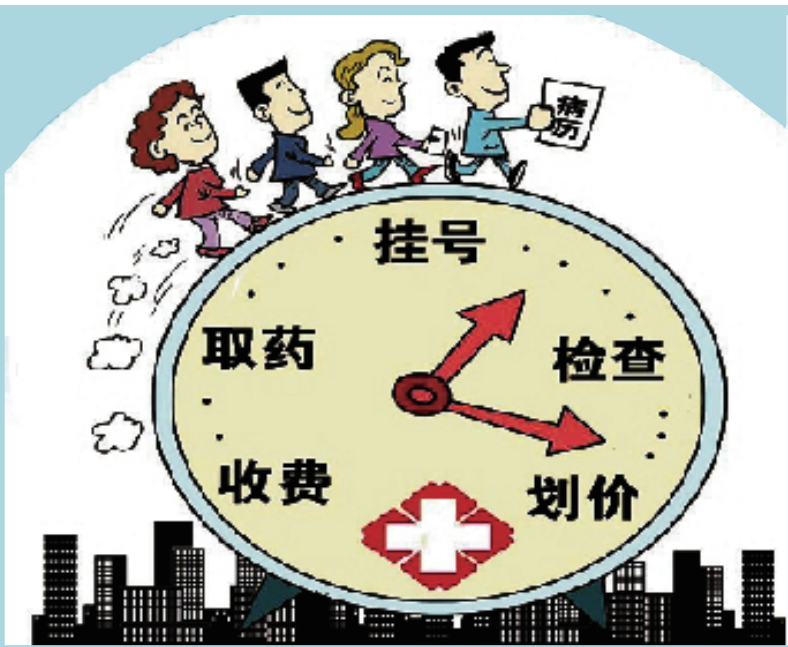


长假过后，长沙各医院迎来就诊高峰期—— 手握“指南”，看病不难

今日女报/风网记者 李诗韵

国庆长假晒什么？有人说，前期晒旅游、中期晒聚会，后期就来晒看病。这不，国庆长假正是玩的时候，狂吃、狂嗨、生活没规律……不少人就这样“玩”进了医院。10月8日，记者从中南大学湘雅医院了解到，6—7日，医院门诊、急诊量高达数万人次，每日门诊、急诊量都达到5000人次以上。

排队老长，挂不上专家号，和医生交流时间少……高峰期看病，这样的困扰总免不了。于是，一篇由眼科学博士“金色葡萄”撰写的“看病指南”受到了网友的追捧——看病时间、反馈病情、如何交流等技巧都有详尽描述。然而，“看病指南”究竟有多实用？让我们听听省内专家的意见吧！



■小贴士

宁可“鬼哭狼嚎”，别做沉默病人

在和两位主任医师的采访过程中，记者发现，“就医指南”中有一段话，得到了医生的共识。

原帖内容：哪怕是急诊，医生不会马上给您解除痛苦。在没有明确诊断之前，医生是不能够帮病人止痛的，就好像没有查明报告火警的位置，我们不可能把火警的电话轻易挂掉。也许您或者您的家人在检查床上疼得死去活来，医生还是会冷漠地用手摸这摸那，甚至使劲压一下问您是否更疼，此时也请告诉医生您的感受。

另外，值得说明的一点，也需要向您强调的一点是：那种显示出痛苦，大声叫嚷的病人，另一方面也说明他们有强大的生命力，而另一类苍白的悄无声息的病人，却更有可能有生命危险。所以当您在急诊看到医生不顾您大声叫嚷的同伴，而去去看另一个悄无声息的病人时，不要去阻挡医生。

“医生不能快速治标，但能治本。”袁贤瑞说，对于疼痛的描述，那段内容非常客观。所以，我们要善于反馈自己的状况，痛了就要说，不能强忍，方便医生更快地诊断病情。

健康身边事>>

二胎宝宝给湖南“剖腹产热”降温

今日女报/风网讯(记者 陈决 通讯员 李俞辰 周文奕)自实施“单独二胎”政策后，二胎宝宝受到了我们的高度关注。记者从湖南省妇幼保健院了解到，2014年3月至8月，该院共分娩5819人，与去年同期相比增长了18.6%，但剖宫产率同期已下降6.5%。

湖南省妇幼保健院产三科护士长徐明敏表示，“单独二胎”政策实施后，来医院要求剖宫产的待产孕妇和家属明显少了，并主动提出要自然分娩。大多数待产孕妇倾向于第一胎自然分娩，为怀二胎作准备。

据悉，剖宫产率的高低是衡量一个国家和地区卫生水平和人口素质高低的重要指标。目前发达国家的剖宫产率已基本稳定在5%~20%范围内，2010年，世界卫生组织发布的调查报告指出，我国的剖宫产率高达46.2%，居世界首位。现在我们国内，两个新出生的宝宝中，就有一人是剖出来的，过高的剖宫产率已引起世界卫生组织及国家的关注。

“其实目前医院有多种方式可以减轻产妇生产的痛苦。”湖南省妇幼保健院产三科副主任医师唐雅兵介绍，比如为产妇配备“导乐”，她可以一对一指导分娩，通过语言关怀、按摩等方式来减轻产妇的疼痛感，为产妇树立信心，缓解压力。此外还有水中分娩、无痛分娩等，“这些医学手段都让顺产的疼痛在可忍受的范围之内，准妈妈无需因为怕疼而简单的选择剖腹产”。

看病时间

避开周一上午，选周五下午

●原帖内容：看门诊一定要避开的时间：星期一上午，星期一上午，星期一上午……因为它只能用人海茫茫来形容。

请转告您周围的人，为了您和家人的健康，请不要在星期一上午看病，并请他们也转告周围的人。到了周五下午，基本看病的人就很少了，看来辛勤的工作有益于身体健康。

专家分析>>

周一人多，别一开始就挂专家号

看过医学博士的“看病指南”，不得不惊叹，周一看病就是给自己添堵。那么事实是否如此？中南大学湘雅医院门诊科主任医师袁贤瑞认为，这个说法有道理，从门诊量来看，通常周一是人最多的，另外，节假日后的第二天也是顶峰期。

“大腕专家通常被安排在周一坐诊。”在袁贤瑞看来，这是导致周一高峰的重要原因。很多知名专家工作忙，医院为了配合他们的时间，会尽可能将他们安排在周一坐诊。所以，如果患者要挂的专家在周一出诊，那就肯定避不过周一。但如果病情不是非常着急，又不需要看大专家，选择周五来医院看病，还是可以的。

袁贤瑞提醒市民，节后看病可以先给自己来个“初步诊断”，如果只是简单小病，可以先去挂个普通门诊号，“初诊病人一般都需要做相应的检查，有些检查还很费时间，结果也不一定当天就能出来，这时候如果挂专家号，也是开检查单子，就没有意义了。把检查预备工作做好，拿着结果再找专家，性价比才是最高的。”

避开“节假日”高峰期

●原帖内容：等放假了去配个眼镜？老老实实排队吧！等天凉快了再做这个手术？老老实实排队吧！等放假了有空再去看看这个病？老老实实排队吧！

刮风下雨是看病的最佳时机，如果工作很忙，需要在短时间内看个病，然后赶紧回去上班，最好是在下雨的天气去看病。

专家分析>>

不同病症有“节假日”性，应适当避开

对于“节假日”的说法，袁贤瑞点头赞同。“寒暑假是眼科、皮肤科、急诊科的高峰期，而大多数患者都是孩子。”袁贤瑞说，一到假期，小孩的意外伤害率就会大增，此时你若想跟小病人抢专家号是很不明智的。所以，要看眼科、皮肤科的市民，建议选择上班时间。

袁贤瑞说，“等天凉快了再做手术”是不少患者的误解。目前看来，手术病人大多数集中在长假期间，他们认为更利于疗养。其实不然，因为很多小手术后并不需要长时间休息，只需要在饮食和心态上稍作调整即可。因此，我们并不需要特意选择长假时间进行手术。

看病交流

医生平均只能给你看8分钟病

●原帖内容：一位医生如果上午门诊是30人，从早上8点看到12点，中间没有喝水上厕所，平均接待每位病人的时间是4×60/30=8分钟。

这8分钟并不是您坐在诊室内和医生交流的时间，在形成初步诊断以后，医生会给您安排一些检查，您拿着化验单检查单做完检查后回到医生那里，还要再给他看结果。在您等候过程中，总有些人没拿挂号条就冲进了诊室。

专家分析>>

问对问题，就能高效看病

还没有描述完病情就结束了看诊，是很多患者对大牌专家的埋怨。湖南省人民医院急诊科主任刘智玲认为，8分钟接诊时间实属无奈，因为医生每天的接诊量太大，没办法保证对每个病人都做到详细问诊。

于是，问对问题就是高效看病的重点。“高效看病，就是既能节约你和医生的时间，又能快速诊断病情。”刘智玲介绍，学会问几个问题能更好地做到病情反馈。比如，我为什么会得这种病？能再告诉我关于病情的一些情况吗？我为什么要做这项检查？我的治疗会很困难吗？效果如何，有什么风险？多长时间需要复查？如遇到特殊情况，怎么处理？我可以给医院打电话吗？

善用时间和数字描述病情

●原帖内容：看病尽可能陈述事实，比如说“我眼睛红”而不是“我眼睛发炎了”、“我嗓子疼”而不是“我上火了”……

“尿尿不出来3天”是非常好的描述，而“尿不出来很久了”则仍然没有给医生提供足够的信息。

比如，“这个星期我的血糖最高到过13”，但如果您仅仅说“这个星期我的血糖很高”，那得看您跟谁比了。对于医生“多少”这样的关键词的提问，请尽量以数字具体回答。

专家分析>>

每个患者都可以学会准确描述病情

“病情描述不清的后果就是误诊，只会患者的耽误治疗时间。”刘智玲告诉记者，目前不仅仅是思维和表述能力有限的老年病人，不少年轻人也不知道如何在最短的时间里，向医生反馈病情。

刘智玲举例解释，一位年轻女性因为饮食上火，导致皮肤长暗疮同时伴有口腔溃疡、牙龈肿大等症状。但她一味地向医生强调自己只是火气很重，而具体症状不说，就很容易让医生忽略上火原因，错误地做出诊断。

对此，刘智玲建议，在就诊前，患者可以先给自己开个“症状书”，写明出现的各种身体症状，等到就诊时，将“症状书”交给医生，就能节约大量就诊时间。

另外，刘智玲认为“就医指南”上说得对，描述病情应由近及远，先描述最近的症状。描述要尽可能具体，如能够指出“肚子疼”的部位，就比单纯回答“肚子疼”就更具体。同时，有和病情相关的诊断、化验检查资料，应一并带来，医生可从中获得病情发展的信息，更准确地做出诊断及治疗。