

<<看病不花冤枉钱>>

图书基本信息

书名：<<看病不花冤枉钱>>

13位ISBN编号：9787548102663

10位ISBN编号：7548102666

出版时间：2011-11

出版时间：人民出版社

作者：武箭

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<看病不花冤枉钱>>

前言

郭学斌在我们这个幅员辽阔、人口众多的国度里，看病难始终都是一个不争的事实。

要想解决这个问题，从政府、医院到老百姓都要共同努力。

从医近三十年的经历让我对此感慨颇深。

大力普及医学科普知识，尽快提高民族文化素养，于国家，于民族，于自己都是一件十分紧要的事情。

有时，看病难、用错药、贻误病情、甚至失去生命，都与我们缺乏医学常识和就医素养有关。

如果有读者对我的说法持怀疑态度，不妨读一读这本《就医的基本功》，看看我们是否真的清楚和了解这些基本功的“招式”。

我们每个人都想追求健康长寿，但是，人都会生病。

有些人看病往往会舍近求远，急病乱投医；有些人生病不知道挂什么号、不知道怎么与医护人员进行有效的沟通；有些人不知道急危重症疾病的信号、身体不适也满不在乎……诸如此类的问题，都能在武箭的这本书里找到提醒与答案。

这本书，是一本非常实用的看病就医指南和生活宝典。

它简洁而明了，生动而丰盈。

让人一看就懂，一学就会。

真诚地希望，这本书能够为构建和谐医患关系起到积极作用。

同时也希望，每位读者都能学会运用其中的知识和技巧，妥善解决我们自身在就医过程中遇到的各种问题。

<<看病不花冤枉钱>>

内容概要

怎样最快挂到最合适的号？
怎样看病省钱、省时又省心？
如何最快选择出最适合你病情的医院和医生？
妇科检查遇见男医生，如何不尴尬？
孕妇、残疾人如何省心就医？
医患纠纷，避免不了时如何面对？

选对医生好看病，与医生的理性沟通最重要。
本书最重要的意义在于，透过一些事例告诉大家 每个人至少应该拥有哪些就医方面的基本知识。懂得了这些，便能学会科学地判断自己是否需要看病就医，以及，如果选择就医，能够更好地与医生交流，配合诊治，尽早康复，使就医成为一种有目的、有计划、有安排的科学行为，在提高就医效率的同时，压缩我们的就医成本，比如金钱，比如时间.....

<<看病不花冤枉钱>>

作者简介

作者 武箭

西安市第二医院主管医师、政工科科长、院内月刊总编，曾从事临床护理工作18年，任西安市第二医院专科门诊护士长3年。

作为医生与患者沟通的桥梁，拥有丰富的就医知识，以及医患沟通技巧。

她坚信，盲目养生不可，科学就医才是王道！

她强调，做一个聪明的患者，比做一个有钱的患者更重要！

审订 郭学斌

西安市第二医院门诊办主任、主任医师、心脑血管病专家、陕西省卫生系列高级职称评审委员会专家、陕西省西安市医疗事故鉴定委员会专家。

<<看病不花冤枉钱>>

书籍目录

推荐序 一看就懂，一学就会的看病就医指南

前言 就医之路，学习之路

第一章 医院是身体的服务区，了解越清楚，看病越轻松

1. 医院就像婚姻，合适的才是最好的
 病因明确的急症，选择最近的医院
 儿童优先选择儿童医院
 普通慢性疾病，选择最近的医院
 疑难杂症选择三甲医院
 多花几分钟心思了解政策，省下的都是钱
 了解挂号的5种类型
 2. 挂对号，事半功倍疗效号
 挂专家号，就要解决专业问题
 网上预约、挂双号，灵活就医方法多
 3. 省钱又省时的入院时间选择法
 问清这三个问题再决定什么时候入院
 下午办理入院手续更省时
 门诊做检查，入院做手术
 4. 女性和特殊人群就医技巧早知道
 女性：妇科检查遇见男医生，如何不尴尬
 聋哑患者：把身体状况事先写下来
 盲人、肢体残疾患者：一定要准备好轮椅
 孕妇：穿软底宽松的鞋防滑倒
 5. 健康状况三要素，了解越多疗效越好
 记住自己的血型，关键时刻能救命
 定期测血压，了解自己的身体和心理现状
 空腹血糖，需要随时注意的健康指数
 6. 好记性不如烂笔头，建立自己的“健康信息库”
 健康日记，给医生最明确的诊断帮助
 健康日历，身体状况“晴雨表”
 虚拟短信，用手机建一个健康备忘录
 7. 网络，足不出户学医学知识
 掌握搜索语法，一步到位找到自己想要的资料
 练就慧眼，查找权威、有用的信息
 网络挂号，足不出户与医生交流
 8. 没病先防病，有病不怕病
 疾病是只纸老虎，你强它就弱
 三大方法，让疾病拿你没办法
 9. 突发急、危、重病时，该怎么做
 遭遇意外，立刻呼救的正确方式
 4分钟，现场急救不容易耽误的时间点
- 第二章 医生也是普通人，不要用上帝的标准去要求他
1. 医生需要的是尊重，而非仰视或苛求
 尊重医生的专业技能，获取更好疗效
 任何技术都不是完美的，无力回天时要谅解
 看看医生的一天，你会更多几分宽容

<<看病不花冤枉钱>>

关注两点，选对敬业好医生

选择医生的误区：年龄大、职称高未必就是好医生

选择岗位和工作时间相对固定的医生

2. 怎样与医生进行良好地沟通

思维清晰，直截了当说出有价值的信息

审时度势，咨询尽量选择医生空闲时

小事找护士，大事找医生

3. 医生也是人，也会以貌取人

做好六件事，与医生做最好的互动

转换思维方式，灵活就医更高效

4. 医生是这样思考的，了解问诊的意义

直接明确地回答医生的问诊

5. 坦诚面对医生，你会得到更好地服务

在医生面前没必要固守隐私

6. 选择了医院，就要信任医生

不懂就问，不要猜测医生的想法

7. 四大要素，让医生更关注你

好的肢体语言透出你的修为

舒缓柔和的声调，显示出你的真诚

守时：对医生和自己的尊重

微笑：表现出你的赞同和认可

8. 正确用药，事半功倍显疗效

了解药物的基本常识

买药时应该注意的事项

用药，牢记用法和剂量

药品说明书：八条内容要留心

过敏讲清楚，抗生素别乱用

停药别大意，杜绝后患要留心

9. 给医生的决定“减负”，等于给自己的健康“打折”

严遵医嘱，对自己的健康负责

10. 质疑医生的决定时，先走三步再抉择

与主治医生沟通、翻阅资料，搞清状况

请教专业人士询问专业治疗方案

综合分析，做出自己的决定

11. 找一些专业人士做朋友，生活更便捷

找一位医生朋友，相当于找了一位家庭医生

12. 护士，我们在医院接触最多的人

要想得到最好地护理，就要最大程度尊重护士

记住护士的名字，她也会记住你

说出自己的感谢，护士的工作会更有激情

宽容护士的错误，给她们成长的机会

13. 在亲人、朋友需要时给予最温暖地关照

像照顾孩子一样照顾生病的老人

了解伴侣的身体状况，做个真正的亲密爱人

第三章 住院部，让身体重获健康的场所

1. 做好住院前的准备，从容面对手术

准备好住院需要携带的物品

<<看病不花冤枉钱>>

做好心理、费用 以及饮食地安排
老人住院，记得为他写下电话号码
产妇入院需要带上的“家当”

2. 入院、出院过程全知道
 - 入院前要做好的三件事
 - 出院前，先把病情了解清楚
 - 出院后，复印资料、确认复诊
3. 住院部，以最快的速度融入环境
 - 主动与护士、病友打招呼
 - 认真倾听护士、医生、病友地讲解、
 - 观察总结：了解身边的人和环境
 - 沟通有度：做有效地沟通
4. 入乡随俗，进入医院就要遵守医院的规则
 - 遵守入院须知，对自己和他人的生命负责
5. 三种类型的检查需要注意的事项
 - 化验类
 - 功能类
 - 放射类
6. 先问清三个问题，做必要的检查
 - 聪明就医，做那些最有效的检查
7. 就医过程中需要明白四大问题
 - 治疗期间的饮食要求
 - 病情突然出现变化怎么办
 - 医生的治疗意图和目标要了解
 - 不满意时找谁维权、投诉
8. 医患纠纷：避免不了时该如何面对
 - 制订科学合理的就医目标
 - 积极主动与医生沟通，减少隐患
 - 逼不得已时，以法维权
9. 手术前，最需要谨慎对待的治疗方案
 - 决定手术前，先对手术的必要性做最后地确定
 - 合理、科学地选择手术时间
 - 按部就班地做好术前准备
 - 手术后的状况事先了解清楚
10. 三分治七分养，出院后的康复治疗
 - 目前的身体状况是否能够通过康复得以改善
 - 如何才能得到正确的康复指导
 - 中风患者怎样在家里进行基础的康复治疗
 - 康复过程中如何预防意外地发生
 - 怎样才能达到更好的康复效果
11. 突发公共卫生事件，冷静面对是首位
 - 面对公共医疗、卫生问题时就掌握的五大要点
 - 重大食物中毒要有急救意识
 - 疫苗一定要到正规接种点接种
 - 水和空气污染时正确地应对方法
 - 水灾、旱灾、火灾、地震、泥石流，应对措施早知道
12. 遗嘱：从容面对生命的最终归宿

<<看病不花冤枉钱>>

遗嘱的八种形式

订立有效的遗嘱

订立遗嘱的注意事项

13. 让我们感恩生活，毕竟我们还拥有健康

牢记十条，做个快乐的人

遵循十句养生偈语，度过幸福晚年

后记 生命的意义在于来去之间的过程

附录1：住院须知

附录2：个人健康档案表

附录3：身体检查询问表

附录4：用药询问表

附录5：就医代理备忘录

<<看病不花冤枉钱>>

章节摘录

第一节 挂号里的小秘密不是所有魔术的秘密都在于顺序，但是所有正确的顺序，都能够让我们从中受益。题注地球人都知道，挂号是我们踏入医院，求医问药的第一步。

但这一步，你是否真的会迈？

是否真能迈好？

下面有三道是非题，判断一下吧。

1) 在看病挂号前，我们首先要做的并不是到医院门诊大厅的咨询台或预检分诊处了解自己应该挂哪个科。

() 2) 上午9点，你的一位家人忽然出现右下腹疼痛、寒颤，高热，测体温40摄氏度，他一直患有慢性阑尾炎，你害怕他这次是阑尾炎急性发作，有穿孔危险。

这时你应该立刻将他带到了市内最好的一家三级甲等医院，挂门诊外科号，为他看病。

() 3) 挂专家号，可以使自己的疾病尽快得到效果明显的诊断与治疗。

() 请根据你自己的判断和平时看病时的思维方式，在各题后面的括弧里填上×或者。

答完了吗？

现在，公布答案：第一题是对的，后两题全错。

如果你没能全部答对，说明你对就医挂号还缺乏应有的基本知识。

好吧，就让我们学习从第一道题开始：在看病挂号前，我们首先要做的并不是到医院门诊大厅的咨询台或预检分诊处了解自己应该挂哪个科。

() 既然最先要做的不是分诊，那么疑问也就跟着随之而来：在就医挂号前，我们首先该做的究竟是什么？

答案很简单：根据自己或者家人当时的疾病和所处的地理位置，选择合适的医院。

这很重要！

先说急症。

一般来讲，当我们突发急症时，第一反应就是奔向市内医疗技术和设备最好的医院。

这个反应并没有错。

但是，最好的医院却不见得是我们当时最好的选择。

怎么讲呢？

我们应该首先对自己或家人当时的病情做一个快速的考量，如果是那种不立刻处理便会随时危及生命的突发意外或疾病，比如：在接触某些过敏原后快速出现的喉头水肿、呼吸困难等过敏反应，又或者被刀捅伤、服毒自杀等病因明确的急症，都应该选择最近的医院。

因为这些急症的处理在普通医院就能完成。

也就是说，这时能否得到及时救治的关键，对于我们而言，不存在是技术问题，只而存在是时间问题。

如果耽误了最佳的救治时间，即便是再好的医生，也没法儿为你办法力挽狂澜，起死回生。

还有一种情况，就是针对特殊人群的选择，比如孕妇、儿童或者精神障碍者等等。

以儿童为例，如果孩子在玩耍时将异物误吸入呼吸道（气道是否能改成呼吸道呢？

后者好像更常见常用一些？

) 气道，以致出现了面青唇紫、呼吸困难等危急反应，这时的，我们在选择医院的思路是否清晰，便显得尤为重要。

正确的选择应该依次是：市内儿童医院 拥有儿科的三级甲等医院 距离最近的三级甲等医院 三级甲等医院 距离最近的二级甲等医院。

这么选择的原因很简单，因为小孩子的气管和支气管要比成人狭小，在取出呼吸道内异物时，需要用到可供儿童使用的电子支气管镜。

在这个时候，你所就诊的医院里有没有这种专用的特殊医疗器械就成了决定生与死的关键。

记得我曾在报纸上读过这样一则报道：有一名儿童因气管内误吸了异物，导致呼吸极度困难，焦急万分的母亲抱着孩子连跑了数家医院，哭着跪倒在地，不停地给医生磕头、求救，但这几家医院却因为

<<看病不花冤枉钱>>

不具备从孩子呼吸道气道内取出异物的条件，只能束手无策，让孩子的母亲赶快去别的医院看看，结果，可怜的孩子就这样，在赶往医院的路上，活活憋死在了妈妈的怀里。

想想看，如果这位母亲能够头脑冷静，在第一时间抱着孩子赶往儿童医院，或者是有儿科的三级甲等医院，她的孩子很可能会因为得到了及时的救治而存活下来。

这是血的教训，除了遗憾，更需要我们的总结经验，和汲取教训。

这里是不是也添加一个孕妇的就医选择医院的程序呢？

再来谈谈慢性疾病。

这里所说的慢性疾病，是仅仅区别于急症而言的一个泛概念。

当我们身患慢性疾病时，可以相对从容地进行思考、选择和安排自己的就医程序与时间。

它们大致分为两类：一类是普通疾病，一类是疑难杂症。

普通疾病包括很多已明确诊断的慢性病，比如糖尿病、高血压、肾结石、胆囊炎、阑尾炎等等疾病。

这些病，各大医院的医生们在用药和治疗上，都大同小异。

很多人往往愿意选择而三级甲等医院。

实际上，三级甲等医院又往往要比普通医院的患者为多，需要你长时间排队等候，其收费也要比普通医院高。

以核磁共振为例，三级甲等医院每个部位的收费标准是750元，二级甲等医院则是400元。

因此，在疾病的治疗方式和效果基本相同的情况下，选择到普通医院就诊，无疑更加省时、实惠。

<<看病不花冤枉钱>>

媒体关注与评论

这是为群众生活提供服务和就医指导的一本好书，这样的书十分鲜见。

因此，向大家推荐这本书，它能使大家轻松、合理、理性地就医，以平和的心态享受医疗服务。

——西安市第二医院院长 罗少波 这是一本很好的书。

从一个专业的角度，涉及到一种越来越突出的社会问题，如何采取较为正确的就医方式？

如何为自我健康选择安全、辩证、经济的投入？

作者以她多年的临床实践和长期的双向调研，为读者揭示了一种全新的科学就医理念。

——西安市中心医院院长 冯关力 《看病不花冤枉钱》的作者是一位深怀爱心，从事多年护理转而从医管理的工作者，她站在患者就医的路上，为我们做着耐心热情的引领。

用通俗易懂的百花，或问或答，以亲身经历的故事，娓娓道来，告诉你看病钱该做些什么。

自己该知道那些事？

了解医生的一天，学会怎样选择你的一生，还告诉你住院部里的那些事，病情突然出现变化该找谁等。

作为患者这些想知道而无法或不易知道的事，这本书都详尽地做了回答。

有了这本书，患者前往医院就医的路径就顺畅得多，翻开书看看，一定会有收获，真的很不错。

——西安市中医医院院长 黄琳娜 不同的患者个体存在差异，机体反应状态和抗病能力也有所不同，因此，同一疾病发生在不同病人身上会有不同的表现，治疗效果也不尽相同。

患者需要对医院、就医程序、医护人员有一定的了解。

孙子曰：知己知彼，才能百战不殆。

在与病魔的战斗中，医患双方同为己，只有相互了解，配合默契才能谓之知己，进而认识疾病为知彼，战胜疾病才能不殆。

希望本书有助于患者就医，为早日康复提供帮助。

——儿童医院院长 崔华荣 医院是业务类别多、专科分工和集体协作，为一定人群服务的场所，患者和医务人员是重要的组成群体，缺一不可。

但这两个难分难解的群体，相互却了解不深，是我们两个群体共同的困惑。

解决的设想非常多，但呈献在我们面前，可供遵循的文献却十分少见。

读了这本书，感到欣慰，这本书填补了这样的缺失。

值得一读。

——西安市第八医院院长 张新韵

<<看病不花冤枉钱>>

编辑推荐

《看病不花冤枉钱:大医院就医手册》是大医院就医首选指南，独家披露了普通人不知道的看病省钱又省心的窍门。

科学实用，深入简出，《看病不花冤枉钱:大医院就医手册》由17年临床经验的专业护师亲笔撰写，医疗系统权威专家逐字审读。

罗少波、黄琳娜、张新韵、崔华荣、冯关力等五大医院院长盛赞推荐。

《看病不花冤枉钱:大医院就医手册》随书附赠四大就医法宝：个人健康档案表；身体检查询问表；用药询问表；就医代理备忘录。

<<看病不花冤枉钱>>

名人推荐

这是为群众生活提供服务和就医指导的一本好书，这样的书十分鲜见。

因此，向大家推荐这本书，它能使大家轻松、合理、理性地就医，以平和的心态享受医疗服务。

——西安市第二医院院长 罗少波这是一本很好的书。

从一个专业的角度，涉及到一种越来越突出的社会问题，如何采取较为正确的就医方式？

如何为自我健康选择安全、辩证、经济的投入？

作者以她多年的临床实践和长期的双向调研，为读者揭示了一种全新的科学就医理念。

——西安市中心医院院长 冯关力《看病不花冤枉钱》的作者是一位深怀爱心，从事多年护理转而从事医院管理的工作者，她站在患者就医的路上，为我们做着耐心热情的引领。

用通俗易懂的百花，或问或答，以亲身经历的故事，娓娓道来，告诉你看病钱该做些什么。

自己该知道那些事？

了解医生的一天，学会怎样选择你的一生，还告诉你住院部里的那些事，病情突然出现变化该找谁等

。作为患者这些想知道而无法或不易知道的事，这本书都详尽地做了回答。

有了这本书，患者前往医院就医的路径就顺畅得多，翻开书看看，一定会有收获，真的很不错。

——西安市中医医院院长 黄琳娜不同的患者个体存在差异，机体反应状态和抗病能力也有所不同，因此，同一疾病发生在不同病人身上会有不同的表现，治疗效果也不尽相同。

患者需要对医院、就医程序、医护人员有一定的了解。

孙子曰：知己知彼，才能百战不殆。

在与病魔的战斗中，医患双方同为己，只有相互了解，配合默契才能谓之知己，进而认识疾病为知彼，战胜疾病才能不殆。

希望本书有助于患者就医，为早日康复提供帮助。

——儿童医院院长 崔华荣医院是业务类别多、专科分工和集体协作，为一定人群服务的场所，患者和医务人员是重要的组成群体，缺一不可。

但这两个难分难解的群体，相互却了解不深，是我们两个群体共同的困惑。

解决的设想非常多，但呈献在我们面前，可供遵循的文献却十分少见。

读了这本书，感到欣慰，这本书填补了这样的缺失。

值得一读。

——西安市第八医院院长 张新韵

<<看病不花冤枉钱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>