

“看病贵、看病难”，这一点看过病的人都知道。最近，国务院出台新政策“大病保险”，目的就是要解决市民“看病贵”的难题。但是，看病难依旧是个大问题。因为对许多人来说去大医院看病像打“持久战”，找医生、交费用、做检查、候诊拿药……其中的种种环节对人的耐心也是一种考验。那么，如何才能让就医过程变得方便、快捷、有效，如何找到最合适的医生，把握短暂的问诊时间，跟医生做有效沟通，如何问，该怎么说。本刊将破解就医过程中的密码，帮你做个聪明的病人。

帮你做个聪明的病人

就诊有难易 知己知彼最重要

去大医院看病，特别是三甲医院，尤其是专家门诊，这对病人来说是一件挺劳神的事儿，但是挂号就难，更别说排队等候、检查缴费、取药治疗那几个周折。

在我们身边每天都发生着“看病难”的案例。马小姐来自湛江，老公请了假陪着马小姐来到广州某三甲医院的妇科就诊，这专家号是两个星期前才预约好的，周五下午 2 时 30 分马小姐就在候诊室坐着了，可是到了 4 时 30 分，还没轮到她。此时，马小姐心里这个焦急呀，“我患子宫内膜异位已有两年了，在湛江治疗过，还去过海南治疗过，看了不少医生，花了 4 万都没治好，现在只好来广州找专家看看。但是今天肯定就做不了检查了，难道要等到下周一再来做检查？”

在全国的所有大医院也许有千千万万个像马小姐这样的病人，病人就诊时遇到常见的“一难两长一短”难题：

(1) 挂专家号难。吴小姐去某医院挂一个免疫专家号，挂号的整个过程里只有“痛苦”两个字可以形容。晚上 7 时许她就到医院挂号处了，不过已经预料到了肯定有人排队，不出所料排到第 27 号，这么靠前以为能够挂到专家号了，于是一夜漫长的等待。次日早上，终于开始挂号了。汗！居然已经排到了第 41 号，前面多加进来 14 个人，全是票贩子，专家号已经没有了。

(2) 候诊时间长。候诊时间长已经成为就诊的普遍现象，比如一名妇科的副主任医师一上午要看 46 名病人，即便平均每位病人需要 5 分钟，如果排在 30 号之后的患者，基本上要等 150 分钟。

(3) 辅助检查、取药、收费时间长。医生开了检查单，患者去等候检查的时间也很长，以妇科的 B 超检查为例，由于做 B 超检查的患者比较多，所以，等待的时间基本上都需要 1~2 小时。

(4) 医生诊疗时间短。跟医生见面沟通的时间太短，这一点很多看过病的人都深有体会。“跟医生见个面至多也就 5~10 分钟，问了病情之后，医生就忙着开检查，原本想跟医生多聊几句，但医生已经叫下一个号了，也只好赶紧去做检查。”刘小姐对诊疗时间短有点不满意。

面对这样的无奈的现实情况，病人心里如何不焦虑？如何化解这些在就诊过程中出现的一个个的“问题”呢？广州医学院妇科专家苏念军称，去大医院找专家就诊的确会出现这样的情况，那么患者或家属应该学会做一个聪明人，学会精明就医。

首先，患者或家属尽可能地选对医院，不要过于迷信有名气的医院，要根据病情的具体情况选择，大家一窝蜂往大医院挤，一门心思都要找专家，在人满为患的医院里排队甚至挂不上号，最后不得不再次辗转选择其他医院，这无形中就拉开了就诊距离，不仅费时费钱，还耽误了病情。

其次，充分利用医院电话、网络、报刊等一切信息工具，了解相关医院的医疗技术背景、就诊程序、专家信息等，针对性很强地决定就诊的时间、就诊的医院，从而减少盲目上医院挂不到号以及来回往返的路费。

所以，患者就医一定要事先做功课，了解医院和医生，医院开展的医疗项目、诊治专家、就诊时间甚至到达医院的乘车路线都了解得清清楚楚，这样做到心中有数，做好心理准备，并且有备而来，那么就诊过程就不会像无头苍蝇，四处乱撞而没了章法。

步步都清楚，看病尽顺利

由于医患双方处在信息不对等天平上，医生有义务主动提供病患所需的信息，但同样病患也有责任对自己的身体负责，充实疾病相关的医疗知识，在找医生、挂号、问诊、检查、治疗等环节中，找到快捷、合理、有效的办法，解决部分看病难的问题。

第一步 找医生

业有专攻。对症找医生

就医前先多咨询：找对医生这一点很关键。因为医生不可能什么治疗都精湛，在不同的领域有不同的精湛程度，因此需要多咨询。

如果你第一次到医院看病，可以到导医台咨询，护士小姐会根据你的各种症状，推荐给你看哪一个科是最合适的。比如说有病人自己乳腺痛，患者自己是挂一个胸科，但胸科大夫给她看了之后说，这是乳腺的病，让换到乳腺科。为了避免这样的情况发生，在挂号之前就要先搞清楚自己该挂哪一个科的号，就可以避免这些不必要的麻烦。

一般来说，正规医院的导医人员都具备基本的解释引导功能。

你还可以在好大夫、丁香网、华佗 360、365 心血管网等网站上查询专家擅长治疗哪一类疾病，又或者向熟人打听技术口碑比较好的医生，了解到哪个专家对你的疾病最拿手。要知道“当你知道得越多，医生越不容易忽视你的利益”。

第二步 挂号

专家难约。有技巧易成功

挂专家号？难，因为需求量大，一般很难挂到。有患者彻夜排队等挂号在大医院排队挂号，比过年买春运车票还难，7 元的专家号甚至还被黄牛党炒到几百元。

所以，如果你要预约专家号的话，准备好几种办法来抢号：很多医院跟 114 进行了联网，你想挂专家号首先可以打 114 约号。不过约号的时候，你要发动你家的亲友同时打、同时约才有可能约到。其次，打医院的预约电话约号。再次，现场排队预约专家号，最后还可以网上预约，如果有不会上网没有关系，你家里肯定有人会会上网，在网上预约也是很好的办法。

实际上，病人就诊预约可使患者的到达时间更具可预见性和可组织性，不过，还是鼓励病人挑选空闲的医生服务，并鼓励在服务不拥挤的时段就医，从而避开就诊高峰时段，减少等候时间，使医院资源的配置和使用更趋合理。

如果挂不到相应的专家号，可以联系预约专家特需号，特需号价格虽贵，但可得到与专家较充分的沟通机会，争取到尽早确诊病情的宝贵时间，减少等待期间住旅馆、多次往返医院的交通费等。

如果是外地就诊的患者，很多检查都没做，很多资料也不充分。这个时候如果挂不上专家号，你也可以挂一个同专科的普通大夫的号，这样你挂一个非常容易得到的普通大夫的号，把这些单子都开了，把这些检查都做了，等结果出来，你再同时约下个星期的专家号，等结果出来，再找专家看。这样是最聪明的做法，可以节约时间节约花费。复查的患者也适用此方法。

第三步 讲病情

不适自知。讲清讲尽好沟通

见到医生了，就该抓紧时间跟医生进行有效交流，一定要把自己的病情重点说清楚。因为抓不到重点的病人就得不到好待遇。平常应该多观察自己的身体状况，并把症状记录下来。以下是医生问诊时常问的问题，建议事先先想好答案，并简短直接地回答医生的问题。

比如 1.哪里不舒服？2.怎样不舒服？痛、痒、麻、还是酸？痛是绞痛、刺痛、或是像刀割的痛？3.不舒服多久了？4.看医生前，曾经如何处理不舒服的症状？5.有没有其他家族性疾病？6.其他重要参考信息？如过敏史、过去曾做过的相关检查报告、女性正在怀孕或准备怀孕、月经生理周期等，都可能是医生做

判断时的重要参考信息。

很多病人叙述病情的时候往往抓不住重点，啰嗦冗长。所以，病人最好是顺着医生的思路去回答问题，而不是自顾自叙述自己的病情。

第四步 做检查

科学安排检查。事半功倍

做检查常常是需要花费大量的时间排队等候，不过目前大部分三甲医院的检查结果可以通用，所以，在就诊的时候，尽可能准备齐全已有的诊断资料，包括其他医院近年来的各种检查化验单、检查报告、X 光片、CT、磁共振等资料，可以帮助医生准确快速确诊病情，并减少不必要的重复检查。

其次，合理安排检查顺序。在门诊看病，需要做多项检查，应该合理安排一下检查顺序，先易后难，这样可以节省时间。如拍胸片、查血常规、做 B 超等系列检查。拍胸片一般 1 小时出结果，血常规 40~60 分钟，而 B 超因患者多需要排队，时间不确定。那你交费后先去 B 超室用交费单或病历本排队，然后去拍胸片、抽血，把这两项做完，B 超检查也就排到了，这样一个上午就可能把病看完了。

采血时间不要太迟，体检的化验，要求 8:30~9:30 空腹采血，最迟不宜超过 10:00。太晚会由于体内生理性内分泌激素的影响，血液状态发生变化，虽然仍是空腹采血，但检测值容易失真(例如血糖值)，失去化验的意义。

所以，受检者应按规定时间采血。保存曾经做过的检查结果及病历资料。当换了不同医院的医生看病，或是寻求第二意见时，最好带着之前做过的检查结果及病历，可以帮助新医生快速了解你的病情，也可避免再做一次重复检查。

(羊晚)