

你会看病吗?也许你认为这根本就不是问题,但从医生角度看,这还真是一个很大很大的问题。人们生病的时候,总希望医生能够快速、准确地进行诊断,尽早治疗恢复健康。但是就诊的时候,有不少患者不能准确地回答医生的问题,体检的各种单据也随手乱丢。就此,专家给出提示。



掌握程序 便于医生更快进行判断

“大夫,我这儿不舒服。”“大夫,您怎么不听我说了。”……在看病的时候,医生会问到病患各种问题,以此来确定病症。有些病患滔滔不绝的叙述,也有的则不知说些什么。看病过程中,病患在回答医生的问题时需要注意哪些问题?对此,北京电力医院急诊科主任医师褚晓雯给出建议。

“作为普通人还是需要了解医生看病的问诊过程。这样才能更好地配合医生完成。”褚晓雯介绍。一般说来,病患来到医院开始看病的时候,医生会提示病患进行主诉。所谓主诉就是指医生会问到身体不舒服的症状持续多长时间。“这时,需要病患记住最突出、最困扰、最不舒服的地方,还有持续时间。尽量不要模糊的回答,要尽可能的精确。”

主诉过后,医生会问到病患的现病史、既往病史、家族病史。“这都需要病患做出准确的

随着季节的变化,很多女性肌肤变得异常干燥粗糙,甚至还会长黑斑,特别影响女人的容貌和美感。那么如何去除斑点呢?美容师表示,除了靠化妆品解决斑点外,还可通过饮食美容达到祛斑养颜的目的。下面这五种祛斑食物女人一定要多吃!

西红柿汁

每日喝1杯西红柿汁或经常吃西红柿,对防治雀斑有较好的作用。因为西红柿中含丰富的维生素C,被誉为“维生素C的仓库”。维生素C可抑制皮肤内酪氨酸酶的活性,有效减少黑色素的形成,从而使皮肤白嫩,黑斑消退。

黄瓜粥

取大米100克,鲜嫩黄瓜300克,精盐2克,生姜10克。将黄瓜洗净,去皮去心切成薄片。大米淘洗干净,生姜洗净拍碎。锅内加水约1000毫升,置火上,下大米、生姜,武火烧开后,改用文火慢慢煮至米烂时下入黄瓜片,再煮至汤稠,入精盐调味即可。一日两次温服,可以润泽皮肤、祛斑、减肥。

现代科学研究证明,黄瓜含有丰富的钾盐和一定数量的胡萝卜素、维生素C、维生素B1、维生素B2、糖类、蛋白质以及磷、

回答。”褚晓雯说。

在看病的时候,并不是患者叙述的多,医生就会得到更多的信息。“还是要根据医生的提问和需要来做相应的回答。要按照医生的思路来回答问题,这样更便于医生对于疾病的辨别和诊断。当然,这也需要医生具有专业的问诊技术。”褚晓雯说。

不少人发现,在看病的时候,医生并不是一味地听病患的介绍,会时不时地打断。有些人会产生误区,认为医生不尊重病患。“其实,这是医生已经听到他所需要的内容,正在进行疾病的判断。”

拍照保存 为就诊提供更多依据

体检报告、各种检查结果还有病历,对于这些诊断证明,不少人在保存上还是存在误区,甚至是不够重视的地方。其实,这些看似不重要或者很占地方的结果单,却对您将来看病就诊有不小的帮助。

“这些单据还是越完整地保留越好。”北京电力医院健康管



铁等营养成分。经常食用黄瓜粥,能消除雀斑、增白皮肤。

柠檬冰糖汁

将柠檬榨汁,加冰糖适量饮用。柠檬中含有丰富的维生素C,100克柠檬汁中含维生素C可高达50毫克。此外还含有钙、磷、铁和B族维生素等。常饮柠檬汁,不仅可以白嫩皮肤,防止皮肤血管老化,消除面部色素斑,而且还具有防治动脉硬化的作用。

黑木耳红枣汤

取黑木耳30克,红枣20枚。将黑木耳洗净,红枣去核,加水适量,煮半个小时左右。每日早晚餐后各一次。经常服用,可以驻颜祛斑、健美丰肌,并用于治疗面部黑斑、形瘦。本食谱中的黑木耳,《本草纲目》中记载其可祛面上黑斑。

理部主任闫焱表示,较完整保存可以对于病患以后就诊、检查提供相应的依据。“人身体的变化,或者说各项指标的改变,都是一个日积月累的过程。一次化验报告,只能让医生了解当时的身体变化数据。如果有以前的这些化验报告,医生就可以了解到病患整个身体的变化趋势。”

虽然保存以往的体检报告,或者是化验单据可以为看病提供更多的参考依据,但是不少人也表示这些纸质的报告保存起来有些困难。有的人存着存着就会丢失一部分,还有人干脆嫌占地方,将单据扔掉。对此,闫焱建议可以通过电子储存的方式来保留。

“对于专业的医疗机构,现在都会在影像上采用电子化的方法。比如,北京电力医院明年元月就会上线手机APP,这样的方法可以让所有来这里体检的人通过网络来了解体检的报告。”闫焱说。但是也有人表示,如果是各家医院没有联网,那么就不会看到以往电子报告。“其实,大家可以学着用自己用拍照加电脑储存的方法,来保存这些检查单据。”

你会看病吗?

专家:就诊有学问 恰当配合很重要

□本报记者 盛丽



切勿紧张 体检报告还需全面判断

胆固醇、尿素、红细胞……拿到化验单时,不少都会急切地找寻自己不正常的生化指标。然后迷失在上下指示的箭头中。其实,标注的箭头不一定说明你的身体出现了大问题。了解体检报告还是要专业人士的指导。

“拿体检报告来说,要注意总检医生的结论和建议。一般人对具体指标的变化不会有什么概念,或者说很难看懂。但是总检医生的建议还是很重要的。这都是医生从专业的角度,结合各项指标做出的综合判断。”闫焱介绍。

即便是化验单上出现了各种上下的箭头,这时也不要太过紧张。“还是拿体检报告举例,即便是在之后的几页上出现了箭头,但是总检医生没有做提示,也不要担心身体出现了什么大问题。不要自己任意做出判断,还是要听医生的专业建议,而不能简单地从化验单据上的数字来诊断病情。”

丰台工商分局 查获假冒 Timberland鞋600双

近日,丰台工商分局大红门工商所接到Timberland(添柏岚)商标权利人举报,称在丰台区红门鞋城内有商户正在销售假冒Timberland牌鞋。接到举报后,执法人员与商标权利人一起赶往事发地点。经现场检查,执法人员在红门鞋城城内共发现1户商家正销售的600双Timberland鞋,经商标权利人现场鉴定,均为假冒。执法人员依据《商标法》的相关规定,对600双涉嫌侵权的Timberland鞋进行了扣押。据商标权利人介绍,假冒Timberland鞋的价格往往是几百块钱,而正品鞋的价格,最低也在1000元左右;此外,假冒Timberland鞋的鞋面往往有毛刺、鞋有严重异味等不正常现象,消费者在选购时,要谨慎选择。

渠忠涛



公告 赵军,男,身份证号:1101051975××××5419。你自2016年9月1日至12月11日未交休假证明,已造成旷工102天,根据劳动合同法及分公司规定,企业将于2016年12月31日与你解除劳动关系,现通知自登报之日起5日内回原单位办理离职手续,逾期未办,后果自负。 公交集团第一客运分公司 2016.12.27

磨牙是因为肚子里有蛔虫吗

“夜里磨牙,肚里(蛔)虫爬”的说法广为流传。有些老人见孩子磨牙就让吃打虫药。专家表示,磨牙并不一定是因为肚子里有蛔虫,还可能是因为精神紧张、口腔关节咬合问题,不能一磨牙就盲目吃打虫药。

磨牙与蛔虫确实有一定关系,但是关联并不明确。传统中医认为,肚子里有蛔虫会导致胆热上蒸,引起病人磨牙,甚至昏厥。但是在临床上,却不能单一的仅凭磨牙来诊断,还要通过查看病人脸上是否有虫斑、化验粪便中是否有蛔虫卵等方法综合诊断。确诊后,才可以服用贯仲、使君子或肠虫清这类具有杀虫功效的药物来进行驱虫治疗。

如果是因为其他原因产生的磨牙,那么吃打虫药非但不能起到效果,反而会增加健康风险。

如果是因为口腔关节咬合引起的磨牙,可以在牙齿中间放一个颌垫,减轻磨牙给牙齿造成的伤害。颌垫只需要晚上睡觉戴着,它材质较软、吸附性很好,不会影响睡眠质量,更不会突然掉在口腔中。而且佩戴时没有年龄和疾病的限制,但是注意颌垫需要到专业口腔医院配置。如果连续一个月出现磨牙的



现象,一定要先去医院就医。很多人其实有磨牙的情况,但由于不够重视,最终对牙齿健康造成危害。长期磨牙,牙齿表面的釉质被磨损,牙本质暴露出来,甚至造成过敏性牙质,即对刺激性味道和冷、热异常敏感,影响咀嚼。

另外,虽然磨牙不全是因为蛔虫,但平时生活中还是要注意饮食的洁净,防止吃进去蛔虫卵,引起不适。尤其是小孩子们,他们卫生观念尚不完全,需要家长们多注意。(王欢)

(北梅)