

【金山快訊】您厝邊的好醫師--談家庭醫師

家庭醫師指的是在社區中負責第一線健康照護的醫師，大部分是診所的醫師，也可以是社區醫院中的家庭醫學科醫師。家庭醫師不是只有看感冒與腸胃炎，而是民眾常遇到的各種健康問題都能夠處理，如：內科、慢性病、外傷、婦兒科、皮膚疾病等。很多疾病其實與心理問題相關，家庭醫師會特別關注這個面向。舉例來說，一位罹患高血壓的病人，可能是因為長期失眠引起血壓升高。更進一步了解後，或許會發現原來睡眠品質不佳，是因為最近要照顧家中生病的長輩。家庭醫師除提供高血壓治療外，可以就其長輩照護方式給予建議與支持，讓照護壓力減輕，睡眠品質改善，進而血壓控制就變好了。

現在很多中高齡民眾，患有多種慢性疾病需要就醫。常見到的狀況是，高血壓與高血脂看心臟科、糖尿病看新陳代謝科、退化性關節炎看骨科、攝護腺肥大看泌尿科，每科醫師開個兩、三種藥，加起來就快十種。先不說在各科候診與交通所花費的時間，常常不同科別開立的藥物間也可能發生交互作用，造成身體不適。其實許多病人和家屬也不願意服用過多藥物，但不知能找誰幫忙整理與精簡藥物，這時找家庭醫師就對了。

目前健保體制沒有落實轉診制度，所以民眾有健康問題時，常跳過基層醫師，直接到醫學中心掛號就診。感覺到大醫院看診，好像可以獲得比較好的照護。的確，某些疾病需要特定科別的醫師才能夠處理，但若自己憑感覺來判斷應該看哪科，其實會走了很多冤枉路。以呼吸喘症狀為例，可能是肺部疾病、心臟疾病或貧血造成的，但也可能是心理問題。醫院門診表一打開幾十個科別，可能先掛了胸腔科，然後被轉到心臟科，接著被轉到血液科，最後又被轉到精神科，結果在各科繞了一大圈，依序做了各式各樣的檢查後，才能找到真正的問題。同樣的呼吸喘症狀，若先找家庭醫師，會周全的評估各種可能性，在安排檢查時也能夠同時排除各類相關疾病，假設最後診斷為心理問題，可以先做初步的諮詢與治療，有需要時，也可安排轉介至精神科處理。

落實預防醫學也是家庭醫師很重視的健康照護理念，因為許多疾病初期沒有症狀，必須靠篩檢才能得知。所以舉凡健保的成人健康檢查（40 歲以上三年可做一次，65 歲以上每年可做），或是子宮頸癌、大腸癌與乳癌篩檢，都會建議民眾應該定期受檢，早期發現早期治療。此外，民眾做完健康檢查之後，常會拿到列出一長串需追蹤問題的健檢報告，例如：血壓偏高建議心臟科追蹤、血糖偏高建議新陳代謝科追蹤、退化性關節炎建議骨科追蹤，如果照其建議真的到各科就診，光想到各科掛號就累了，這時也可先找家庭醫師諮詢。

要如何尋找自己的家庭醫師呢？首先，家庭醫師的定義並不限於家庭醫學科醫師，也可以由各科醫師受過一定訓練後擔任。當然若是家庭醫學科的醫師，原本就很熟悉前述的照護模式。實務上，建議可以先留意家中附近診所或社區醫院醫師的專科與經歷，或利用平時輕症疾病就診時，了解看看醫師是否有執行預防保健服務與提供慢性疾病照護，若有，會較合適擔任自己的家庭醫師。此外，在臺灣家庭醫學醫學會網站中有「尋找家庭醫師」的頁面，也可供參考。最後，希望大家都能找到適合自己與家人的家庭醫師。



協同當地里長進行家訪



糖尿病整合照護門診



安寧居家照護



到宅死亡診斷書開立與遺族關懷

金山分院醫療部家庭醫學科主治醫師 施至遠