

【優質安心守護】 就醫前我能準備什麼

小故事

大牛伯最近這一兩週呼吸時前胸的正中央會斷斷續續痛，鄰居阿姨說一定是癌症，現今網路資訊發達，大牛伯自己上網查了很多資訊，卻越看越亂，不知道自己究竟是什麼情形？這是不是癌症？這個病會自己好嗎？要做什麼才能「保養」身體？需要動手術嗎？大牛伯滿肚子的疑問，找不到頭緒，後來想了想，把自己的疑問寫下來，決定直接去問醫師！

就醫前我們可以做的事

其實許多人就跟大牛伯一樣，身體不舒服就開始出現很多疑問、擔心自己病況，這時候不必慌張，就到醫院請專科醫師幫您評估吧！但是有些人看到醫師，腦袋往往就一片空白，所以在就醫前，您可以先做功課。準備好自己的健康資訊，以及想問醫師的問題清單，先將相關的資料簡短記錄下來，一起帶進診間，就不怕短短時間遺漏了什麼。

健康資訊及問題清單

【健康資訊】

通常可以分為兩大部分，一部分是自己「過去」的健康資訊，包含過去曾經動過的大手術、已診斷出來的慢性疾病、家族病史（包含祖父母、父母的慢性疾病，例如高血壓、糖尿病、心臟病...等）、過敏史，另一部分是自己「現在」的健康資訊，可以參考下列項目：

- 我哪裡不舒服：我不舒服的位置是身體的哪裡？精確的位置是哪邊？例如：頭痛有分眼窩痛、側邊痛、後腦痛；腹痛依肚臍位置可分上、下、左、右痛。
- 我怎樣不舒服：我不舒服的感覺是癢、酸、麻、痛？如果是疼痛，性質是刺痛、鈍痛、脹痛、絞痛、悶痛、壓痛？有發燒、噁心、嘔吐、腹瀉或其他症狀嗎？有傷口的話，傷口狀況有紅、腫或分泌物？分泌物有異味嗎？是什麼顏色？
- 我何時不舒服：什麼時候我會特別不舒服？這種不舒服會持續多久？這樣不舒服已經多久了？多常會發生不

舒服的情形？

- 我有多麼不舒服：通常會用疼痛分數評量，0 分是不痛，10 分是很痛，我有幾分痛？對生活造成怎樣的影響？
- 我如何緩解不舒服：休息一下、睡一覺、喝杯溫開水、按摩...，我的不舒服感覺就好多了。
- 我目前正在進行的治療或是服用的藥物、保健食品，以及其他您覺得應該讓醫師知道的重要事項：如果有正在服用的藥品，請列出藥品清單（學名、商品名）或將藥袋讓醫師看，不能只是形容「白白圓圓的那顆」，藥品的外觀跟劑量都不同，無法看外觀就知道藥品內容。

【問題清單】

就醫時總有滿腹疑問想請醫師解答，您可以思考下面的問題，並選擇三項覺得最關心、最重要、最急迫的項目，寫下來與醫師討論。（也可以參考國民健康署的「就醫提問單」有更多內容）

- 對於我的症狀，醫師的診斷是什麼？

- 我需要做進一步的檢查嗎？
- 這個疾病是怎麼得到的？
- 有哪些治療方法可以選擇？不治療會怎麼樣？
- 這個疾病接下來可能會有什麼症狀？會對健康造成什麼問題？
- 我在生活中要注意哪些事情？需要調整飲食或生活習慣嗎？
- 我的疾病是否需要回來複診？如果需要，什麼時候要複診？
- 這些藥的副作用是什麼？服藥要注意哪些事？

最後提醒您，就醫時要專注聆聽醫護人員的說明及注意事項，不確定、不懂的部分可與醫師討論。就醫後則配合治療或服藥，並觀察症狀改善狀況，如果有交付您的文件，則仔細閱讀，重大的醫療決策，請與家人或重要他人討論。

參考資料

1. 楊婉萍、張曉雲、陳怡蓓、張淑蘭、李秀花、蕭佳莉、陳玉鳳、劉芊蕙、宋聖芬、張秀禎、陳淑娟、劉瓔宜、林士峰、余尚儒、簡淑慧、邱智鈴、梁惠茹 (2019 年 12 月 20 日) · 107 年度「護理機構實證應用之臨床照護及指導培訓計畫」方案指引及手冊：01 整體疼痛症狀照護及指導方案指引
2. 國立臺灣大學醫學院附設醫院健康教育中心 (2013 年 1 月) · 就醫小撇步 ·
3. 衛生福利部國民健康署 (2019 年 11 月 1 日) · 就醫提問單 ·

品質管理中心管理師 王瑞敏

品質管理中心副主任 鄭之勛