เตรียมตัวก่อนพบหมอ

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ค. 2552

เตรียมตัวก่อนพบหมอ

คอลัมน์ เก็บเรื่องมาเล่า

วันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2552 ปีที่ 19 ฉบับที่ 6739 **ข่าวสดรายวัน**

ปัจจุบันอัตราส่วนของแพทย์กับคนเจ็บป่วยในประเทศไทยไม่สมดุลกันอย่างมาก ส่งผลให้เกิดปัญหาแพทย์มีเวลารักษาคนไข้หรือให้คำปรึกษาได้น้อย เพื่อการบริหารเวลาอันจำกัดและมีค่าเวลาไปพบแพทย์ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด เราจึงควรเตรียมตัวให้พร้อม

เตรียมตัวอย่างไร? คอลัมน์ "Healthy Living" ในนิตยสาร "HealthToday Thailand" ฉบับพ.ค. แนะนำดังนี้

1.บอกอาการให้คุณหมอฟังอย่างละเอียด

ไม่ใช่การคาดเดาหรือวินิจฉัยอาการตนเองให้คุณหมอฟัง ซึ่งอาจทำให้คุณหมอสับสน ส่วนคนที่ปรึกษาคุณหมอเพื่อขอความเห็นที่สอง จำเป็นต้องเล่าอาการหรือความผิดปกติตั้งแต่แรกให้คุณหมอฟังอย่างละเอียดเช่นกัน

2.ซื่อสัตย์ต่อตนเองและคุณหมอ

ถึงคราวต้องยอมรับความจริงว่า คุณกำลังไม่สบาย ดังนั้น ข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อการรักษาก็ควรบอกให้หมด เพราะนั่นอาจเป็นตัวช่วยในการรักษาที่ถูกต้องและตรงจุดมากขึ้น

3.คนในครอบครัว-เพื่อนรอบกาย ที่พึ่งยามยาก

หากคุณต้องการที่ปรึกษา คุณสามารถพาคนในครอบครัวหรือเพื่อนเข้าไปช่วยฟังการวินิจฉัยโรคของคุณหมอได้อีกแรง

4.พกผลการตรวจไปด้วยเสมอ

หากมีผลตรวจจากห้องแล็บ ฟิล์มเอกซเรย์ CT Scan MRI ฯลฯ ที่เป็นประโยชน์ต่อการรักษา ให้นำติดตัวไปด้วยทุกครั้ง เพื่อที่คุณหมดจะได้อ่านและวินิจฉัยได้ทันที จะได้ไม่ต้องเสียเวลาและเสียค่าใช้จ่ายในการตรวจซ้ำอีกครั้ง ในกรณีที่ต้องย้ายการรักษาไปโรงพยาบาลอื่น ก็ควรขอถ่ายสำเนาแฟ้มประวัติเก็บไว้

5.ฝึกจำชื่อสามัญทางยา

คนจำนวนมากไม่รู้จักชื่อสามัญทางยาที่ตนเองกิน ทำให้เกิดความสับสนการจ่ายยามาก ดังนั้น เพื่อสุขภาพของตนเอง คุณควรจำชื่อสามัญทางยา ขนาดยาและความถี่ของยาที่กินอยู่ หรือพกซองยานั้นติดตัวไปด้วยทุกครั้ง และที่สำคัญอย่าลืมจดบันทึกยาที่แพ้และแจ้งหมอด้วยทุกครั้ง

6.จดทุกคำถามที่อยากรู้

ระหว่างรอนัดพบแพทย์ ให้คุณจดทุกคำถามที่อยากรู้เกี่ยวกับโรคหรืออาการที่สงสัยลงในสมุดบันทึก เพื่อให้คุณหมอแนะนำให้ความรู้ในการป้องกันและรักษาที่ถูกต้อง

ใช้วิธีนี้ จะช่วยประหยัดทั้งเวลาของเราเองและคุณหมอไปด้วย