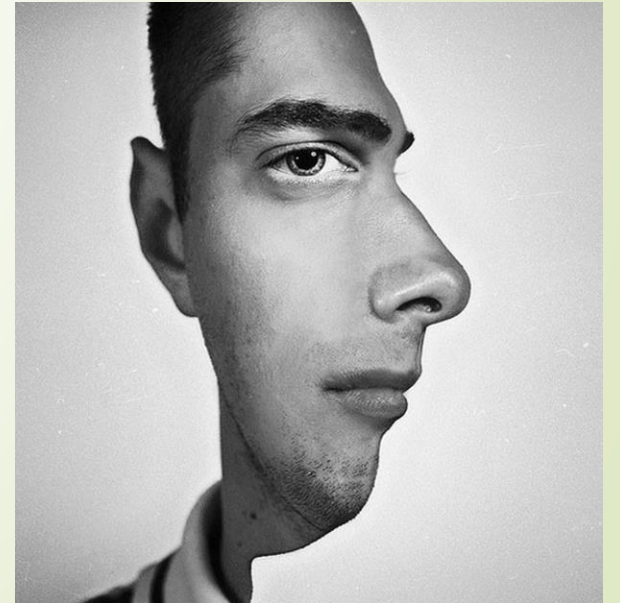


怎樣看醫生？



江永明醫生
公共衛生醫學專科
2022年3月16日



醫生給大家的印象？



睇醫生的目的



病人的角色



醫生的角色



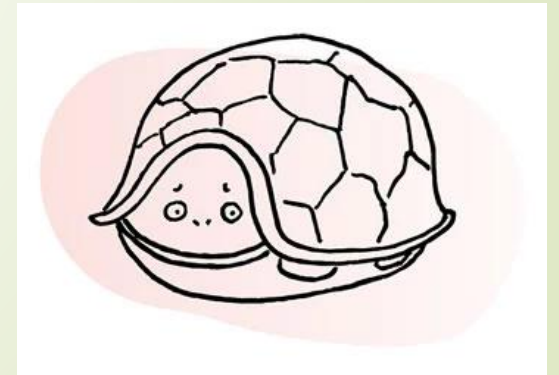
➔ 教練、團隊

教練



睇醫生面對的問題

- 時間緊迫
- 陌生人和環境、怕痛、不確定性 → 不安



醫生也是人



你知你醫生的性格嗎？

	自然療法	藥物治療
自己控制		
醫生控制		

各有利弊，因時制宜

醫德

- 知識、技術
 - 不斷進步/學習
 - 要好人/有醫術？
 - 怎樣知道醫生有無料？
- 以病人福祉為首位
- 在困難/惡劣情況仍緊守崗位
- 溝通
- 知道及接受自己限制
 - 承認錯誤，並從中學習



保密

- ➡ 給醫生的資料、病歷
- ➡ 隱瞞
- ➡ 醫健通



誰是專科醫生？

- 英國皇家內科醫學院老人醫學文憑
- 香港大學內科醫學博士
- 英國皇家內科醫學院院士
- 香港內科醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士 (內科)

什麼是家庭醫生？

- ▶ Continuous, Comprehensive, Coordinated care (3 Cs)
- ▶ 家庭醫學是專科？
- ▶ 看那個醫生？
 - ▶ 附近、親友介紹、出名、在網上找、由細到大



互相配合

- 醫生也是人
- 如果你是老闆，你希望員工好嗎？
- 如果你是隊長，你希望隊友好嗎？
- 我們是自己最好的 X 光機
 - 每天廿四小時監測
- 怎樣告訴醫生
 - 我懷疑/怕的是什麼

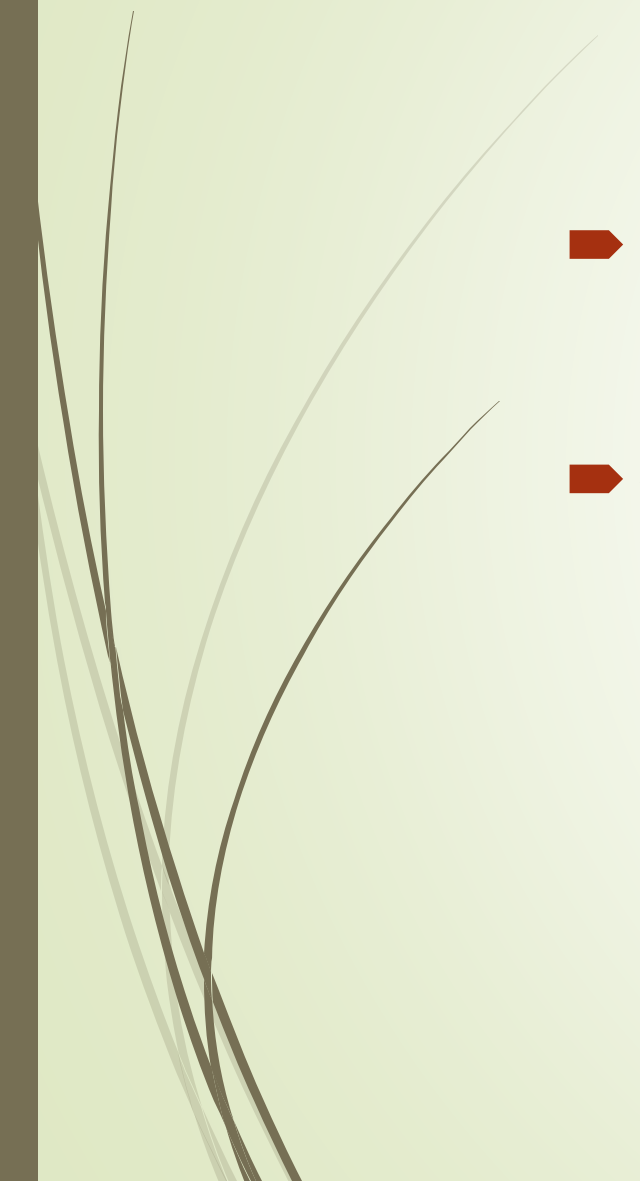
恆常監察、清晰紀錄

- 體重、腰圍、血壓、成份比例
- 睡眠、運動、飲食
- 體溫
- 血糖





醫學紀錄

- 請醫生回信給家庭醫生
 - 參加醫健通
- 


第二意見

- ▶ 朋友食過、用過好，我也想試
- ▶ 為什麼看 XX 治療師要先見醫生？
 - ▶ 胸口痛/頭暈/消瘦應該睇什麼醫生？



與醫生(別人、自己)的關係

- 你怎樣待人，別人也怎樣待你
- 不同層次
- 交易、消費
- 家庭醫生 - 建立長久關係，3Cs
- 朋友？
- 反映與世界、與自己的關係



看醫生 vs 看朋友、家人、自己

- 功能性？
- 消費主義
- 教練、團隊



自我醒察

- 發現行為模式背後的心理及意義
 - 怎樣做決定
 - 喜歡什麼？害怕什麼？
 - 行為模式怎樣形成，有什麼長/短處？



謝謝