

爲自己找個家庭醫生

[發表醫師] :林英欽 醫師(家庭醫學科)

[發布日期] :2004/10/4

在愈來愈專業化、分工愈來愈細的現代社會中，擁有自己的家庭醫師，是自身及家庭健康管理不可或缺的一環。

面對突飛猛進的醫藥科技，以及不斷出現的新疾病，遑論是一般人，即使身爲第一線的醫師，也無法十項全能，各有所專，也各有所不專。

1911 年，著名的“Flexor 報告書”極力主張醫學專科化，奠定了專科醫師訓練的基礎，大大提昇了醫療的品質。

從此，心臟不舒服時看心臟科、胃不好找腸胃內科、腎不好找腎臟科、腎結石找泌尿科.....，只要找對專科，治療上便事半功倍。

問題是，除非你每次都曉得你患了什麼病，該看哪一科，否則茫茫大醫院中，怎麼找醫師？

家庭醫師正好可以補足這種高度專科化的缺點！

1969 年起，美國大力推展家庭醫師制度，30 多年來，家庭醫學專科醫師幾乎占了全美醫師的 80%，肩負社區、家庭的健康維護大任。

值得一提的是，家庭醫生不只要會看病，還要能提供預防接種、婚前健康檢查、遺傳諮詢、家庭計畫、兒童體檢、成人體檢、旅遊保健、醫療保健新知....等服務和諮詢。此外，如果病情需要到進一步檢查，還要幫患者轉介適當的醫院及醫師。

所以，家庭醫師可以說是全方位的健康顧問，擁有自己的家庭醫師，健康就多一層保障。

如何選擇適合自己的家庭醫生呢？

首先，如果家中本來就有熟識或固定的醫生，當然可以請他繼續當你的家庭醫生，不管是經過進修、考試取得家庭專科醫師資格，或是經由正統家庭醫師訓練出來的年輕專科醫師，都可能是合適的選擇。選擇時，有些條件要列入考慮：

1. 年紀：並不重要，年紀大小與能力不一定相關，只要覺得觀念可以溝通即可。
2. 性別：也不是重點，只要親切就好了。
3. 地點：不要離家裡太遠，最好在自己住的社區中，以免舟車往返、費時費力。
4. 個性：有耐性、能傾聽，專業而不高傲，能跟病人或家屬解釋、討論病情。
5. 學識：要學養豐富，但不必是名醫，因為名醫不一定是良醫。一般而言，經過正統專科訓練的家庭醫生，因為接受過各科基本的醫學訓練，手邊往往有很多保健資料，常能提供日常保健新知、生病時的照顧方法等，可以讓全家人都受惠。
6. 聯絡方便：醫生願意接受電話的聯絡和請教，這樣在緊急情況下才有醫療諮詢的對象。
7. 問診詳細：有充足的時間詢問病情及詳細的身體檢查，才能做出正確的診斷、最適

當的處置，只是短短問兩三句話就下診斷、開藥，可能不適合當做家庭醫生。

8. 即時保健資料：醫生要能不斷吸收新知，並把新的醫學資訊以衛教資料提供讓你取閱，並在看病時教你如何保健，這樣才能讓健康維護永遠走在時代的尖端，扮演稱職的家庭醫生角色。

9. 和小孩相處融洽：小孩看醫生時難免會哭鬧、不合作，如果能不顯得不耐或煩躁，並想辦法哄小孩，套出所要的病情資料並作完整檢查，必定可以和小孩建立好的關係，為小孩作最好的治療。

10. 不恥下問：醫生不是萬能，也有不精通的部分，對於沒有十分把握的病，不會不懂裝懂，硬充專家，反而會積極聯絡後援，請教專家，幫忙尋找合適的醫生、醫院做最完善的治療，不致延誤病情，錯過治療黃金時段。

總之，醫生有很多型，每人的就醫習慣也各不相同，費心找個“對眼”的家庭醫生，可以讓家庭的每一個成員，多一個健康的守護者。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。