

Как подготовиться к посещению врача?

Моя мама много лет проработала врачом-инфекционистом. Она всегда говорила, что работа врача во многом схожа с работой аналитика - важно правильно проанализировать информацию, предоставляемую пациентом, и сделать правильные выводы. Мама привила мне привычку готовиться к визитам, что заметно облегчило мою жизнь как пациента. Так как же готовиться к визиту врача? Взять бумагу и ручку, подумать и записать следующее. **Относительно причины визита:**

1. Ваши точные симптомы - их локализацию, тип боли (ноющая, пульсирующая), время обострения. Сколько времени вы испытываете боли. Как вы лечились (подробно), и как реагировал ваш организм на лечение. Было ли такое раньше, чем вы лечились, когда прошли симптомы. 2. Что бы вы хотели от врача. Запишите все вопросы, которые вы хотите ему задать. Лучше начать записи за несколько дней, чтобы у вас была возможность перечитать, дополнить список вопросов. Это важный момент! Хороший доктор так или иначе соберет нужную информацию о вас. Но позаботиться о себе - выяснить интересующие вас моменты, сможете только вы сами. **Вам следует спросить у доктора о следующих ситуациях:**

- Если вы собираетесь на отдых в другую страну, - Если вы планируете заниматься спортом, хотите похудеть (на диете или таблетках), забеременеть. Спросите врача, можно ли вам это сейчас. - Если вы принимаете лекарства или пищевые добавки. - Если вы недавно принимали антибиотики, и доктор собирается опять прописать их вам. Также хорошо узнать, возможно ли ухудшение вашего состояния, в чем это будет выражаться и что он рекомендует делать в такой ситуации.

Для скорой помощи и первого визита к врачу:

1. Историю вашего рождения, осложнения. 2. Перенесенные в детстве инфекционные болезни. 3. Прививки и реакции на них. 4. Аллергические реакции на лекарства, пищу или бытовые условия. 5. Сотрясения мозга, травмы, переломы. 6. Вашу группу крови (желательно даже иметь отметку в паспорте). 7. Тяжелые заболевания, перенесенные и хронические. 8. Хирургические операции. 9. Результаты анализов и исследований. В идеале, хорошо бы записать эту информацию в отдельный файл и хранить на будущее.

Для визита к гинекологу (дополнительно):

Когда у вас начались месячные, когда вы начали половую жизнь, сколько у вас было беременностей и чем они закончились. Болели ли вы заболеваниями, передающимися половым путем (без записи в карту), когда сдавали анализы в последний раз. Предохраняетесь ли вы, и как. Какими способами предохранения вы пользовались, как реагировал ваш организм.

К окулисту:

На что жалуетесь, как давно, с чем связываете появление жалоб, зрение было хорошим и ухудшилось, либо с детства/рождения было плохим, перенесенные операции на глаза, травмы головы, глаз, зрение у родственников (глаукома, ночная слепота и прочее), если носите очки, то какая сила линз (то же для контактных линзы). Подготовив эти сведения для врача, вы сэкономите его и ваше время и поможете ему составить полное представление о вашем здоровье.

Как подготовиться к посещению врача

Автор: admin

01.10.2013 12:26 -

Автор - **Елена Любецкая**

[Источник](#)