

## มาเป็นคนไข้ที่ ฉลาดเลือกหมอที่ดีกว่า

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.ค. 2552

มีเสียงวิพากษ์วิจารณ์หมอในหมู่คนไข้มากมายแต่ในทางกลับกัน พวกหมอก็ต้องมีข้อสังเกตเกี่ยวกับคนไข้ ซึ่งมีหลากหลายประเภท เพียงแต่พวกเขาไม่กล้าพูดมาก เพราะโดยวิชาชีพแล้ว เป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม ยิ่งในเชิงการค้าด้วยแล้ว คนไข้คือลูกค้าชั้นดีเลย

อย่างไรก็ตาม การไปปรึกษาไข้กับคุณหมอนั้น ถ้าหากผู้ใช้บริการมีการเตรียมตัวไว้บ้าง ก็จะเป็นประโยชน์ต่อทั้งสองฝ่าย ฝ่ายคุณหมอก็จะได้รับข้อมูลรายละเอียดประกอบการวินิจฉัยที่แม่นยำขึ้น ฝ่ายคนไข้ก็จะได้รับการตรวจวินิจฉัย และการรักษาที่ถูกต้องมากขึ้น

สมุดบันทึกสุขภาพ (Medical Note Book) เป็นเครื่องมือที่ผู้อ่านทุกท่านควรพิจารณาจัดทำไว้ ยิ่งบันทึกละเอียดเพียงใด ก็ยิ่งทำให้ท่านรู้จักตัวเองได้ดีขึ้น คุณหมอเองเมื่อเห็นเขาก็จะรู้จักคนไข้คนนี้ได้ชัดเจน

ข้อมูลเบื้องต้นควรประกอบด้วย

- \* ชื่อ ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ของคุณหมอ ที่ท่านรู้จัก และติดต่อกันอยู่เป็นประจำ
- \* ข้อมูลเกี่ยวกับการแพ้ (Allergy) ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นยา หรืออาหารที่ท่านแพ้ รวมทั้งเวลาแพ้แล้วเกิดอาการแบบไหน
- \* ยาใดก็ตามที่ท่านกำลังรับประทานอยู่
- \* ยาที่เคยลองใช้แล้วไม่ได้ผล หรือก่อให้เกิดอาการข้างเคียง อันไม่พึงประสงค์อย่างไรบ้าง
- \* ประวัติการผ่าตัด ไม่ว่าจะเป็นตัดต่อมทอนซิล หรือผ่าคลอด
- \* สำเนาบัตรประกันสุขภาพต่างๆ ที่มีอยู่
- \* ผลการตรวจคัดกรอง ตัวอย่างเช่นการตรวจ Pap แมมโมแกรม ไขมันในเลือด (Lipid Profile) การตรวจต่อมไทรอยด์ การนับเม็ดเลือด (CBC)
- \* ประวัติการสร้างภูมิคุ้มกัน เช่น การฉีดวัคซีนต่างๆ
- \* คำถามที่ท่านสงสัยเกี่ยวกับสุขภาพตัวเอง ที่เตรียมไว้ถาม คุณหมอควรจดบันทึกไว้
- \* ประวัติครอบครัวว่ามีสมาชิกคนใดในครอบครัวที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน มะเร็ง เป็นต้น

ผลการวิจัยพบว่าเวลาคนไข้ไปหาหมอแล้วไม่เจตบั้หนักอะไรไว้เลยนั้น คล้อยหลังไปไม่กี่นาที จะจำข้อมูลที่คุณหมอแนะนำเหลือเพียงครึ่งเดียว แถมข้อมูลที่พื้นความจำได้ ครึ่งหนึ่งจะเป็นข้อมูลที่จำมาผิดๆ

ดังนั้นการบันทึกข้อความทั้งคำถามที่เตรียมไปถามคุณหมอ ตลอดจนคำตอบที่ได้รับจากคุณหมอจะเป็นประโยชน์ในระยะยาว ถาขีดเขียนหรือไม่แน่ใจก็ชวนญาติหรือเพื่อนสนิทไปรวมฟังด้วยก็ได้

ขอบคุณข้อมูล นิตยสารดิฉัน