

门诊看病别犯愁， “三步就诊”更轻松

◎重庆市江津区疾病预防控制中心（重庆市江津区卫生监督所） 庄雯雯/吴婧瑜

国家卫健委数据显示，我国每年门诊就诊人次超30亿，约30%患者因就医流程不规范，面临就诊耗时久、诊疗效率低等状况，既浪费医疗资源，又危害自身健康。不少人以为门诊看病就是“挂号、说症状、拿药”，实则流程中暗藏挂错科、沟通差、用药不规范等“陷阱”。掌握科学就诊三步法，可避开误区，让就诊更高效、更有价值。

挂号：找对“钥匙”，少跑冤枉路

挂号是就诊的第一步，也是最易“踩雷”的环节。选对挂号渠道和科室，能直接为后续诊疗节省大量时间。

线上挂号优先选，省时又高效。多数医院已开通官方公众号、小程序等线上渠道，支持提前7~14天预约，还可查询医生出诊信息、就诊队列、检查报告，部分医院还能分时段挂号，减少现场等待。操作也很简单，微信搜索医院全称并关注，进入“就诊服务”板块，完成实名认证后，即可选择科室、医生和就诊时间。

线下挂号适配特殊人群。老年人、无网络条件或紧急就诊的患者，可前往医院门诊大厅窗口或自助机挂号。热门科室号源紧张，建议提前了解放号时间，65岁以上老年人可走“老年人绿色通道”，优先挂号就诊。需注意，线下挂号需携带身份证、医保卡，且实行实名制，不可代挂他人号源。

科室选择要精准，告别“头痛医头”。医学分科日益精细，全身症状如发烧、乏力，优先挂全科

或普内科；咳嗽胸闷挂呼吸内科，胃痛反酸挂消化内科，关节痛、骨折挂骨科；外科不仅看外伤，肝胆胰、泌尿、肛肠等疾病也属其范畴。若症状模糊，比如头晕可能涉及神经科、耳鼻喉科等多科室，可先咨询医院预检分诊台或线上智能分诊，由导医精准引导。

就诊：精准沟通，提升面诊效率

就诊当天的细节和医患沟通的质量，直接影响诊疗效果，这些细节千万不能忽视。

候诊准备要充分。无论线上还是线下挂号，就诊当天需携带身份证、医保卡及既往病历、检查报告、用药记录等资料，提前15~30分钟到对应科室分诊台或自助机签到，确认就诊队列，否则可能无法正常叫号。若不小心过号，通常需重新排队，建议签到后在候诊区等候，切勿随意离开。同时，提前按时间顺序整理好资料，方便医生快速查阅。

医患沟通要抓重点。医生平均每位患者的问诊时间有限，高效沟通需遵循真实、准确、简洁三大

原则：如实告知症状、病史和用药史，不隐瞒、不夸大；清晰地说明症状开始时间、诱因、具体表现及伴随症状；聚焦本次就诊核心，不冗余无关信息。柳叶医疗咨询研究院研究显示，结构化沟通能让问诊时间平均缩短42%。

建议就诊前，在手机或纸上列出关键信息，比如“咳痰3天，黄脓痰，伴发热38.5℃，受凉后发病，未用药”，就诊时直接告知医生，同时主动回应医生追问，不回避隐私问题，医生会严格保护患者隐私，隐瞒信息可能导致漏诊。

治疗：遵医嘱执行，守住康复底线

门诊治疗多以用药为主，“遵医嘱用药”看似简单，却有很多人做不到。部分患者凭经验用药、症状好转就擅自停药，这些行为会严重影响治疗效果，甚至引发耐药性、肝损伤等健康风险。

医生开具的药物剂量、服用频次、疗程，是结合患者病情、年龄、体重等因素精准制订的，切勿随意增减药量、缩短疗程或更改服用时间。尤其是抗生素、慢性病药物，需足疗程服用，擅自停药可能导致病情反复、加重，增加后续治疗难度。

其实，多数门诊“踩坑”并非医疗服务本身的问题，而是患者对流程不熟悉、沟通方法不当、用药依从性不足导致的。掌握科学的就诊方法，不仅能减少时间和精力浪费，更能帮助医生快速准确判断病情，提高诊疗效果。

愿这份就诊指南能帮大家避开误区，更愿每个人都能身体健康，少跑医院——“但愿世间人无病，何妨架上药生尘”。☺