

# AI 问医指南

3 句话 + 3 个问题，让 AI 成为你的健康助手

让 AI 成为你的健康助手

简单 · 安全 · 专业

3 句话

说清情况

3 个问题

问对方向

识别危险

及时就医

**【重要提醒】** AI 可以帮你理清思路  
但最终诊断和治疗决策请咨询专业医生

公众号：指明就医方向

2024 专业版 · V3.0

## AI 问医指南

### 本指南目标

帮助普通人学会用简单、安全的方式向 AI 描述健康问题，让 AI 帮你理清思路、评估轻重、准备就医——但不是让 AI 替代医生。

### ■ 第零步：下载安装 DeepSeek（推荐）



#### 为什么推荐 DeepSeek?

DeepSeek 是国产大语言模型，中文理解能力强，医疗健康领域表现优秀，且完全免费使用。

#### 官方使用渠道

**【安全提醒】**请务必通过官方渠道使用，避免第三方 App 带来的隐私和安全风险！

#### 方式一：Web 端（推荐，无需安装）

- 打开浏览器访问：<https://chat.deepseek.com/>
- 注册/登录后即可使用
- 适合电脑和手机浏览器

#### 方式二：手机 App

- 在应用商店搜索：DeepSeek
- 选择带有**官方标识**的应用下载
- 安装后注册登录使用

#### 快速开始

1. 打开 DeepSeek（Web 或 App）
2. 新建对话

### 3. 按照本指南的方法开始提问

其他 AI 也可以用

本指南的方法同样适用于 ChatGPT、文心一言、通义千问等其他 AI 工具。核心是掌握正确的提问方法。

## ■ 第一步：设定 AI 的角色和边界

### 【开始前必读】

第一次使用 AI 咨询健康问题时，务必先告诉它：你希望它做什么、不能做什么。这就像给医生助理下达工作指令。

推荐的开场白（复制即用）

「从现在开始，请你在健康问题上扮演一名：

- 会讲通俗中文的健康顾问
- 熟悉常见疾病和就医流程
- 但不是我的主治医生，不能替代线下就诊

你的主要任务是：

1. 帮我把身体情况听明白、总结清楚
2. 帮我大致分析：哪些情况可能比较轻，哪些需要更警惕
3. 提醒我：要不要去医院、去哪看、要准备什么

请注意：

- 你不能给我最终诊断
- 也不能直接给我具体药名和吃法
- 遇到危险情况，请直接提醒我：应该马上去医院或打急救电话」

### 设定完成后

这段话只需要在新对话开始时说一次，AI 就会记住它的角色定位。

## 核心方法：3 句话 + 3 个问题

### 记住这个公式

3 句话说清情况 + 3 个问题问 AI = 专业级问诊

#### 【3 句话】说清你的情况

##### 第 1 句：我是谁

- 年龄、性别
- 有没有慢性病（高血压、糖尿病、心脏病等）
- 平时吃什么药

##### 第 2 句：这次怎么了

- 哪里不舒服
- 什么时候开始的
- 现在是变轻、变重还是差不多

##### 第 3 句：还有什么

- 还有哪些伴随症状
- 我最担心的是什么

#### 【3 个问题】问 AI

##### 问题 1：帮我总结

「你先用通俗的话，把我说的情况总结一下，看看我有没有哪块没说清楚」

##### 问题 2：帮我分析

「大概可能有哪些方向？（不要求确定诊断，只说常见的和需要警惕的）」

##### 问题 3：帮我决策

「我现在是：- 马上去急诊？- 几天内去门诊？- 还是可以先在家观察？  
出现什么情况必须马上去急诊或打急救电话？」

## 实战示例

### 示例 1：轻症咨询（头痛）

「我 32 岁，女，没有慢病，不吃药。

昨天下午开始右边太阳穴疼，像针扎一样一跳一跳的，今天早上稍微好一点但还是疼。

没有发烧，也没有恶心呕吐，就是有点怕光。我担心是不是脑子里长东西了。

你先帮我总结一下，看看我说清楚了吗？然后告诉我：1）可能是什么原因？2）我需要马上去医院吗？3）如果去看医生，我要准备什么？」

### 示例 2：慢病管理（糖尿病）

「我 58 岁，男，有 2 型糖尿病 5 年，每天吃二甲双胍。

最近一周空腹血糖都在 8-9 之间，比平时高了 1-2 个点，但没有特别不舒服，就是容易口渴。

我担心是不是药不够了，或者有并发症了。

你帮我分析一下：1）这种情况严重吗？2）我应该马上去医院还是可以先观察？3）去医院要带什么资料？」

### 示例 3：急症识别（胸痛）

「我 45 岁，男，有高血压，吃降压药。

刚才突然胸口正中间疼，像压了块石头，疼了快 10 分钟了，出了一身冷汗。

我现在应该怎么办？」

**AI 的正确回应应该是：**

「根据你的描述，这是心脏病发作的典型症状，非常危险！

请立即： 1. 马上拨打 120 急救电话 2. 停止所有活动，坐下或躺下 3. 如果家里有阿司匹林，咀嚼 1 片 4. 不要自己开车去医院

不要等待！这不是可以在家观察的情况！」

## 危险信号：这些情况直接去医院

### 【不要先问 AI，要先打 120 或去急诊】

以下情况属于急危重症，不要浪费时间在手机上问 AI：

心脑血管急症 - 突然剧烈胸痛、胸闷、呼吸困难 - 突然说话含糊、嘴歪、一侧肢体无力 - 突然看不清、走路不稳、剧烈头痛

大出血 - 吐血、解黑便、解鲜血 - 阴道大出血 - 严重外伤出血

严重感染 - 高热（ $39^{\circ}\text{C}+$ ）+ 精神很差 + 皮肤出疹子/紫斑 - 严重呼吸困难，喘不上气

严重外伤 - 车祸、高处坠落、头部重击 - 伴有昏迷或抽搐

中毒 - 毒蛇咬伤 - 农药、一氧化碳、大量药物中毒

孕产妇急症 - 孕期剧烈头痛、抽搐、大出血

儿童急症 - 婴幼儿精神反应很差、皮肤发灰/发紫 - 呼吸费力、尿量明显减少

## 慢性病患者的特殊提示

### 高血压患者

#### 咨询 AI 时要说清楚：

- 血压控制情况（最近一周的血压值）
- 现在吃什么降压药、吃多久了
- 有没有头晕、头痛、胸闷等症状
- 有没有漏服药

### 糖尿病患者

#### 咨询 AI 时要说清楚：

- 血糖控制情况（空腹、餐后血糖值）
- 用什么药或胰岛素
- 有没有多饮、多尿、体重下降
- 有没有手脚麻木、视力模糊

## 心脏病患者

### 咨询 AI 时要说清楚：

- 什么心脏病（冠心病、心衰、心律失常等）
- 现在吃什么药
- 活动后有没有胸闷、气短
- 有没有水肿、夜间憋醒

## 隐私保护提示

### 保护个人隐私

- 不要在 AI 对话中透露：真实姓名、身份证号、详细住址、手机号
- 可以说年龄、性别、大致地区（如”北京”）
- 病情描述用通用语言，不涉及个人隐私细节
- 对话结束后，可以删除聊天记录

## 完整问诊模板（复制即用）

### 【万能模板】

「我先简单说一下：

我 [年龄] 岁，[男/女]，有 [慢病 or 写”没有”]，平时吃 [药物 or 写”无”]。

这次主要是 [哪里不舒服]，从 [什么时候开始]，现在感觉 [变轻/变重/差不多]，还有 [其他症状]，我比较担心 [自己最怕的情况]。

你先帮我用通俗的话，把我说的情况总结一下，看看我有没有哪块没说清楚；

然后用大白话告诉我：

- 1) 大概可能有哪些方向？（不要求你给确定诊断，只说常见的和需要警惕的）
- 2) 我现在是更像马上去急诊，还是几天内去门诊，还是可以先短时间在家观察？出现什么情况必须马上去急诊或打急救电话？
- 3) 如果我要去看医生，你建议我提前准备什么、怎么跟医生介绍情况，会更清楚？」

## ■ 核心要点总结

### 记住这 3 点

1. 3 句话 + 3 个问题 = 专业问诊
2. 有危险信号 = 直接去医院，不要问 AI
3. AI 是助手 = 帮你理清思路，不能替代医生

## ■ AI 的边界

### AI 可以帮你：

- 梳理信息、理清思路
- 翻译医生的专业术语
- 提供就医建议和准备清单
- 帮你判断轻重缓急

### AI 不能帮你：

- 做最终诊断
- 决定用什么药、怎么吃
- 替你承担医疗风险
- 替代医生的专业判断

### 最重要的一句话

真正决定你怎么治、开什么药的，一定还是线下给你看病的医生。

AI 只是帮你在见医生之前，把情况理清楚、把问题问对。

## ■ 常见问题 FAQ

Q1：AI 会不会误诊？

A：AI 不是医生，它不会”诊断”，只是帮你分析可能性。最终诊断必须由医生通过检查来确定。



Q2: 我可以按照 AI 说的自己买药吃吗?

A: 不可以! AI 不能开处方, 自行用药有风险。如果需要用药, 必须咨询医生或药师。

Q3: 什么时候适合问 AI?

A: 适合这些场景:

- 不确定要不要去医院
- 想提前准备就医资料
- 想了解可能的病因方向
- 想知道如何向医生描述症状

Q4: 什么时候不要问 AI?

A: 这些情况直接去医院:

- 突然剧烈疼痛
- 大出血
- 呼吸困难
- 意识不清
- 任何你觉得“很危险”的情况

#### 版本信息

- 版本: V3.0 专业版
- 更新日期: 2024
- 制作: 公众号「指明就医方向」
- 适用人群: 普通患者、慢病患者、基层医务工作者

使用建议: 建议打印或保存到手机, 需要时随时查阅。