



17 为什么说“求医别忘求己”？

人们大都关注健康，希望长寿。要想维护健康，就应该了解影响健康生命木桶的短板到底都有哪些决定性因素。在 20 世纪 70 年代，加拿大的学者提出了影响健康生命木桶短板的四大因素：第一，生物遗传因素，指生物致病菌和父母的遗传基因，这个因素占 15%~16%；第二，行为与生活方式因素占 54%~60%；第三，环境因素占 17%~22%；第四，卫生服务因素仅占 8%。

既然影响健康的因素中行为与生活方式因素占有 54%~60%，那么，我们就更需要理解医学，而不要过度盲目依赖医院和医护人员，应该牢记“求医别忘求己”。因为，生活方式和行为是可以由我们自己做主选择的，我们是自己健康的第一责任人。

18 如何聪明就医？

在医患关系中，医生掌握高度专业的信息，病人往往处于被动地位。事实上，提高病人和大众的健康素质，做一个聪明的病人，更有利于疾病的正确诊治。聪明的病人善于沟通和提问，会尽量获得更多信息，及时向医生提出自己的愿望和想法，消除自己的疑虑。聪明的病人会在看病前准备一些资料，包括疾病症状、健康史、服用药物情况等，便于医生全面了解病情。