

## 医院指南

美国的医疗系统比较复杂是由美国政府保险，私人保险公司、医院和医疗提供者所组成。医疗系统可能非常贵且难以理解。本医院指南给您提供使用这个医疗系统的建议，帮助您选用可承受的价格并得到及时的治疗。

### 1. 前言

您的病情是危急，紧急还是常规症状？

- 如果您的病情是危急（有生命危险），请立即拨打 9-1-1 去急诊部门。
  - 比如心脏病发作，中风，枪伤，重大汽车事故，骨折，阑尾炎，严重过敏反应，无法控制的出血，头部创伤或无法控制的呕吐。
- 如果您的病情是紧急（必须在 24 小时内得到治疗），可以去步入式诊所(无需预约即可提供护理的任何医疗,通常医疗费用要便宜得多，但如果您的状况是危急的，您可被转到急诊部门。
- 如果您的情况是常规症状（非紧急症状,可以等几周），请与您的家庭医生预约，他们专注于预防性保健，诊断病情和治疗急性和慢性疾病。有些健康保险计划要求您在看到专业医生之前先看家庭医生。

### 2. 找医生

您有保险吗？

- 如果您没有医疗保险，您应该考虑社区健康诊所（免费或低价格），步入诊所（不需预约）或只收现金的诊所。
  - 您可以使用 [Freeclinics.com](https://www.freeclinics.com) 在您所在地区找到免费和低成本的诊所。
  - 您可以在 Turquoise Health [找到新患者](#) 就诊或[紧急](#)就诊的[现金价格](#)。务必单击“按价格排序”，这样您可以先查看低价格的选择。
  - 您还可以打电话给诊所和紧急治疗中心来确定您所在地的相对价格。
  - 您可以用我们和美国新闻与世界报道的[医生查找工具](#)来查找医生。

- 如果您计划居住在美国，请考虑使用 [Healthcare.gov](https://www.healthcare.gov) 的健康保险。
- 如果您有保险，您应该打电话给您的保险公司找到一个接受您保险的急诊室医生或急诊室或急诊中心。这可以有效地降低您的费用，但请务必致电医生办公室确认您的保险范围。
  - 问诊所，“你们接受这个保险计划吗？”确保您告诉他们您保险的具体计划，而不仅仅是您的保险公司的名字。
  - 如果您通过学校或雇主获得保险，您也可以询问您的同事或朋友；他们可能有同样的保险范围。

您是否对您要看的医生有什么要求？

- 如果您希望您看到的医生会讲另一种语言，我们目前正在开发一个可以帮助您的搜索工具。
- 考虑查一下网上评论，但要注意，人们更可能会写糟糕的经验而不是好的。
- 如果您的医生不确定，大型医院或诊所会有更多的医生，他们可能会立即提供二次诊断。
- 使用 Google [地图](#) 查看您的交通选择。


一旦您知道要看谁，您可以通过致电医生诊所或通过电子邮件安排预约。您的医生可能有一些“即时预约看病”机会。当您确认预约时，将其写在一些重要的地方，以便您记住。

请注意，门诊预约的等待时间是很不确定的，具体取决于医生，诊所或专科。您可能得打电话给多个办公室来查找适合您的时间。

### 3. 赴约

如何与医生见面？

- 如果您与您的医生在网上会面，请确保您的数字设备（计算机，电话，平板电脑）具有在线会议软件，网络相机和麦克风。
- 如果您将去医生的办公室，查询谷歌 [Google 地图](#) 以确定多久会到达那里。

- 如果您有车，请注意您估计的开车时间，确认是否附近好停车。您还可以致电您的医生办公室来确认有没有停车位。
- 如果您没有汽车，请考虑使用公共交通或使用 Uber 或 Lyft 等代步服务。谷歌 [Google 地图](#) 提供使用公共交通 (  转站 ) 的指示，您可以用来调整您计划到达医生办公室的时间。请记住，一般家庭医生访问时间最多需要 [20 分钟](#)，但您的访问可能会更长或更短。

确保您至少提前几分钟抵达，特别是乘公共交通或乘共享车，以防有任何延误。如果这是您第一次办公室访问，请尽早提前 15 分钟到达以便填写表格。

#### 4. 在医生办公室

解释您的症状非常重要，以便您的医生可以准确诊断您的情况，做出正确的处理，并帮助您快速安全地恢复。

- 记下您的症状以及这个症状在看病前多久发生。使用特定，详细和描述性词汇。
  - 症状是持续的吗？如果不是，您通常什么时候出现症状？
  - 有什么情况会使症状变好或变糟吗？
  - 症状会影响您的日常活动吗？
- 写下所有药物，包括柜台购买的药物，草药或补品。并写下您对任何药物的过敏或反应。
- 请记住，您这次看医生可能难以解决您的所有健康问题，因此请优先考虑最重要的三个问题。

在医生的办公室该期待什么：

- 在前台登记，并确认您的个人信息，例如您的地址，电话号码和保险范围。
- 您可能看到各种类型的合格卫生提供者（护士从业者，医师助理或医生），特别是对没有预约的。

- 如果您的医生迟到，请灵活。他们可能在和另一名患者交谈或填写每次访问的文件。您可以提前带好填字游戏或书籍。
- 如果离开工作是一个问题，很多诊所也在周末开放。
- 如果您的医生建议任何程序或测试，请确保您的保险将涵盖它们。如果没有，请与计费办公室核实以确定价格。

## 5. 看完病后

如果您的医生诊断了您的病或帮助您制定了治疗计划，这里有一些途径可以了解更多信息。几个有助患者的百科全书可以帮您了解您的诊断或治疗。

诊断：

- [塔夫茨大学 SPIRAL](#)
- [美国国家医学图书馆 MedlinePlus](#) (谷歌翻译版)
- [美国临床化学协会/中国医学会检验分会 实验室测试](#)

治疗方法：

- [塔夫茨大学 SPIRAL](#)
- [美国国家医学图书馆 MedlinePlus](#) (谷歌翻译版)

作者：Jason Lin (德州州立西南医学院), John Lin (布朗大学)

审稿人 (中文)：

- Dr. Tao Zheng, MD (儿科 & 过敏和免疫学，布朗大学)
- Dr. Qiangjun Cai, MD (内科，德克萨斯大学医学部)

审稿人 (英文)：

- Dr. Robert Rohrbaugh, MD (全球健康教育 & 精神病学，耶鲁大学)
- Dr. J. Austin Lee, MD, MPH (急诊部门，布朗大学)
- Dr. Anne Brancaccio, MD (内科，德州州立西南医学院)

免责声明：医学扫盲和使用项目没有任何财务或其他利益的申报。

参考

以下是我们创建本指南时参考的一些资料。我们建议您更进一步了解这些信息。

### 寻找医生

- [寻找医生的护士书面指南](#) ( 英文 )
- [如何安排预约的护士书面指南](#)

### 解释您的症状

- [美国国立卫生研究院](#) ( 英文 )
- [护士撰写的解释您症状的指南](#) ( 英文 )
- [美国新闻卫生团队的医师编写指南](#) ( 英文 )

### 期待什么

- [纽约时报](#) ( 英文 )