

醫療指南 (繁體)

在美國，除了就醫花費可能十分昂貴之外，醫療系統的運作因為牽涉到政府保險、私人保險公司、醫院和醫療提供者(例如醫師及專科護理師)等種種因素，往往十分複雜。本醫療指南的目的是對您該如何使用美國醫療系統提出建議，並協助您在可負擔的花費情況下，得到及時的治療。

1. 前言

你的病情如何分類？屬於危急，緊急還是普通呢？

- 如果你的病情是「**危急 (有生命威脅)**」，請立即撥打 9-1-1 去急診部門。
 - 心臟病發作，中風，槍傷，重大汽車事故，骨折，闌尾炎，嚴重過敏反應，無法控制的出血，頭部創傷或無法控制的嘔吐都屬於有生命危險的危急狀況。
- 如果您的病情是「**緊急 (必須在 24 小時內得到治療)**」，可以去緊急照護中心(在美國，這叫 Urgent Care，通常設立在商場或是大樓的一樓)或是直接前往醫院的急診。請記住，去緊急照護中心費用通常較便宜，但如果您的狀況是危急的，緊急醫療中心可能會將您轉送到醫院的急診。
- 如果您的情況是「**非緊急 (可以等幾天或幾週後再進行醫治)**」，請與你的家庭醫生聯繫並預約門診。家庭醫師的專長是各種預防性保健以及疾病分類。若有需要也能協助轉診至給專科醫師做更詳細評估。一些健康保險計劃會要求您必須先看家庭醫師後才能轉診至專科醫師。

2. 如何找醫生

您有保險嗎？

- 如果您沒有保險，您應該考慮社區裡的健康診所 (Community health clinic, 收費通常低廉或是免費)、免預約診所或是只收現金的診所。
 - 您可以使用 [Freeclinics.com](https://www.freeclinics.com) 在您所在地區找到免費和低費用的診所。
 - 您可以在 Turquoise Health (<https://turquoise.health>) 找到[新患者就診](#)或[緊急就診](#)的現金價格。輸入郵遞區號後請務必在右上角點擊“按成本排序(sort by cost)”，這樣您可以先查看低費用的選擇。

- 您還可以直接打電話給診所和緊急照護中心來確定您所在地的相對價格。
- 您可以用我們和美國新聞與世界報導的[醫生查找工具](#)來尋找醫生。
- 如果您計劃居住在美國，請考慮使用 [Healthcare.gov](https://www.healthcare.gov) 的健康保險。
- 如果您有保險，您應該致電您的保險公司，詢問哪位醫師或緊急醫療中心能接受您的保險。這可以有效地降低您的費用，但請務必致電醫生辦公室確認您的保險包含哪些檢查和治療項目。
 - 你應詢問診所，“你接受我的保險計劃嗎？”請確保告訴他們您保險的具體方案(譬如:Value EMO Plan)，而不僅僅是您的保險公司的名字。
 - 如果您通過學校或雇主獲得保險，您也可以詢問您的同事或朋友是否有推薦的醫師或醫院; 因為他們可能有跟您同樣的保險方案及給付項目。

您是否對您要就診的醫生有任何偏好呢？


- 如果您希望醫生會講另一種語言，我們目前正在開發一個可以幫助您的搜索工具。
- 考慮參考網路上的評論，但請注意，人們更傾向撰寫糟糕的經驗而忽略正面的經歷。
- 如果您的醫生對你的診斷結果不太確定，可以考慮前往有更多醫生的大型醫院或診所，向他們詢問第二意見。
- 使用 [Google 地圖](#) 查看您的交通選擇。

一旦您確定要看哪位醫生，您可以通過致電醫生診所或通過電子郵件安排預約。您的醫生可能有一些“免預約”的時段給您。當您確認預約時，將其寫在一些重要的地方，以便您記住。

請注意，能預約到的門診時間是很不確定的，具體取決於醫生、診所或專科。您可能得打電話給多個辦公室來查找適合您的時間。

3. 赴約

你會如何與醫生見面？

- 如果您與您的醫生在網上會面，請確保您的數位化設備（桌上型或筆記型電腦，電話，平板）具有線上會議軟體(最常使用的軟體是 Zoom 或是 Microsoft Teams)，攝影機和麥克風。
- 如果您將去醫生的辦公室，檢查 [Google 地圖](#)以確定多久能到達。
 - 如果您有車，請注意您估計的開車時間，看看附近是否有停車場。您還可以致電您的醫生辦公室來確認有沒有停車位。
 - 如果您沒有汽車，請考慮使用公共交通或使用 Uber 或 Lyft 等服務。 [Google 地圖](#) 提供使用公共交通（ 轉站）的指示，您可以用來調整你計劃到達醫生辦公室的時間。請記住，一般家庭醫生訪問時間最多需要 [20 分鐘](#)，但您的訪問可能會較預想中延長或縮短。

確保您至少提前幾分鐘抵達，特別是當您乘公共交通或乘共享車時，以防有任何延誤。如果這是您第一次到診所，**請儘早提前 15 分鐘到達**以便填寫表格。

4. 在醫生辦公室/就診時

清楚解釋您的症狀非常重要，以利醫生準確診斷您的情況，做出正確的處理，並幫助您順利痊癒。

- 記下您的症狀以及這些症狀在何時發生。使用特定，詳細的描述性詞彙。
 - 症狀是經常發生嗎？如果沒有，您通常在何時產生這些症狀？
 - 有什麼會使症狀更好或更糟嗎？
 - 症狀會影響您的日常活動嗎？
- 寫下所有藥物，包括非處方藥物，草藥或保健品。並寫下你對任何藥物的過敏或反應。
- 請記住，您的就診時間可能不足以解決您所有的問題，因此，我們建議您在每次就診時優先提出您心中最重要的三個問題。

其他在就診時可以預期的事：

- 請至櫃台登記，並確認您的個人信息，例如您的地址、電話號碼、保險公司以及保險方案。

- 幫您看病的除了醫師之外，可能會是擁有獨立看診資格的專科護理師或醫師助理。這種狀況特別常發生在當您沒有預約就前往就診時。
- 如果您的醫生遲到，請耐心等待。他們可能在和另一名患者交談或填寫病歷。您可以提前帶好填字遊戲或書籍。
- 如果您在平常工作日無法請假前往就診，很多診所也在周末開放。
- 如果您的醫生建議任何檢查或是小手術，請確保您的保險方案能部分或是全額給付。如果沒有，請與診所或醫院的帳目辦公室確定費用。

5. 就診後

如果您的醫生幫助您診斷並且擬定了治療計劃，這裡有一些方法可以幫助您了解更多信息。下面我們列出了幾個有助患者的百科全書可以幫您了解您的診斷或治療。

診斷：

- [塔夫茨大學 SPIRAL](#)
- [美國國家醫學圖書館 MedlinePlus](#) ([谷歌翻譯版](#))

治療方法：

- [塔夫茨大學 SPIRAL](#)
- [美國國家醫學圖書館 MedlinePlus](#) ([谷歌翻譯版](#))

作者：John Lin (布朗大學)

編輯：Yi-Tang Lee, BS (貝勒醫學院), Sheue-Shya Wang, MS, PhD (FBISD)

審稿人 (中文)：

- Dr. Chi-Ying (Roy) Lin, MD MPH (貝勒醫學院 神經醫學科 阿滋海默/失智症及帕金森/動作障礙中心)

審稿人 (英文)：

- Dr. Robert Rohrbaugh, MD (全球健康教育 & 精神病學，耶魯大學)
- Dr. J. Austin Lee, MD, MPH (急診部門，布朗大學)
- Dr. Anne Brancaccio, MD (內科，德州州立西南醫學院)

免責聲明：本醫學指南及其使用為非營利商業用途。

參考文獻及資源

以下是我們創建這本指南所參考的文獻及網路資源。我們建議您進一步查詢這些資訊以獲得最全面的資訊。

尋找醫生

- [尋找醫生的護士書面指南](#) (英文)
- [如何安排預約的護士書面指南](#) (英文)

解釋你的症狀

- [美國國立衛生研究院](#) (英文)
- [護士撰寫的解釋您症狀的指南](#) (英文)
- [美國新聞衛生團隊的醫師編寫指南](#) (英文)

相關媒體資訊

- [紐約時報](#) (英文)