

在歐美國家，當民眾身體出現不舒服的症狀時，他們首先諮詢的對象，通常是自己的家庭醫師。經家庭醫師診斷後，才會有下一步的動作；這位家庭醫師的角色就像經紀人一般，能先過濾確認身體不適的可能症狀，而提供最佳的建議。然而，面對同樣的情況，台灣民眾的習慣往往是「先自己解決再說」，例如胃痛就吃胃藥，感冒就去買感冒藥，實在無效痛苦難耐時，才會找醫師看診。

至於找哪位醫師呢？一般台灣的民眾總是「視症狀而定」：如果感冒就看內科，如果腰酸背痛就掛復健科或骨科，如果心悸不適就看心臟科……。

自行依症狀判斷看診科別，也有弄錯的時候，例如在乳房摸到硬塊，有些人直覺就掛婦產科，其實正確的科別卻是外科。當然，也有人逛完了整家醫院的科系，還是無法找到身體毛病的問題所在；或者在同一個科別之下，從這家醫院看到那家醫院，看了一個又一個的醫生，答案依然無法令他滿意，病痛仍未獲得有效的解決。

從症狀不一定能推斷看診科別

事實上，身體不適時到底該看哪一科，不全然能從症狀去判斷。例如肚子痛，可能是腸胃方面的毛病，也可能是泌尿系統或生殖系統中某一個環節發生病變所引起；又例如，許多民眾都有「感冒看耳鼻喉科」的習慣，以為針對患部噴噴藥會好得比較快，然而許多看似感冒的症狀，也有可能不是感冒病毒所引起，而是其他內科疾病發作的徵兆，像肺炎或支氣管炎，這就需要內科醫師的診斷與治療。

正因為科別和疾病症狀的關係並非一般人想像的那麼簡單，所以，有些病人往往在許多科門診轉了一圈之後，才檢查出病因。

看病，先找家庭醫師

陳乾原醫師指出，在西醫的領域裡分科很細，就像把人體拆解成好多零件一樣，每一部分的零件有專責的部門處理，這和一般人以為醫師看病人就是「看整個人」的想法有很大的出入；中醫的確是看人的整體，而西醫則是把人拆開來看。

正因為西醫分科細的特色，加上一般沒有受過醫學訓練的人，實在無法從症狀正確判斷就診科別，或從科系字面上的意義瞭解它的看診內容，所以必須有固定的「家庭醫師」是必要的，不過目前國內只有各大醫院才有「家庭醫學科」的設置。

整個醫療體系的「入口網站」

陳乾原醫師表示，家庭醫學科醫師和其他專科醫師不同的是，家庭醫學科醫師會從病人的整體狀況，例如生活習慣、以前的病歷、用藥習慣、心理狀態，乃至於家族病史、社區環境等，全盤去考量病人的問題到底是出在哪裡，同時透過初步的檢查，幫病人的狀況作正確的評估，必要時才轉介至適當的門診科別。「實際上，大約九成左右的病痛，都可以在家庭醫學科醫師這裡獲得解決。」陳醫師說。

所以，家庭醫學科就像整個醫療體系的「入口網站」，在家醫科醫師的協助下，不僅省卻病人「逛醫院」浪費的時間，同時也掌握治療的先機。即使因疾病而轉介到其他科別治療，家醫科醫師還是可以幫病人整合各科的檢查結果或醫療處置上的建議，作整體的說明，這對病人確實了解自己身體狀況有很大的幫助。

和慢性病患併肩作戰

此外，陳乾原醫師還特別指出，家庭醫學科醫師在照顧慢性病患方面，更扮演關鍵性的角色。「許多慢性病都無法治癒，只能藉由長期的服藥和注意生活習慣，做好病情的控制；於此同時，還得隨時掌握病人的病況，以利根據慢性病患身體進展的狀況，隨時調整用藥或治療模式。」因此，一位能長期照顧他、獲得他信任的醫師，是非常重要的，而這醫師就是家庭醫學科的醫師。

幫病人未雨綢繆

事實上，一位和病人溝通良好的家庭醫學科醫師，還能在病人對疾病沒有感覺之前，就先發現疾病的存在，或協助病人作好預防發生的工作。例如對於肥胖病人，家庭醫學科醫師就會在每次門診特別注意其血壓有沒有保持在正常水準，同時在看診的過程中，特別提醒病人注意高血壓、糖尿病的問題。

徵詢必要的「第二意見」

現在，你終於知道，為自己、或為你們全家人，找一位合適的家醫科醫師做你的「醫療經紀人」，是件多麼重要的事。

不過，陳乾原醫師特別指出，固定看診醫師誠然重要，但是如果遇到重大疾病，須對身體作重大處置，比如開刀治療，甚或拿掉一整個器官，就有徵詢「第二意見」的必要，也就是找第二個，乃至於第三個醫師看診，聽聽看不同醫生的診斷結果、處置建議，以及分析治療後的復元機率、可能的副作用等，應該比較能找到較適合自己、對自己較有利的醫療模式。

固定家庭醫生，看病不再盲目

為了身體的健康，提醒您注意以下各點：

- 1.不要自行診斷、不要亂服成藥。
- 2.找一位你能信賴的家庭醫學醫師作你的家庭醫師，建立完整的病歷。
- 3.身體有任何問題，先透過家庭醫師的診斷再決定到底要轉介至哪一科。
- 4.如果患有慢性病，更要與你的家庭醫師密切配合。
- 5.假設罹患重大疾病，一定要多尋求幾位醫師的看法，再作決定。固定一位家庭醫

師，絕對勝過你盲目地看十個醫師。

（特別感謝／陳乾原醫師（僧伽診所家庭醫學科主治醫師）接受訪問）