



看病不带病历本七大隐患

■ 郭 涛

专家简介：郭涛，教授，博士生导师，现任云南省心血管病研究所所长、云南省阜外心血管病医院内科执行主任兼心律失常中心执行主任，云南省学术带头人、省委联系专家、省干部保健专家，曾获中国医师奖、云岭名医等荣誉称号。

笔者行医近40年，有一个现象令我纠结不已：不少患者好不容易挂了专家号或大老远赶来就医，却不带病历本，追问看过哪些专科、做过哪些检查、已确诊或怀疑哪些疾病、做过什么治疗等，患者本人和陪同家属常常讲不清。其实，看病不带病历本有不少隐患。

◆ 病历本包含重要信息

患者看病不带病历本的常见情形有：从来不带或根本没有病历本；只带同一家医院的病历本，

（接上页）也有研究表明，休息不足、犯困时会不自觉吃下更多食物。

其次，要适当运动。天气好时，可以与亲友相约进行户外活动，快走就是一个不错的选择，但要量力而行，特别是心脑血管疾病患者，要根据自身情况听取医生建议选择合适的运动项目。在活动过程中如有不适，要立即停止活动坐下休息，切不可勉强为之。

再次，避免久坐。过年期间，有的朋友喜欢宅在家，或约上好友打麻将、打扑克，都是久坐模式。此时，要多喝水，且增加起身上厕所的次数。同时要创造机会起身活动，如每半小时起身活动几分钟。因久坐容易长胖，且不利于血液循环，严重者形成静脉血栓。一旦血栓脱落会造成相应血管堵塞，严重的可能发生肺栓塞。

最后，还要注意根据环境温度及时调整穿衣薄厚，避免过冷或过热，否则血管可能出现剧烈收

缩或舒张情况，在这样的刺激下容易引发疾病。

3. 娱乐

春节期间也要适当运动，但运动强度不可过大，即使是平时能耐受的活动，也要注意运动前热身、运动后拉伸。

在进行一些娱乐活动的过程中，要注意避免情绪大起大落。

最后提醒，记得合理安排时间去医院复诊，并提前准备好节假日期间需要服用的药物，切勿停药。📖

