



穿越“科室迷宫”精准就医

您是否曾有过这样的经历？满怀希望奔向医院，却在挂号窗口前陷入迷茫：“我该挂哪个科？”或者，经过漫长的等待终于见到医生，却被礼貌地告知：“您这个情况，应该去看隔壁的某某科才对。”今天，我们就来说说在医院门诊就诊时该如何选择科室，帮您轻松穿越“科室迷宫”，直达“健康目的地”。

一、摸清细节是关键

身体发出不适信号（症状），就是我们身体内部精密的“报警系统”启动了。

1.记清楚信号源：哪里不舒服？是头部轰鸣、腹部绞痛，还是关节僵硬？疼痛是像针扎、刀割，还是沉闷的压迫感？

2.信号强度与时长：这警报是突然拉响（急性）的，还是“嗡嗡”响了很久（慢性）？有多严重？是否影响到吃饭、睡觉、走路？

3.是否有“连带反应”：除了主警报，还有没有其他“背景音”？比如发烧、寒战、呕吐、头晕、乏力、皮疹等。

4.“触发开关”是什么：症

状在什么情况下出现或加重？比如饭后、活动后、夜间躺下时？有没有明显的诱因，如吃了不洁食物、磕碰了一下、情绪激动？摸清这些细节，是成功挂号的第一步。

现在，让我们把那些让人眼花缭乱的症状，整理成清晰的“健康路标”，指向正确的科室。

二、“头”等大事怎么选

头痛/头晕，这是最常见也最容易“迷路”的症状之一，首选神经内科。大部分头痛、头晕、手脚麻木无力、面瘫、抽搐、意识不清、记忆力明显减退等，都涉及脑部血管、神经的问题，找神经内科最专业。

如果头晕与转头、体位改变明显相关，或伴有耳鸣、听力下降，很可能是耳朵里的前庭系统问题，请前往耳鼻喉科。如果头痛剧烈且伴有视力急剧下降、视物模糊、眼红眼痛，可能是青光眼等眼疾引起，应该找眼科。如果出现脖子僵硬酸痛连带着头痛头晕，也可能是颈椎问题“上头”了，可以去找脊柱外科。

三、胸痛胸闷听谁的

紧急、突发、剧烈、压榨性的胸痛，尤其是伴有出汗、濒死感、向左肩背放射，别犹豫，立刻去急诊或胸痛中心，这可能是心梗、主动脉夹层等问题。针对常见的胸闷、心慌、心悸及冠心病、高血压、心律失常等心脏问题，去心血管内科就诊。如果是胸痛、胸闷伴随咳嗽、咳痰、气喘、发烧，很可能是肺部或气管的问题，那就要看呼吸内科了。

四、肚子里的“住户”各有其所

烧心、反酸、饭后上腹部胀痛，要考虑胃炎、胃溃疡。胆囊炎、胆结石的疼痛多在右上腹，可能伴有肩背放射痛、厌油腻。若考虑肝炎、肝硬化等问题，应该到消化内科就诊。突发、持续加剧的右下腹痛，要高度警惕阑尾炎。剧烈、持续的腹痛，尤其是伴有呕吐、不排气排便、肚子硬邦邦，应尽快到普通外科就诊。女性朋友若急性下腹部疼痛，去问妇科大夫就对了。肚子痛伴有尿频、尿急、尿痛、血尿，要赶紧去泌尿科。

如果肚子疼痛性质复杂，一时难以判断，或者伴有发热等全身症状又不明确具体原因，别犹豫，去急诊科准没错。

五、“情绪天气”阴沉找心理科

持续情绪低落、焦虑不安、失眠严重、兴趣减退、身体不适，反复检查无明确原因，去精神心理科/临床心理科。别把心理问题不当病，它们实实在在地影响着我们的身心健康。勇敢寻求专业帮助是智慧的选择。

六、特殊人群的“绿色通道”

1.小宝贝（0-14岁）：孩子的身体构造、疾病谱和用药剂量都与成人不同，儿科医生才是他们的“专属卫士”。哪怕是180厘米的大高个，只要不超过14岁，都建议看儿科。

2.孕产妇：怀孕期间的任何不适优先看产科。在孕期各系统疾病用药，也需要在产科医生指导下进行。

3.老年朋友：老年人往往“一体多病”，老年病科、全科医学科更擅长综合评估和管理多种慢性病，制定个体化治疗方案，

避免多重用药的风险。

七、实用“挂号锦囊”

1.善用“侦察兵”：导诊台/预检分诊处。这是医院设置的“活地图”，描述不清症状时，大胆向工作人员求助，他们会给出最直接的科室建议。

2.寻找“健康守门人”：症状复杂一时难以判断，或者只是体检发现异常，全科医生会进行初步评估、筛查、常见病诊治，必要时精准转诊到专科。

3.线上资源“云探路”：很多医院官网、官方App、微信公众号提供智能导诊、在线咨询服务。一些健康平台也有症状自查工具，但仅供参考，不能替代医生的诊断结果。

此外，急诊是救命的，别滥用也别硬扛！危及生命的紧急情况，如大出血、昏迷、窒息、严重外伤、突发剧烈胸痛/腹痛、中风等，必须争分夺秒去急诊科。对于明确的慢性病或轻微不适，建议预约门诊，把急诊资源留给真正需要的人。

（柳州市工人医院 卢瑶）

如何科学预防骨质疏松

一提到骨质疏松，很多人会觉得这属于老年病，和年轻人无关。其实，由于现代生活方式的改变，以及甲状腺疾病、糖尿病、肾病等疾病高发，骨质疏松不仅多见于中老年群体，还可能发生在年轻群体中。

骨质疏松是常见的骨骼疾病之一，是一种以骨量低、骨组织微结构破坏、骨脆性增加、易发生骨折为特征的全身性骨病。

一、骨质疏松的表现

骨质疏松是一种因骨量丢失、骨组织微结构破坏、骨脆性增加，导致患者易发生骨折的全身代谢性骨病。轻度骨质疏松患者可无明显症状，但随着病情的进展，患者会感觉到乏力，腰背疼痛，甚至全身骨痛。跌倒、摔落时，更容易发生骨折，严重的骨质疏松还可导致身体出现驼背等变形情况。具体如下：

1.乏力。容易疲劳，劳累后加重，负重能力下降甚至无法负

重。

2.骨痛。以腰背部疼痛多见，也会出现全身骨痛，疼痛多为弥散性，没有固定的痛点。疼痛通常在姿势改变时、长时间行走后、夜间或负重活动时加重，甚至出现活动受限。

3.脊柱变形。严重骨质疏松引起的椎体压缩骨折会导致身高变矮、驼背等脊柱变形，甚至影响心肺功能。严重的压缩骨折也会牵连到腹部脏器，出现便秘、腹胀等。

4.骨折。患者在轻微外伤或日常活动时容易出现骨折，好发于胸腰椎等其他部位，骨折发生后，容易出现再次骨折。

二、哪些人容易患骨质疏松

1.女性大于65岁和男性大于70岁；

2.女性65岁以下和男性70岁以下，有一个以上危险因素者（绝经后、吸烟、过度饮酒或咖啡、久坐缺乏体力活动者、缺乏

日晒者、饮食中钙和维生素D缺乏）；

3.患有影响骨矿代谢的疾病（甲亢、甲减、肾功能不全、糖尿病、慢性肝病、甲状旁腺亢进等）；或服用可能影响骨矿代谢的药物（如糖皮质激素、抗癫痫药物、肝素等）；

4.有脆性骨折史或脆性骨折家族史；

5.各种原因引起性激素水平低下者；

6.影像学检查显示骨质疏松改变者；

7.正在接受骨质疏松治疗并需监测疗效者。

三、什么原因导致骨密度下降

1.饮食原因

很多人存在饮食不当的问题，导致钙质、维生素D、维生素K等对骨密度有帮助的营养摄入不足，影响骨密度。再加上一些对骨密度有害的物质摄入，比如烟酒、大量的碳酸饮料等，导致骨质丢失、骨密度下降。

2.缺乏运动

养骨的方式有很多，其中运动很关键。骨骼的作用就是支撑人体进行相关活动，反之，运动对于骨骼来说也是很有必要的。适当的运动可以刺激骨骼发育、

帮助钙质沉积、增强骨密度和腿脚灵活性，反之就容易导致骨骼失去活性、加速骨量和钙质的流失，导致骨密度下降。

3.睡眠不足

孩子处于生长发育期，睡觉会分泌生长素，这种激素会刺激骨骼生长，帮助身体利用钙质，因此保证充足的睡眠十分关键。成年以后生长素的分泌会下降，但依旧是存在的，而熬夜会导致内分泌失调，生长素的分泌受到不良影响，骨密度也会被波及。睡眠不足也是导致骨密度下降的原因之一。

四、骨密度检查有几种

骨密度既是骨骼强度的重要指标，又是骨质量的标志之一，反映着骨质疏松程度，是预测骨折危险性的重要依据。

1.双能X线吸收法（dual-energy X-ray absorptiometry,DXA）：这是最为有用、最为可靠的骨密度检查，是一种特殊的X线检查，可发出非常少量的辐射。DXA能够可靠地测量身体不同部位的骨密度，比如脊柱、髋部和腕部。DXA是诊断骨质疏松的最佳检查，可预测骨折几率和检查治疗起效情况。

2.定量CT：这是另一种特

殊的X线检查，能可靠地测量脊柱的骨密度，其发出的辐射高于DXA。

3.超声骨密度检测可用于筛查骨质疏松，具有无创、安全可靠、无辐射等特点，适用于孕妇、儿童、中老年人等多种人群。

五、如何预防骨质疏松

1.加强营养，均衡膳食：建议摄入含钙、低盐和适量蛋白质的膳食，推荐每日增加摄入牛奶300毫升。

2.充足日照：建议在上午或下午合适的时间段暴露皮肤于阳光下15分钟至30分钟，每周两次，以促进体内维生素D的合成；尽量不涂抹防晒霜，但需注意避免强烈阳光照射，以防灼伤皮肤。

3.规律运动：建议每周至少进行1次至2次体育运动，每次30分钟以上，有助于改善骨健康。

4.戒烟酒，避免过量饮用咖啡和碳酸饮料，尽量避免或少用影响骨代谢的药物，如长期使用糖皮质激素、抗癫痫药物等。

（广西科技大学第二附属医院核医学科 毛树悛）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936