

您最了解自己

不论是配偶、父母，还是您的医生，他们都没有您更了解您自己的身体。所以在与医疗保健提供者探讨您的健康问题时要记住，他们能够利用您提供的有价值信息。您最了解自己身体的变化和存在的任何问题，而这些信息需要分享。您和您的医生之间开放和坦诚的沟通是确保您得到所需要的护理的最佳途径之一。



这一切都是为了您

面对疾病，您可能会觉得不知所措，但有效利用每一次看医生的机会仍然非常重要。试试以下几点实用的建议：

1. 做好准备

收集关于您的健康问题的信息是非常有帮助的，途径包括图书馆（书籍和期刊），值得信赖的网站或类似本文的简介。您知道的越多，和医生交流时的感觉就会越踏实。

2. 提前组织好您的问题

您应该开放、坦诚地和您的医生探讨乳腺癌这个话题，确保您的所有问题都得到了解答。

另外，记得带上录音设备记录下您和医生的对话，以便事后回放。这些问题同样有助于医生了解您的具体情况，有针对性地回答问题。

3. 讲述您的情况

见到医生时，询问医生是否可以让您花几分钟时间简单讲述您的问题和担忧。尽量描述得具体些。然后向医生提出您提前准备好的问题。

4. 提供反馈

如果医生的回答是有帮助的，请告诉医生。这类反馈会鼓励医生与您交流、倾听您的问题并继续帮助您。

掌控局面

如果您刚刚收到了乳腺癌的确诊通知，医生可能在很短的时间内就已经开始介绍合适的治疗方案。但您其实可以慢慢来。

这是您的生活和您的身体。您有足够的时间决定治疗方案或是询问其他医生的意见。

如果您患上了癌症，这一切对您来说可能都是头一次，连治疗方案也是第一次了解。如果您需要一点时间来慢慢了解这些关于您健康问题的信息，请大胆提出来。您完全有权利自己把握、花时间处理自己的情绪、了解更多信息，探索最适合您的可行方案。

等一天甚至几个星期后再做决定，很少会对治疗结果的好坏产生影响。

溝通與醫生交談

醫生就像其他人一樣；他們想做好他們的工作。這意味著他們會做任何事情來幫助你保持健康或康復。記住，雖然醫生可能會知道很多關於乳腺癌的情況，但是他們可能不會真正了解到您正在經歷的一切。所以您可以分享您的感受和問題，讓您的醫生能更加幫助您。

资料来源

Susan G. Komen®

www.komen.org/translations.html

