



Wybierasz się do doktora? By spotkanie z nim było jak najbardziej pożyteczne, przygotuj się mądrze do rozmowy.

Wizyta przebiegnie dobrze, jeśli opuścisz gabinet z odpowiedziami na pytania: Jaka jest diagnoza? Co wywołało moje objawy? Jakie są możliwości leczenia? Jakie mogą być jego skutki uboczne? Co mam dalej robić? Kiedy moje zdrowie powinno się poprawić?

DLA URODY

Suche końcówki włosów

Odżywi je bananowa maseczka. Dojrzały owoc zmiłuj lub dokładnie rozgnieć widelcem, wymieszaj z odrobiną olejku migdałowego. Mixture nałóż na umyte i wytarte wło-

sy, szczególnie dokładnie na ich końcówki. Owiń kosmyki folią i ręcznikiem. Po 15 minutach umyj delikatnym szamponem, dokładnie spłucz ciepłą wodą.



REKLAMA

Booking: 133320
Special title:
Mutation.
Page: 40
Issue: Dobry Tydzień 2018/6
Size: 111 mm x 71 mm
Bleed: 5 mm x 5 mm

REKLAMA

Wykorzystaj czas wizyty

Na wizytę u lekarza czeka się długo, u specjalisty nierzadko nawet kilka miesięcy! A gdy już do niego dotrzesz, masz mało czasu na rozmowę. Co zrobić, by te kilkanaście minut dobrze wykorzystać?

1 Przygotuj w domu listę bolączek. Wypunktuj dolegliwości i okoliczności, w których występują. To może być dla lekarza ważna informacja! Jeśli masz bóle głowy, koniecznie zapisz, kiedy się zdarzają – np. rano, po wstaniu, mogą świadczyć o nadciśnieniu.

2 Opisz dolegliwości szczegółowo. Zapisz, jak długo je masz, jak często, kiedy się pojawiły i co do tej pory Ci pomagało. Wynotuj zmiany, jakie u siebie zauważasz: w apetycie, zasypianiu, poziomie energii. Przygotuj sobie wszystkie pytania, które chciałabyś zadać.

3 Rozmowę zacznij od wypunktowania, z czym przysłaś. Powiedz np. „Mam trzy problemy zdrowotne: bóle głowy, drżenie mięśni i nawracającą niestrawność”. Jeśli o czymś zapomnisz, lekarz przypomni: „A mówiła pani jeszcze o niestrawności”. Pamiętaj: Twoje wstępne oświadczenie musi być konkretne i krótkie – inaczej

doktor może ci przerwać (dzieje się tak średnio po 12 sek.).

4 Weź listę wszystkich leków, jakie bierzesz. A także suplementów i witamin. Niektórzy lekarze zalecają wręcz przyniesienie ze sobą wszystkich preparatów, bo w ten sposób łatwiej ustalić np., czy bierzesz lek w dawce 100 mg czy 150 mg.

5 Zabierz ze sobą ostatnie wyniki badań. A nawet zrób przed wizytą świeże podstawowe badania (morfologia, OB, lipidogram, mocznik). Dostarczają sporo informacji. Lekarz i tak prawdopodobnie je zleci, a to oznacza oczekiwanie na kolejną wizytę, by mu je pokazać.

6 Nie wstydź się. Tu nie ma osobistej relacji – spotyka się specjalista z chorym. Mów więc o swoich objawach, nawet jeśli są natury intymnej. Zadawaj „niemądre” pytania, np. co znaczy jakieś słowo.

7 Podsumuj wizytę. Powiedz: „Dolega mi to i to, terapia polega na tym i tamtym. Czy dobrze zrozumiałam?”. To wykryje ewentualne nieporozumienia. Zapisuj to, co usłyszysz. Albo poproś o to osobę towarzyszącą. Nie zapomnij zabrać na wizytę okularów do czytania!

Czytelniczki radzą

Mam skłonność do zaparcí

Pomagają mi suszone sliwki. Jem je codziennie. Jako przegryzkę, dodatek do mięsa, kapusty czy w kompozycji. Wypróbowałam też – z dobrym skutkiem – napój miodowy. Wieczorem rozpuszczam łyżeczkę miodu w szklance chłodnej, przegotowanej wody. Rano dodaję sok z 1/2 cytryny. Piję na czczo.

Iza K. z Mielnia

Masz sprawdzony sposób na złagodzenie jakiegó dolegliwości? Podziel się nim z innymi. Przyślij poradę na adres redakcji, z dopiskiem „Czytelniczki radzą” lub e-mailem: zdrowie@dobrytydzien.com.pl