

健康掌握在你的手中

改善病人與醫護人員之間的溝通



亞裔美國人健康促進協會

亞裔美國人健康促進協會 (Asian American Health Initiative, AAHI) 是馬里蘭州蒙哥瑪利郡衛生與公眾服務部 (Department of Health and Human Services) 的一個項目。美國亞裔醫療計劃的宗旨在於確定不同亞裔社區的健康照顧需求，從文化和語言兩方面發展出優良的健康照顧服務，並確保蒙哥瑪利郡的亞裔美國人可以享用這些醫療項目。

這本小冊子通過淺顯易懂的文字有助於美國亞裔人了解常見的健康問題，也有助於他們改善與醫護人員的溝通。本小冊子提供一些診所或醫院常用的基本英語詞匯和表達方式。這本小冊子不能取代專業醫療護理或建議。請與你的醫生討論關於健康的問題。



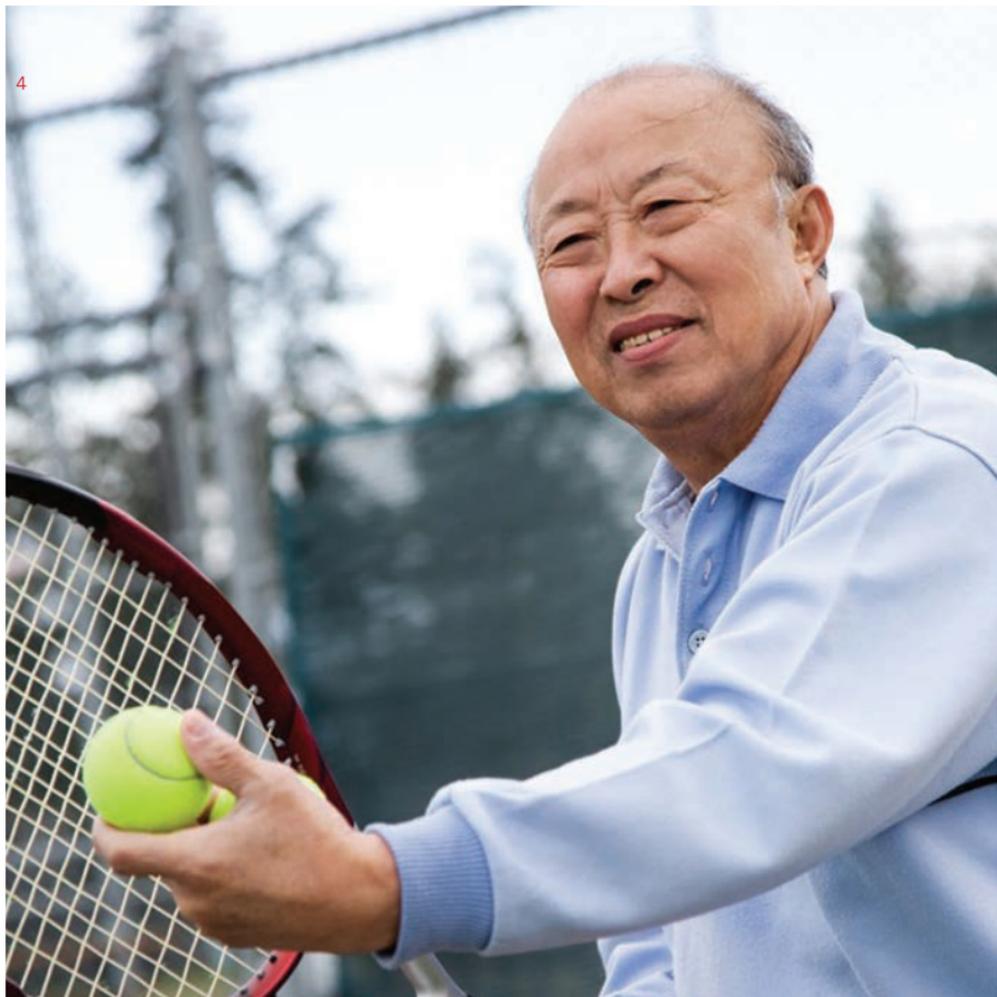
充份利用就診的機會

與你的醫生溝通十分重要。雙方建立和諧的關係意味著雙向交流順暢，醫生與病人一道作決定。下面的九項建議能確保你下次就診一切順利。

1. 如果你需要一個翻譯，預約時告訴診所。
2. 提前到達診所，預留足夠的時間填寫表格。
3. 攜帶你的病歷、保險卡以及足夠的錢支付必要的費用（以備不時之需）。如果你沒有保險，預約時告訴診所，他們會向你解釋你有哪些選擇。
4. 寫下你對自己健康的所有疑慮，包括你想問醫生的問題。

5. 寫下你當時的症狀以及正在服用的藥物。
6. 如果你有某種家庭病史，一定要告訴醫生。
7. 讓一個朋友陪你看醫生。見醫生的時候有個人在你旁邊，有助於向醫生說明你對健康問題的疑慮，也有利於理解醫生的建議。
8. 提出問題。直到你對所討論的健康問題都得到明確答覆才離開診所。
9. 複診。遵從醫囑十分重要。如有必要，再次預約複診。





了解自己的權利

獲得聯邦資助的醫療診所按規定必須為不說英語的病人提供免費口譯。如果你需要口譯服務，最好能提前通知診所。如果英語不是你的母語，下列這些表達方式對你可能有幫助。

- **I do not speak English.** 我不會說英語。
- **I do not understand you.** 我不懂你說的話。
- **I need an interpreter, please.** 麻煩你，我需要一個翻譯。
- **Do you have this information in Chinese?** 這些資訊有沒有中文？
- **Is there a doctor or nurse who speaks Chinese?** 你那裡有沒有會說中文的醫生或護士？

如果你沒有醫療保險，你也許有資格獲得免費或低價醫療服務。請向你當地的公共衛生部門查詢。記住——一個公共衛生設施不允許因你的經濟地位、政治態度或移民身份而拒絕為你或你的家人提供治療。

與你的醫護人員溝通時使用的英語表達方式

如果你在學英語，下面這些表達方式在醫生診所很有用。

- **There is a history of cancer in my family.** 我家有癌症病史。
- **I have a headache and fever.** 我頭痛發燒。
- **There is a pain in my stomach.** 我的胃痛。
- **What causes this problem?** 病因是什麼？
- **Do I need a test?** 我需要做個檢查嗎？
- **When will I know the test results?** 檢查結果什麼時候出來？
- **What will this test cost?** 檢查費是多少？
- **Will my insurance cover the test?** 我的醫療保險付不付這個檢查費？
- **How much will my insurance cover?** 我的醫療保險能支付多少？

- **I do not have insurance.** 我沒有保險。
- **What are my treatment choices?** 我有哪些治療方案？
- **What are the benefits and risks of this treatment?** 這種治療的好處和危險是什麼？
- **Does this medicine have side effects?** 這種藥有沒有副作用？
- **How long do I have to take the medication?** 我需要服用這種藥多長時間？
- **Can I take this medication with my other prescriptions?** 這種藥可以和我其他的處方藥一起服用嗎？
- **Do I need to make another appointment?** 我需要複診嗎？



在醫生診所看病時有用的詞語

AIDS (愛滋病) 由愛滋病毒引起的一種免疫系統疾病。

Allergy (過敏) 人體免疫系統對環境中的某種物質所產生的過度反應。

Anemia (貧血) 血液傳輸氧氣的能力不足。

Anxiety (焦慮) 緊張、不自在、或恐懼的感覺。

Artery (動脈) 從心臟向身體最邊緣的部分傳遞血液的血管。

Arthritis (關節炎) 關節發炎。

Asthma (哮喘) 一種慢性疾病，症狀為呼吸短促、咳嗽以及胸悶。

Benign (良性) 一種沒有生命危險的病症。

Biopsy (切片) 切取人體組織進行檢查，決定該組織是否有癌變。

Blood clot (血塊) 血液從流動狀態轉換成固體狀態。

Blood glucose (血糖) 人體主要通過消化食品製造的糖。沒有胰島素的幫助，細胞無法使用血糖。

Blood pressure (血壓) 血液對血管壁的壓力。

Diastolic blood pressure (舒張壓) 心跳間歇的動脈壓力，指你的血壓測量值中的第二個數字。

Systolic blood pressure (收縮壓) 心臟收縮時動脈的最大壓力，指你的血壓測量值中的第一個數字。

Blood (血液) 在心臟、動脈和靜脈中流動，將氧氣輸送到人體組織的液體。

Breasts (乳房) 女性胸部分泌乳液的腺體。

Bronchitis (氣管炎) 向肺輸送空氣的管道發生的炎症。



Cancer (癌症) 一種以瘤或腫塊開始的疾病。如果不被發現的話，它可以很快地擴散到人體的其他細胞。癌症不傳染，但是常常會影響同一家庭的成員。

Breast Cancer (乳腺癌) 乳腺癌是女性最常見的癌症。一個常見的預兆是乳房出現腫塊。婦女應該定期自我檢查，從50歲開始，應該與醫生討論定期做乳房透視檢查。

Cervical Cancer (子宮頸癌) 這種癌症是婦女子宮入口的細胞癌變。最常見的症狀是不正常出血。宮頸癌可以通過巴氏塗片試驗或其它試驗檢查出來。18歲前開始有性生活的女性或性伴侶眾多的女性患宮頸癌的危險比較大。

Colorectal Cancer (腸癌) 這是男性中第三大癌症。大腸與直腸是人體消化系統的一部分。大腸與直腸壁上的肉瘤如果不切除的話，有可能發展成癌症。

Lung Cancer (肺癌) 抽雪茄或吸煙有可能會導致這種常見的癌症。

Prostate Cancer (前列腺癌) 這種癌症涉及前列腺上出現的腫瘤。前列腺位於膀胱下方。前列腺癌是男性最常見的癌症，是第二大導致死亡的癌症。

Skin Cancer (皮膚癌) 皮膚癌是美國最常見的癌症，每年全國有一百多萬新病例。這種癌症一般是由於過度曬太陽而引起的。

Cardiovascular disease (心血管疾病) 任何損害心臟與血管的疾病。

Cholesterol (膽固醇) 一種類似脂肪的物質，能夠導致心臟病。

Chemotherapy (化學治療) 使用化學物摧毀癌組織的治療方式。

Circulation (循環) 血液在身體中的流動。

Colon (大腸) 大腸。

Colonoscopy (腸鏡檢查) 對大腸進行的一種視覺檢查，可能包括切除一小塊組織樣品或一個腫瘤。

Cyst (囊腫) 人體含液體的囊包。

Depression (抑鬱症) 超過正常狀態的強烈壓抑感。

Diabetes (糖尿病) 因身體無法充分製造和使用胰島素而產生的疾病。

Type 1 Diabetes (I 型糖尿病) 指人體免疫系統摧毀產生胰島素的胰臟細胞。I 型糖尿病患者必須每天注射胰島素。

Type 2 Diabetes (II 型糖尿病) 指人體無法製造足夠的胰島素，或者無法適當地使用身體所製造出來的胰島素。II 型糖尿病可以通過飲食、運動以及減輕體重來控制，患者也可能需要注射胰島素。



Diagnosis (診斷) 確定一種疾病或身體狀況的過程

Emphysema (肺氣腫) 肺病的一種，以肺部空氣阻塞為特徵。

Fatigue (乏力) 感到疲倦。

Fever (發燒) 人體溫度高於正常值。

Genetic Hereditary (基因遺傳) 與基因有關。

Glucose (葡萄糖) 一種自然存在於水果、蜂蜜和血液中的單糖。

Heart failure (心衰) 心臟無法充分地輸送血液。

Heart rate (心率) 每分鐘的心跳次數。

Heartburn (胃灼熱) 因食道或胃中酸水過多而產生的胸部灼熱感。

Hemorrhoid (痔瘡) 肛門內或肛門邊緣血管擴張。

Hepatitis (肝炎) 肝發炎或感染。肝炎病毒通過被污染的血液、與受感染者性交或使用被感染的針頭傳播。

Herpes (疱疹) 一種皮膚感染，皮膚表面出現許多小疱疹，一般在口部或性器官附近。

High blood pressure (高血壓) 血液壓迫血管的力量過大。

HIV (愛滋病病毒) 一種緩慢地摧毀免疫系統、引起愛滋病的病毒。

Hypertension (高血壓) 血壓過高。

Hyperglycemia (高血糖) 血糖水平過高，超出正常值。

Hypoglycemia (低血糖) 血糖水平過低，低於正常值。

Immunization (免疫) 通過接種疫苗而使人體免疫的過程。

Indigestion (消化不良) 由消化不完全而引起的不適，通常出現在飯后。

Infection (感染) 由細菌、病毒或寄生蟲等人體微生物引起的疾病。

Influenza/Flu (流感) 由呼吸系統病毒感染引起的一種病狀。

Insomnia (失眠) 無法入睡或難以維持睡眠。

Insulin (胰島素) 人體胰腺所產生的荷爾蒙，調節糖類代謝。

Jaundice (黃疸) 皮膚和眼睛發黃。

Joint (關節) 兩塊或多塊骨頭連接的地方。

Low blood pressure (低血壓) 血壓過低，無法向主要器官輸送足夠的氧氣或營養。

Lungs (肺) 人體胸部主要器官，血液在肺部獲得氧氣。

Malignancy (惡性) 疾病惡化或導致死亡的傾向。

Mammogram (乳腺透視) 對婦女的乳房進行X-光檢查，可發現癌腫瘤。

Mastectomy (乳房切除) 手術切除乳房。

Mental health issues (心理健康問題) 心理健康問題影響許多人，可以通過輔導、教育和服藥獲得治療。

Metastasis (擴散) 一種疾病從其發源部位擴散到人體的另一個部位。

Nausea (噁心) 暈眩、胃部不適的感覺。

Nerve (神經) 具有纖維束狀結構，將感覺訊號從人體的一個部位傳遞到另一個部位。

Obesity (肥胖) 體重超過正常範圍的20%。

Osteoporosis (骨質疏鬆症) 一種骨骼病狀，表現為骨骼密度降低，常見於婦女與老年人。

Palpitations (心悸) 心跳不規則或搏動強烈。

Pap smear (巴氏塗片試驗) 以迅速、無痛的程序從婦女的子宮頸取得細胞，檢查是否有癌症。

Pneumonia (肺炎) 肺器官發炎或受感染。

Prescription (處方) 醫生為病人開的藥以及用藥指示。

Prostate (前列腺) 男性生殖腺，位於膀胱頸與尿道兩側。

Radiology (放射) 使用X-光進行的治療。

Rash (疹子) 皮膚表面可見的疹斑。

Seizure (癲癇) 癲癇發作。

Sinus (鼻竇) 頭部通向鼻腔的管道。

Stroke (中風) 由於血管堵塞而導致的大腦供血不足。

Tuberculosis (肺結核) 由細菌引起的傳染性肺病。

Tumor (腫瘤) 畸形生長的組織。

Ulcer (潰瘍) 皮膚或粘膜上出現的潰爛。

Vaccination (疫苗接種) 幫助身體發展免疫能力、預防疾病的接種。

Vagina (陰道) 婦女外陰與子宮之間的肌肉通道。

Vein (靜脈血管) 將血液從身體不同部位輸送到心臟的血管。

Virus (病毒) 在活細胞中生長並繁殖的有機物，常常通過血液傳播。

我們希望這本小冊子成為一個有價值的工具，有助於你或你的家人了解面臨的醫療問題和使用美國醫療系統。我們的目標是為你提供必要的工具來表達自己的疑慮、理解你的選擇以及獲得你應該獲得的治療與護理。

你如果想獲得更多的資源與資訊，請與當地醫院或公共衛生診所聯係。他們將為你提供有關醫療服務的資訊，使你通過這些服務獲得健康幸福的未來。請記住，健康的身體掌握在你自己的手中。

要了解更多的資訊，請到訪我們的網頁 www.AAHInfo.org，或者撥打 **240.777.4517**。

JUNE 2017

Montgomery County
Department of Health and Human Services

ASIAN AMERICAN HEALTH INITIATIVE

1401 Rockville Pike, 3rd Floor
Rockville, MD 20852

Phone 240.777.4517
Fax 240.777.4564

www.AAHInfo.org



**Asian American
Health Initiative**



Together To Build A Healthy Community