Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

关于健康素养

本信息介绍了健康素养，包括其定义以及提高健康素养的方法。

什么是健康素养?

健康素养是指您查找、理解和使用健康信息和服务的难易程度。 它与一般素养（读写能力）不同。 健康素养涉及以下方面：

- 问题解决
- 利用健康信息做出健康决策
- 探索医疗保健系统（寻找方向）

提高健康素养可以帮助您更严格地遵循治疗计划，避免额外前往医院或急诊室就诊。

即使您平时能够轻松理解健康信息，但在感到压力、不知所措或担忧时，您会更难学习和记住新事物。 这意味着您的健康素养会根据您的担忧程度或所处情况而变化。

如何提高健康素养?

医疗保健提供者可以帮助您学习并回答您的问题。 与医疗保健提供者之间的良好沟通是健康素养最重要的部分之一。

医疗保健提供者会尽力以清晰易懂的方式与您沟通。 您可以遵循以下提示，帮助他们简化工作。

思考最适合您的学习方式

人们的学习方式各不相同。 例如，您可能喜欢通过阅读或观看信息、收听信息或实操活动（例如练习动作）来学习。

了解您的学习方式可以帮助医疗保健提供者以最适合您的方式分享信息。

- 如果您知道自己最适合通过阅读文本或观看视频来学习，那么请向医疗保健提供者索取有关您正在学习的信息的教育资源。 您也可以访问 MSK 患者及照护者教育网站 www.msk.org/pe，自行搜索相关资源。
- 如果您最适合通过收听信息来学习，那么可以请医疗保健提供者与您讨论您需要了解的信息。 在就诊后索取书面材料来帮助自己记住谈话内容也可能会有所帮助。
- 如果您正在学习某个动作（例如更换绷带或取下化疗药瓶），可以询问医疗保健提供者能否在就诊期间练习。 医疗保健提供者可以向您展示如何操作，然后从旁观察您自己操作。 他们还可以为您找到书面或视频资源，帮助您记住如何在家操作。

申请口译服务

如果您更习惯使用英语以外的语言，请告知医疗保健提供者。 他们可以为您申请一名口译员，让您可以使用自己最熟悉的语言。

MSK 的许多教育资源均提供多种语言版本。 如果医疗保健提供者为您提供的教育资源语言版本与您的偏好语言不同，可以询问他们该资源是否有您所用语言的版本。

思考您想知道的信息

在就诊之前，请思考您已知晓的内容以及您想学习的内容。 在就诊开始时，您可以告诉医疗保健提供者您想谈些什么。 您还可以告诉他们您是想了解一般信息还是想了解更多详情。

许多人都在互联网上搜索健康信息。 在网上查找信息是没有问题的。 但请记住，互联网上的信息可能已过时、具有误导性或错误。 您最好与医疗保健提供者讨论您的问题，以获得最有用的信息。

请医疗保健提供者重复说明内容

根据需要请医疗保健提供者向您重新解释或重复说明内容将对您非常有帮助。 确定您是否理解了医疗保健提供者所说内容的方法之一是自己组织语言向他们重新解释信息。 这有助于您更好地理解信息，并确保您正确理解信息。

提问

健康信息可能会令人感到困惑，有时甚至会让人不知所措。 对医疗保健提供者提供的信息感到困惑或不解是常见情况，也是可以理解的。 采取措施更好地了解自己的健康信息可以提高健康素养。 最好的方法之一就是提问。

您可以询问医疗保健提供者任何问题。 如有不理解或想进一步了解的信息，请坦诚相告。 如果您在就诊后有其他问题，了解应与谁联系以及如何联系也对您很有帮助。

以下是您可以向医疗保健提供者询问的一些问题示例。

有关诊断的问题

- 我患的是什么类型的癌症?
- 我的癌症是否已扩散？ 如果已扩散，扩散到了哪个部位?
- 导致我症状的原因是什么?
- 预期的最佳、最差和最可能的结果分别是什么?

有关治疗选择的问题

- 您推荐哪种治疗方法？ 为什么?
- 这种治疗方法的目的是什么？ 有哪些风险和副作用?
- 我还可以接受哪些其他治疗？ 我是否可以选择参与临床试验（研究）？
- 我需要在多长时间内做出治疗决定?

治疗期间询问的问题

- 我要去哪里接受治疗？ 总体治疗将持续多久?
- 如果在治疗期间出现新症状，我该怎么办?
- 接受治疗后我需要做些什么?

在就诊前做好准备

在就诊前做好准备可以帮助您提高就诊时的健康素养。 以下是您可以在就诊前做好准备的一些方法。

- 写下您服用的所有药物、维生素和补充剂。 包括处方药和非处方药（无需处方即可购买的药物）、贴剂和药膏。 写下您服用的每种药物的剂量（药量）。 就诊时请携带这份清单。
- 如果您有健康史摘要，请携其就诊。
- 列一份问题清单。 在就诊时携带该清单，以便与医疗保健提供者讨论您的问题。

- 携带记事本和笔，以便做笔记。 写下说明、提示和其他任何可能有用的信息。
- 在家人、照护者或朋友的陪同下就诊。 他们可以帮助您记住信息，并与您一起学习。 这样他们可以更好地照护您。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

About Health Literacy - Last updated on September 11, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利