**Chinese (Mandarin) / 社区医疗**

如何进行社区医疗注册

社区诊所通常是您在遇到健康问题时的首选。 他们可以应对多数的问题并给予您健康方面的建议。

一些问题可能需要专业医师来处理。如需此方面的治疗，您需要全科医生的推荐。

全科医生注册是免费的。 您不需要地址证明、移民身份、身份证，或NHS号码。

注册时，您可以：

* 在诊所网站上查看您是否可以进行网上注册
* 向诊所致电或发邮件，请求以患者身份注册

如需填写[GMS1注册表，您可以在GOV.UK](https://www.gov.uk/government/publications/gms1)进行下载。 如果您没有打印设备，您可以要求诊所提供一份表格副本。

如果您在注册或填表时需要帮助，请致电该诊所。

会诊

请记下一些您需要告诉医生或要与医生讨论的问题，如列出您所服用的药物。

详细写下您的症状，包括它们的出现时间以及恶化或好转的原因。

如有需要，您可以请求医院或诊所提供翻译或交流帮助。

针对您不清楚的问题，您可以大胆提问。 您可以请医师对一些问题进行解释，直至你完全理解。

在离开之前，请确认之后的护理程序及其时间。 将它们记下来。

药店的护理方式

药剂师是药品方面的专家，他们可以为您解决一些轻度健康问题。 他们可以针对一些非严重疾病，如，咳嗽，感冒，咽喉痛，腹部不适，以及各种疼痛等，提供医疗建议以及非处方药。

很多药剂师会在深夜以及周末值班。 您不需要预约。

大多数药店都有私人咨询室，您可以与药店工作人员进行私下讨论。

所有的要点都提供以下服务：

* 提供NHS处方药。 处方是一个由医生填写的表格，它可以帮助您在某药店获取特定的药物。
* （在全科医生同意的前提下）可反复开处方
* 根据药剂师的决定供应紧急药品（您可能需要为此支付一定的费用）
* 非处方药，例如扑热息痛
* 处理不被需要或过期的药物
* 针对轻度健康问题和健康生活提供建议

进行配镜

配镜时，眼科专家或验光师会对您进行验光。他们受过专业的培训以确定您的眼部疾病如（白内障或青光眼）。

眼科专家会为您配制眼睛或隐形眼镜。 如有需要，他们会把您转交至全科医生或医院的眼科做进一步的检查。

NHS建议成年人每两年进行一次眼部检查。 如果您符合特定的条件，或医生认为您必须进行眼部检查，NHS视力检测是免费的。 如果在下次检查开始之前感到眼部出现问题，您可以立刻进行检查，无需等待。

在眼科检查之后，您的眼科医生将依照法律规定为您开处方或说明其他机构会为您做进一步的检查。

如何寻找NHS牙科医生

你可以在此网站[寻找NHS牙科医生](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist)

您可以找到一个距离您的住处或工作地叫进的牙科诊所，并电话询问其是否有NHS预约。

您可能需要加入等待名单，或寻找另一个可为NHS新患者会诊的牙医，或者进行私下会诊（您可能需要为此支付更高的费用）。

如需紧急护理，请联系你的牙医，因为有些诊所会提供紧急治疗并在有临床需要时提供护理。

您也可以联系NHS 111，其工作人员会帮助您获取紧急牙科服务。

NHS会提供哪些牙科服务？

NHS会对您进行何种必要的治疗以帮助您保持口腔，牙齿，和牙龈的健康并缓解疼痛。

您的牙医必须说明哪些治疗可由NHS提供或必须私下进行以及其相关的费用。

您的牙医必须向您提供与二档，三档，或混合档次的NHS治疗和私人治疗相关的书面治疗方案。

您的治疗方案描述了在牙科治疗方面的建议及其费用。

NHS常见的收费牙科治疗包括:

* 冠桥修复
* 牙槽脓肿
* 假牙
正畸
* 根管治疗
* 洁治和抛光
* 智齿拔除
* 白色充填

**孕妇**

如果您抵达英国时已经怀孕，或者认为你正在分娩但没有助产士，或者不知道如何联系助产士，您可以在[这里](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802)找到当地的妇产科服务。

助产士会在分娩过程中以及婴儿出生后对产妇及其家人进行护理。

助产士通常是孕妇的主要护理专家以及联系人。他们会在您怀孕期间提供有依据的信息并帮助您在知情的基础上选择一些医疗服务。

孕妇在NHS接受护理的流程

怀孕后，立刻联系助产士或全科医生。 他们会为您预约怀孕或产前护理，并为了保证孕期健康而确保您得到所需的信息和帮助。

你需要在怀孕的第十周首次预约助产士。 该过程约持续一个小时。您的助产士会询问您一些问题以确保让您得到正确的护理。

如果您已怀孕超过十周且尚未联系全科医生或助产士，请尽快与他们取得联系。 他们会迅速与您会面并开始对您进行怀孕（产前）护理。

英格兰NHS会为您提供以下服务：

* 10次孕期预约（若您以前分娩过，则为7次），以检查您和胎儿的健康状况
* 筛查测试，以检查您的胎儿患病（如唐氏综合征）的几率
* 学业测试，已检查是否患梅毒、艾滋病毒和乙型肝炎
* 遗传性血液病（镰状细胞和地中海贫血）筛查

如有必要，您可以进行多次预约。 你可以在家中，育儿中心，诊所，或医院进行预约。

产前预约

您可以在怀孕期间进行多次预约并与助产士甚至妇产科专家会面。

他们会对您和胎儿进行检查，给予您一些有用的信息，并回答您的问题。

您必须在怀孕后第8-12周进行首次预约，且您的助产士或医生应：

* 给予书面记录和护理方案
* 为您在孕期需要进行的护理进行规划
* 测量您的身高和体重，并计算您的体重指数（BMI）
* 测量您的血压和尿蛋白
* 检查您患妊娠糖尿病或先兆子痫的风险是否增加
* 为您进行检查筛选，以使您在进行任何检查之前了解其内容
* 询问您的情绪以了解您的心理健康状况

如有以下情况，请告知您的助产士或医生：

* 您对您的护理方案有不理解之处或存在担忧
* 在既往的妊娠或分娩期间出现并发症或感染，如先兆子痫或早产
* 您因某些疾病（如糖尿病或高血压）而正在接受长期治疗
* 您或您家人的孩子出现了健康问题（例如，脊柱裂）
* 有遗传性疾病的家族史(例如，镰状细胞或囊性纤维化)
* 您知道您或孩子的父亲拥有遗传性的致病（比如镰状细胞或地中海贫血）基因
* 您已经接受了生育治疗并且捐献了卵子或精子
* 您感觉在家不安全并想与某人私下交谈

您可以利用预约的机会向您的助产士或医生表达您的健康问题或所需的额外帮助。

这包括但不限于家庭暴力，性虐待，或女性割礼。

**8-14周：**进行超声波扫描以预估胎儿的出生时间并检查其身体发育情况

**18-20周：**进行超声波扫描以检查胎儿的身体发育情况。 会再次进行艾滋病毒、梅毒和乙型肝炎筛查。

**第28周：**您的助产士或医生将测量您的子宫大小，你的血压，和尿量。 他们将为您反复进行筛查测试，并且，如果您是恒河猴阴性，还会对您进行首次抗D治疗。

**第34周：**您的助产士或医生应向您提供有关临产准备和分娩的信息，包括如何识别分活跃期娩、应对分娩疼痛的方法，以及您的分娩计划。 他们会讨论筛查测试的结果并检查您的血压和尿液。

**第36周：**您的助产士或医生会告知您有关于哺乳，新生儿护理，维生素K和新生儿的筛查测试，分娩后您的健康状况，和产后抑郁的相关的信息。

**第38周：**您的助产士和医生会讨论，如果您的怀孕时间超过41周，他们会采取何种措施。

**第41周：**您的助产士或医生会测量您的子宫大小，血压，和尿蛋白，进行子宫膜扫描，并讨论引产的方案。

如果这是您首次怀孕，您会在怀孕后**第25周**、**第31周**、和**第40周**获得预约，届时您的助产士或医生会会测量你的子宫大小，血压，和尿量。

如果你在怀孕第42周之前还没有生产并且选择不引产，相关医师会对您的胎儿或婴儿进行进一步监护。

产程

**第一产程**

在分娩开始时，您的子宫颈开始变软以便于它打开。 这被称为潜育期。您可能会感到不规则的收缩。 在您正式开始分娩前，它可能持续数小时或数天。

如有以下情况，请联系您的助产士团队：

* 每十分钟出现三次规则收缩
* 羊水破裂
* 子宫收缩很强烈，且你需要缓解疼痛
* 您存在一些担忧

您的助产士会定期为您做阴道检查以观察分娩的进展。 如果您不需要，可以拒绝这些检查。

您的子宫需要开口10厘米以便于胎儿经过。 这被称为宫口开全。

**第二产程**

您的助产士会为您找到一个舒适的姿势以进行分娩。 当宫口开全时，胎儿将会进一步沿着产道向下移动至阴道口。 您可能会有一种推它的冲动。

胎儿的头部娩出时，您已克服了大多数的困难。 胎儿除头部之外的身体可以在一到两次子宫收缩后娩出。

然后，您可以抱一下您的婴儿并与其亲密接触。

如果您愿意，也可以立刻哺乳。 理想状态下，婴儿可在出生后一小时内哺乳。

**分娩的第三阶段**

第三产程发生在您的孩子出生后。您的子宫收缩，且胎盘经阴道娩出。

**剖腹产**

剖腹产是一项通过切开孕妇腹部和子宫进行分娩的手术。 切口通常在孕妇的腹部，会阴部周围。

剖腹产存在风险，所以只有在确认它对您和胎儿是最安全的选项时才会采取此措施。 英国大约有四分之一的孕妇选择剖腹产。

剖腹产会作为一种可选手术，或在顺产风险太大时进行。

剖腹产通常在怀孕第39周开始进行。

**产后护理**

生产后与婴儿进行身体接触可保持其体温并有助于哺乳。 一些婴儿可以在出生后立刻哺乳，但另一些婴儿则需要等待一段时间。

助产士会在以下方面帮助您作出决定：

* 是否需要母乳
* 是否需要奶粉等营养品
* 是否同时需要母乳和营养品

儿科医生、助产士、或新生儿护士将检查您的婴儿是否健康，并在其出生后72小时内进行新生儿体检。 出生后几天，婴儿体重下降是正常现象。 若在此之后婴儿体重增加则表明其是健康的且哺乳良好。

**婴儿检查**

在婴儿出生后的第5-8天会进行两项筛查测试：

* 新生儿听力测试
* 血斑（足跟点刺）测试
* 如果婴儿在接受特殊护理，则这些测试将在特殊护理所在场所进行。 如果婴儿在您的家中，社区助产士团队会在您的家里进行测试。

在初期，助产士会针对以下方面对婴儿进行检查：

* 黄疸
* 脐带或眼睛感染
* 鹅口疮

**您的产后健康状况**

产后护理人员会检查您的恢复情况。 他们会测量您的提问，脉搏，和血压 他们还会检查您的腹部以确定您的子宫是否收缩至正常大小。

部分女性在子宫收缩时会感到腹痛，尤其是在哺乳时。 这是正常现象。

**会见助产士或健康随访员**

如果您在医院或助产单位分娩，且您和婴儿都健康，则您可以在产后6-24小时出院。

在孩子出生后至少10天的时间里，助产士会同意到您家中或在儿童中心进行复查。 这是为了让确定您和婴儿都很健康并在产后初期给予您帮助

**您的感受**

在产后的第一周，你可能感到情绪低落，悲伤，或焦虑。 这是正常现象。 如果这些情绪在之后再次出现或在产后持续两周以上，这可能是产后抑郁的前兆。

产后抑郁和焦虑很普遍，且有应对措施。 如果你感到抑郁或焦虑，请尽快联系您的助产士，全科医生，或健康随访员。

**出生登记**

在英格兰，威尔士，以及北爱尔兰，所有新生儿必须在出生后42天进行登记。

您需要到婴儿出生地的当地户籍登记处或在出院前在医院办理。 医院会告知您您能否在此处登记。

如果您无法在婴儿出生地进行登记，您可以去其他登记处，工作人员会提供其他可登记地点的详细信息。

如果您不确定，可以询问您的助产士，健康随访员，或全科医生的意见。

**心理健康**

NHS的心理健康服务是免费的。 您的心理健康非常重要，所以如有需要，你应该获取一些帮助。

如何获取NHS心理健康服务

**与全科医生交流**

您可以就心理健康问题联系您的全科医生。他们会帮助您获取合适的心理健康服务。这被称作全科医生转介。

**心理健康转介的流程**

当您向全科医生转达您的心理健康问题后，他们会给予您建议并向您介绍他们认为对您最有帮助的心理健康服务。

这些服务可能会在诊所，当地卫生中心，社区活动场所，心理健康专门诊所，或医院进行。

您的医生会推荐您去联系治疗服务或心理健康专门服务以获得进一步治疗。 您可能会得到一对一的治疗，或与其他有类似心理问题的患者进行群组治疗。 谈话治疗有时可与其他人或您的家人共同进行。

**自我转介**

一些心理健康服务不需要您提前联系您的全科医生。

您可以利用自我转介，通过[心理治疗获取途径拓展（IATP）](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)获取谈话治疗。

这些服务可以：

* 提供谈话治疗，如认知行为疗法(CBT)、咨询、其他疗法，和自助指导
* 解决普通心理健康问题，如焦虑和抑郁

**紧急心理健康**

当地NHS紧急心理健康服务热线面向英国所有年龄段的人。 您可以在日间的任何时间致电心理健康专家以为您，您的子女或您关心的人提供建议。 在[此网站](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline)寻找您当地的服务热线。

如果您现在需要帮助且不知道应该做什么，请访问111.nhs.uk或拨打111

如果您认为情况紧急，请前往急诊室或拨打999。

**Every Mind Matters**

您也可以采取一些简单的方式来解决您的心理健康问题。

“[Every Mind Matters](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/)”可提供专家建议，睡眠贴士，收入焦虑的应对措施，以及自我改善方式，以保障您的健康。