

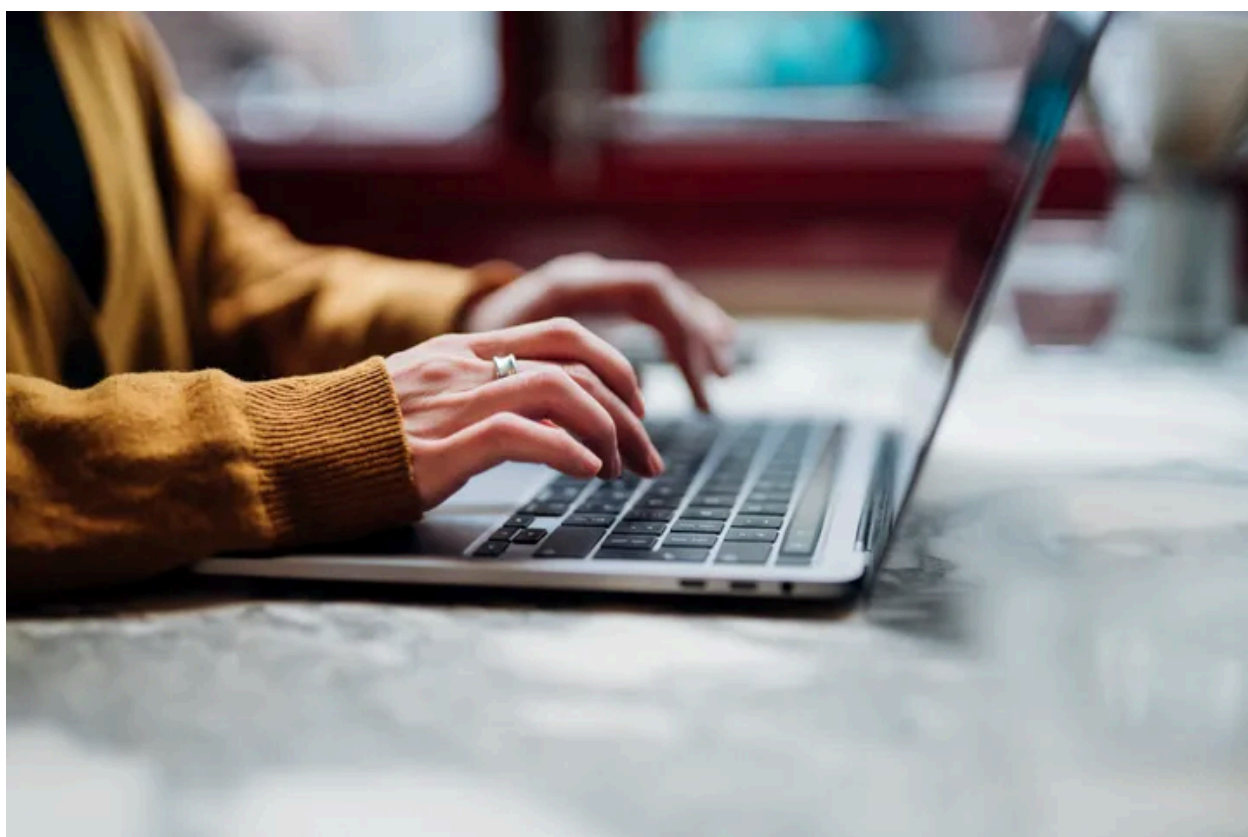
[LIFE](#) [ΥΓΕΙΑ](#) [GOOGLE](#) [ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ](#)

Πώς να εντοπίσουμε τις αναξιόπιστες ιατρικές συμβουλές στο Διαδίκτυο

Κάπως έτσι θα σταματήσουμε να φρικόμαστε κάθε φορά που κάνουμε έρευνα σχετικά με την υγεία μας στο Internet.

Catherine Pearson

15/03/2022 07:09 EET



Αν το πρώτο πράγμα που κάνουμε όταν αισθανόμαστε (να έχουμε) συνάχι ή ρίγη είναι να απευθυνθούμε στο [Διαδίκτυο](#) για να προσπαθήσουμε να καταλάβουμε τι συμβαίνει, έχουμε καλή παρέα. [Έρευνες δείχνουν ότι περίπου το 90% των ασθενών βάζουν στην μηχανή αναζήτησης](#) στο Google τα συμπτώματά τους προτού μιλήσουν με τον γιατρό τους.

Αυτό, ωστόσο, μπορεί γρήγορα να πάει στραβά. Οι ειδικοί στον τομέα της ψυχικής υγείας αναγνωρίζουν τώρα την cyberchondria — ήτοι επαναλαμβανόμενες, ψυχαναγκαστικές αναζητήσεις στο διαδίκτυο για ιατρικές πληροφορίες που μπορούν να οδηγήσουν σε ανησυχία και πανικό — ως πραγματικό και ανησυχητικό φαινόμενο.

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

Οι λανθασμένες αναζητήσεις στο [Google](#) μπορεί επίσης να είναι μια μεγάλη πηγή απελπισίας για τους γιατρούς και

άλλους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης που λένε ότι περνούν ένα μεγάλο μέρος του χρόνου τους με ασθενείς αντιμετωπίζοντας ανακριβείς συμβουλές υγείας και αυτοδιαγνώσεις.

«Όταν ακούω έναν ασθενή να λέει: "Το έψαξα στο Google", σκέφτομαι: ΟΚ. Πόση παραπληροφόρηση θα πρέπει να "διαλύσω";» λέει η δρ Μπεθ Όλερ, οικογενειακή γιατρός στο [Κέντρο Υγείας της Κομητείας Ρουκς](#) στο Κάνσας, προσθέτοντας ότι οι ασθενείς της συχνά έχουν πλήρη επίγνωση ότι έχουν φρικόρει χωρίς λόγο.

«Κανείς μας δεν μπορεί να αντισταθεί σ' αυτό!» λέει η Όλερ. «Δεν κατηγορώ τους ανθρώπους που προσπαθούν να αναζητούν περισσότερες πληροφορίες γύρω από τα συμπτώματά τους».

Σίγουρα είχε επίσης ασθενείς που χρησιμοποίησαν το Διαδίκτυο για να υπερασπιστούν τη φροντίδα που χρειάζονται - όπως γυναίκες που την προσέγγισαν αναρωτούμενες για τη [ΔΕΠΥ](#) / Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας. Τα συμπτώματά της συχνά δεν αναγνωρίζονται στις γυναίκες). Ή ασθενείς που έχουν πειστεί να κάνουν τους απαραίτητους προληπτικούς ελέγχους για τον καρκίνο.

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

Πώς μπορούμε λοιπόν να βεβαιωθούμε ότι χρησιμοποιούμε τον «Dr. Google» αποτελεσματικά; Ακολουθούν πέντε απλές βέλτιστες πρακτικές που πρέπει να έχουμε κατά νου.

1. Ας ξεκινήσουμε με τις ιστοσελίδες μεγάλων οργανισμών υγείας, πανεπιστημίων και νοσοκομείων

Ανακριβείς πληροφορίες για την υγεία υπάρχουν, φυσικά, παντού στο Διαδίκτυο. Πέρυσι, ο δρ. Βίβεκ Μέρθι, γενικός χειρουργός των ΗΠΑ, αναγνώρισε την παραπληροφόρηση ως μια κρίση δημόσιας υγείας – μια κρίση που οδήγησε πολλούς ανθρώπους να αποφεύγουν τα εμβόλια και τις πολιτικές για τις μάσκες για την [Covid-19](#). Πριν από την [πανδημία](#), η παραπληροφόρηση για την υγεία συνέβαλε άμεσα σε κρούσματα ιλαράς σε περιοχές των Η.Π.Α.

Ένας από τους απλούστερους τρόπους για να δημιουργήσουμε αυτό που ο Μέρθι κι άλλοι ηγέτες δημόσιας υγείας αποκαλούν «πληροφοριακή παιδεία» είναι απλώς να ξεκινήσουμε την αναζήτησή μας με γνωστές, αξιόπιστες πηγές. Η Όλερ λέει ότι πραγματικά δεν μπορούμε να κάνουμε λάθος αν ξεκινήσουμε με τους ιστότοπους μεγάλων οργανισμών υγείας, όπως (για τις ΗΠΑ) τα [Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων](#) (ειδικά για πληροφορίες σχετικά με την Covid -19) ή την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής (η οποία έχει επίσης συγκεκριμένα το [HealthyChildren.org](#) για γονείς και φροντιστές). Η Αμερικανική Ακαδημία Οικογενειακών Ιατρών διαθέτει επίσης έναν ιστότοπο που απευθύνεται σε ασθενείς γεμάτο χρήσιμες πληροφορίες, προσθέτει.

Πολλά νοσοκομεία και πανεπιστήμια διαθέτουν επίσης ιστότοπους με πληροφορίες για την υγεία που βασίζονται σε τεκμήρια - για παράδειγμα, η Mayo Clinic (η οποία μας επιτρέπει να κάνουμε αναζήτηση με βάση τις συνθήκες και έχει έναν έλεγχο συμπτωμάτων) και η Cleveland Clinic. Μπορεί να προχωρήσουμε σε συγκεκριμένες μελέτες, άρθρα ή ακόμα και φόρουμ και ομάδες υποστήριξης, αλλά είναι καλή ιδέα να βασιστούμε σε βασικές πληροφορίες από έναν προσεκτικά ελεγμένο ιστότοπο.

«Είναι σημαντικό πάντα να λαμβάνουμε πληροφορίες από αξιόπιστες πηγές, αλλά είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν πρόκειται για ιατρικά πράγματα», λέει η Όλερ.

2. Ας ξεσκονίσουμε τα βασικά γύρω από μια έρευνα

Είναι υπέροχο και ενθαρρυντικό το γεγονός ότι τόσες πολλές έρευνες είναι τώρα άμεσα διαθέσιμες στο Διαδίκτυο, συχνά χωρίς συνδρομή μιας πλατφόρμας όπως η [PubMed](#) (η κύρια βάση δεδομένων για επιστημονικές εργασίες). Αλλά δεν είναι όλες οι μελέτες ίδιας αξίας.

Ας αναζητήσουμε μερικά βασικά στοιχεία που να μπορούν να μας βοηθήσουν να υποδείξουμε εάν μια μελέτη ευσταθεί: Δημοσιεύτηκε κάπου έχοντας λάβει κριτική; Αυτό σημαίνει ότι έχει εξεταστεί από άλλους ειδικούς στον τομέα για την ποιότητα και την ακρίβειά της. Αν ναι, πού; Πώς ήταν το μέγεθος του δείγματος; Ποιους περιορισμούς έχουν επισημάνει οι συγγραφείς της μελέτης; Είναι διαφανείς ως προς τα ερωτήματα που δεν μπορεί να απαντήσει η έρευνά τους; Ποιος χρηματοδότησε την έρευνα; Και οι ερευνητές έχουν αποκαλύψει τυχόν σύγκρουση συμφερόντων;

Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να αναζητήσουμε την δημοσιογραφική κάλυψη που έγινε σε μια μελέτη, επειδή σε έναν ιδανικό κόσμο, οι ρεπόρτερ και οι συντάκτες υγείας κάνουν επισταμένη έρευνα όταν αποφασίζουν τι θα καλύψουν. Το έπιασαν κάποια ειδησεογραφικά μέσα; Ποιος? Τι είπαν οι εξωτερικοί εμπειρογνώμονες που πήραν συνέντευξη σχετικά με την έρευνα; Λάβετε υπόψη: Οι ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι οι μελέτες που δεν μπορούν να αναπαραχθούν (που σημαίνει βασικά επιστημονικά δεν είναι επαρκείς) τείνουν να αναφέρονται και να κοινοποιούνται περισσότερο από αυτές που μπορούν.

«Μπορεί να είναι δύσκολο για τους παρόχους στον τομέα της υγείας, οπωσδήποτε, να εξετάσουν μια μελέτη και να πουν αν είναι αξιόπιστη ή όχι», λέει η Όλερ. «Καταλαβαίνω απόλυτα γιατί, για εκείνους που δεν ανήκουν σ' αυτόν τον χώρο, είναι ακόμα πιο δύσκολο».

3. Ας ελέγξουμε πώς αυτή η έρευνα μας κάνει να αισθανόμαστε

Εάν ψάχνουμε τα συμπτώματά μας και αγχωνόμαστε πολύ, αυτό είναι μια άμεση «κόκκινη γραμμή». Αντί να πανικοβληθούμε, ας απευθυνθούμε σε έναν αληθινό ιατρό που μπορεί να βοηθήσει να πάρουμε απαντήσεις.

«Λέω στους ασθενείς μου: «Αν παρατηρείτε ότι η αναζήτηση που κάνετε αυξάνει το άγχος σας, τότε είναι καιρός να καλέσετε τον οικογενειακό γιατρό σας και να μου μιλήσετε γι' αυτό», λέει η Όλερ.

Οι ασθενείς έχουν επίσης μερικές φορές το αντίθετο πρόβλημα, σημειώνει. Έτσι, μπορεί να αφιερώσουν χρόνο αναζητώντας καθησυχαστικές ιστορίες ή ανέκδοτα που χρησιμοποιούν για να νιώσουν καλύτερα ή να αγνοήσουν τα συμπτώματά τους.

«Μπορεί να είναι ένα σοβαρό σύμπτωμα που πρέπει πραγματικά να εξεταστεί», λέει η Όλερ, «και βρίσκουν κάποιον που λέει, "Λοιπόν, αυτό δεν ήταν τίποτα για μένα." Οπότε λένε, "Εντάξει, μάλλον δεν είναι τίποτα ούτε για μένα"».

Καθώς ψάχνουμε, ας κάνουμε έναν εξονυχιστικό έλεγχο. Αισθανόμαστε στρεσαρισμένοι ή αγχωμένοι; Προσπαθούμε πολύ σκληρά να διώξουμε τις ενοχλητικές ανησυχίες μας;

4. Ας παρακολουθήσουμε τυχόν πηγές που βρίσκουμε και θέλουμε να συζητήσουμε

Καθώς προχωράμε στην αναζήτησή μας στο Διαδίκτυο, ας φροντίσουμε να σημειώνουμε τα άρθρα ή τους ιστότοπους που επισκεπτόμαστε. Εάν μια συγκεκριμένη μελέτη ή άρθρο μας ενδιαφέρει, ας την αποθηκεύσουμε . Με αυτόν τον τρόπο, όταν πηγαίνουμε στο γιατρό μας, μπορούμε να φέρνουμε μια λίστα με συνδέσμους που μπορείτε να συζητήσουμε μαζί του.

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

Η Όλερ αναφέρει ότι έχει ασθενείς που μερικές φορές έρχονται σε αυτήν θέλοντας να μιλήσουν για μια συγκεκριμένη μελέτη που είδαν να δημοσιεύεται, αλλά δεν μπορούν να θυμηθούν πού ήταν ή τι ακριβώς υποστήριξε.

Ο πάροχος υγειονομικής περίθαλψης θα πρέπει να είναι ανοιχτός να μιλήσει μαζί μας για οποιαδήποτε έρευνα αναφέρουμε. Εάν είναι απορριπτικός - χωρίς να αφιερώσει χρόνο για να εξηγήσει γιατί είναι δύσπιστος για ορισμένες πηγές ή να εξηγήσει προσεκτικά γιατί πιστεύει ότι δεν ισχύουν για εμάς - ίσως είναι καιρός να αναζητήσουμε μια δεύτερη γνώμη. Οι ειδικοί θα πρέπει να αναγνωρίσουν ότι η έρευνα των ασθενών μπορεί να είναι κάτι πολύ καλό.

5. Ας μιλήσουμε με έναν πραγματικό πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σε περίπτωση αμφιβολίας

Στο τέλος της ημέρας, τίποτα δεν είναι καλύτερο από το να πάμε σε έναν πραγματικό γιατρό, νοσοκόμα ή κλινική υγειονομικής περίθαλψης (αυτοπροσώπως ή εικονικά!) για να

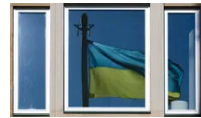
λάβουμε απαντήσεις στις ερωτήσεις και τις ανησυχίες μας γύρω από θέματα υγείας. Στην πραγματικότητα, η Όλερ λέει ότι ένας εύκολος τρόπος για να μάθουμε αν έχουμε προσγειωθεί σε έναν αξιόπιστο ιστότοπο υγείας κατά την αναζήτησή μας είναι ότι αυτοί οι (αξιόπιστοι) ιστότοποι τείνουν να μας κατευθύνουν να δούμε έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης. Οι αξιόπιστοι ιστότοποι είναι διαφανείς σχετικά με τα όρια μιας διαδικτυακής αναζήτησης.

«Αυτοί οι ιστότοποι είναι εκείνοι που στο τέλος οποιασδήποτε καταχώρισης λένε: «Παρακαλώ μιλήστε με τον γιατρό πρωτοβάθμιας περίθαλψής σας εάν κάποιο από αυτά τα πράγματα φαίνεται αληθινό ή εάν έχετε ερωτήσεις», λέει. Και καταλήγει: «Είναι αυτοί που οδηγούν τους ανθρώπους στο να λάβουν την επόμενη αξιολόγηση που χρειάζονται».

ΣΧΕΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

[ΥΓΕΙΑ](#)[GOOGLE](#)[ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ](#)[ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ](#)

Πώς να εντοπίσουμε την παραπληροφόρηση για τον πόλεμο στην Ουκρανία



Πόσο πιθανό είναι να αποσυνδεθεί η Ρωσία από το παγκόσμιο ίντερνετ



Τα βιβλία ως ασπίδα από τις βόμβες, η φωτογραφία από το Κίεβο που κάνει το γύρο του Διαδικτύου



[ΠΗΓΑΙΝΕ ΣΤΗΝ ΑΡΧΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ](#)



[Προτείνετε μια διόρθωση](#) | [Πεείτε το στην HuffPost](#)