Gdzie i jak szukać wiarygodnych informacji w internecie

lek. med. Tadeusz Hessel
Klinika Urologii CM UJ, Szpital Uniwersytecki w Krakowie

Obecnie bardzo wiele stron internetowych zamieszcza informacje skierowane do pacjentów. W poniższym artykule postaram się dostarczyć Państwu niezbędnych narzędzi, które pomogą odróżnić portale wiarygodne od niewiarygodnych oraz prawdziwe informacje od reklamy, która tylko je udaje.
Opublikowanie jakiejś informacji w internecie nie oznacza automatycznie, że jest ona prawdziwa. Bardzo wiele stron ma na celu głównie sprzedaż określonego produktu za pośrednictwem tzw. kryptoreklamy, czyli ukrytej reklamy sprawiającej wrażenie obiektywnej informacji.

Fot. #179703839 © goodluz - Fotolia.com

Chcąc odróżnić obiektywną informację od kryptoreklamy zamieszczonej w internecie, warto odpowiedzieć sobie na poniższe pytania:
1. Co to jest medycyna oparta na faktach?
2. Na czym polega paradoks eksperta?
3. Co to jest diagnostyka różnicowa?

Podstawy obecnej medycyny, czyli mapa drogowa do poruszania się w gąszczu informacji

Warto wiedzieć, że przy wyborze metody leczenia lekarze kierują się aktualną wiedzą medyczną. W języku angielskim używany jest skrót EBM (evidence based medicine), który oznacza medycynę opartą na faktach. Dlaczego jest to tak ważne? Ponieważ od około 150-200 lat to wyniki dobrze przeprowadzonych badań naukowych określają, jakie leki i jakie zabiegi operacyjne się wykonuje. Chodzi o wiarygodne badania, których wyniki potwierdzane są w wielu instytucjach czy krajach. Przejdźmy zatem do konkretów…

EBM, czyli szkoła twardych dowodów. Jak ją stosować podczas czytania materiałów w internecie?

1. Dowód anegdotyczny nie jest dowodem.
   Stosowane bardzo często w reklamach i na portalach wypowiedzi pacjentów (często zresztą fałszywe) nie są dowodami określającymi skuteczność terapii.
2. Poparcie lekarza/profesora XYZ dla danej terapii. Opinia ekspercka (opinia autorytetu, opinia lekarza/lekarzy) także nie jest dowodem przesądzającym o celowości lub skuteczności danej terapii. Podobnie jak w przypadku opinii pacjentów umieszczanych na stronach internetowych, lekarze czy też profesorowie przywoływani na stronach internetowych często nie istnieją.
3. Unikalne badania na próbie… 15 osób lub opisy przypadków.
   Produkty paramedyczne oraz słabo sprawdzone terapie medyczne nie mają solidnych podstaw naukowych. Jeśli istnieje możliwość sprawdzenia, do jakich materiałów się odwołują, okazuje się, że są one bardzo wątpliwe.
4. Spisek branży medycznej/farmaceutycznej nie pozwala na powszechne używanie danej terapii. Każda terapia przed jej powszechnym stosowaniem musi przejść poważne badania. Nie jest prawdą, że „super cudowne" czy też „ukryte" terapie są bojkotowane przez środowisko medyczne. Jeśli dana terapia nie ma solidnych dowodów, to po prostu się jej nie stosuje, żeby nie szkodzić pacjentom. Opracowanie

nowej metody leczniczej czy też leku wymaga prawidłowo przeprowadzonych badań naukowych.

5. Podsumowanie podstaw dotyczących EBM.
   Dzięki wyżej wymienionym informacjom możecie Państwo krytycznie podchodzić do każdej informacji medycznej.

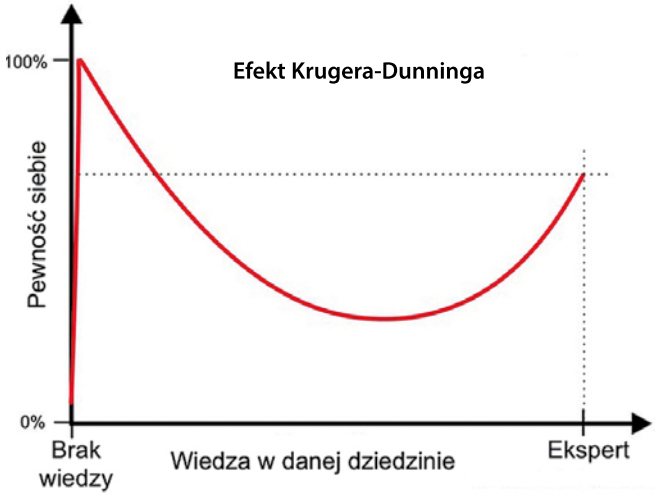
PROSZĘ TRAKTOWAĆ Z DYSTANSEM OPINIE WYRAŻANE NA FORACH INTERNETOWYCH!

Fora internetowe są bardzo cennymi miejscami, w których pacjenci mogą wymieniać się swoimi doświadczeniami oraz poradami. Należy jednak zachować daleko posuniętą ostrożność w momencie, w którym pacjenci przestrzegają lub zalecają daną metodę leczenia bądź metodę diagnostyczną. Każda sytuacja kliniczna jest inna i wymaga dokładnej konsultacji lekarskiej - nie zastąpi jej parę linijek tekstu.

Należy podkreślić z całą stanowczością, że osoby „doradzające" w internecie wybór konkretnej terapii innym pacjentom NIE PONOSZĄ żadnej odpowiedzialności za swoje słowa i konsultacje, w przeciwieństwie do Państwa lekarza prowadzącego. Należy dodać, że zdarzają się także osoby reklamujące produkty konkretnych firm.

Paradoks eksperta, czyli efekt Krugera-Dunninga

Efekt Krugera-Dunninga (od nazwisk Justina Krugera i Davida Dunninga z Uniwersytetu Cornella, którzy go opisali i udokumentowali), oznacza zjawisko polegające na tym, że osoby niewykwalifikowane lub z podstawową wiedzą w jakiejś dziedzinie życia mają tendencję do przeceniania swoich umiejętności, natomiast prawdziwi eksperci, czyli osoby wysoko wykwalifikowane zaniżają swoją wiedzę i umiejętności.



Z czego to wynika? Ekspertom wydaje się, że wykonując trudne i skomplikowane zadania, tak naprawdę wykonują coś prostego (bo są profesjonalistami i wykonali daną czynność, np. operację, wielokrotnie). Eksperci zdają sobie także sprawę, jak niewielką część wiedzy i umiejętności z danej dziedziny lub specjalizacji zdołali w rzeczywistości opanować. Laikom natomiast brakuje dystansu - nie potrafią ocenić braków w wiedzy ani u siebie, ani u innych.

Diagnostyka różnicowa

Medycyna nie jest nauką ścisłą. Dwa, trzy lub cztery występujące objawy nie zawsze oznaczają, że ktoś choruje na daną chorobę. Dopiero po zebraniu wywiadu lekarskiego, zbadania pacjenta i zleceniu dodatkowych testów można wykluczyć bądź potwierdzić podstawowe hipotezy dotyczące diagnozy.

Co to oznacza dla pacjentek i pacjentów? Otóż nie zawsze jeden lub dwa objawy oznaczają, że ma się właśnie tę jednostkę chorobową, którą podaje wyszukiwarka lub forum internetowe. Bardzo często pacjenci sami sobie rozpoznają najrzadsze lub najbardziej zagrażające życiu choroby. Należy oczywiście w przypadku każdej wątpliwości zasięgnąć opinii lekarskiej.

JAKICH STRON NALEŻY UNIKAĆ?

- **Tych, które oferują konkretny produkt lub usługę**
  Podczas przeglądania portalu trzeba sprawdzić, czy przypadkiem wszystkie informacje lub artykuły nie sugerują nam zakupu danego preparatu lub usługi (lub nie prowadzą do takiego wniosku).
- **Tych, które opisują cudowne i „ukryte" terapie**
  Gdy na stronie dowiemy się, że zachodnia medycyna niszczy i bojkotuje te czy inne metody, to najczęściej mamy do czynienia z próbą sprzedaży nam niesprawdzonych substancji lub zabiegów (najczęściej na granicy szarlatanerii…). Zwykle najpierw strona krytykuje „kosztowną i nieefektywną" medycynę zachodnią, by następnie próbować nam sprzedać swoje usługi.

Podsumowanie

Do informacji znalezionych w internecie należy podchodzić bardzo krytycznie, pamiętając, że:

1. Dowód anegdotyczny nie jest dowodem na to, że ta sama terapia zadziała w moim przypadku.
2. Słaba wiarygodność lub brak źródeł powinien wzbudzać naszą wątpliwość.
3. Należy pamiętać o tym, że osoby publikujące różne treści w internecie NIE PONOSZĄ odpowiedzialności za udzielane tam porady.
4. Efekt Krugera-Dunninga wpływa na to, że osoby niebędące ekspertami w danej dziedzinie deklarują często bardzo radykalne poglądy, nie będąc jednocześnie świadomymi własnej niewiedzy.
5. Podstawą medycyny jest diagnostyka różnicowa.
6. Nic nie zastąpi badania i konsultacji lekarskiej - należy zawsze o tym pamiętać!

UWAGA! Wiarygodność i źródła materiałów zamieszczanych w internecie często są bardzo trudne do zweryfikowania nawet dla profesjonalistów pracujących w danej branży. Dlatego warto korzystać ze stron i portali, które weryfikują źródła podawanych przez siebie informacji.

ZAUFANE PORTALE

1. **Medycyna Praktyczna** - wydawnictwo propagujące stosowanie EBM w Polsce od lat 80. ubiegłego wieku: www.mp.pl
2. **Przegląd Urologiczny** - czasopismo branżowe polskich urologów: www.przeglad-urologiczny.pl
3. **eUrologia** - portal internetowy dla pacjentów prowadzony przez urologów: www.eurologia.pl/g/26,nietrzymanie-moczu
4. **NTM.pl** - najstarszy polskojęzyczny portal o nietrzymaniu moczu (2002-2018), zawierający m.in. wszystkie archiwalne wydania Kwartalnika NTM: www.ntm.pl
5. **Patient information** - portal internetowy Europejskiego Towarzystwa Urologicznego, zawierający informacje dla pacjentów na temat nietrzymania moczu (w języku angielskim): www.patients.uroweb.org/i-am-a-urology-patient/urinary-incontinence/
6. **Urology Health** - portal internetowy Amerykańskiego Towarzystwa Urologicznego, zawierający informacje dla pacjentów na temat nietrzymania moczu (w języku angielskim): www.urologyhealth.org/educational-materials
7. **ICS Wiki** - portal internetowy Międzynarodowego Towarzystwa Kontynencji, zawierający ustandaryzowaną terminologie dotyczące NTM (w jęz. angielskim): www.wiki.ics.org/Welcome+to+the+ICS+Wiki+Forum+for+Standardised+Terminology
8. **IUGA** - Międzynarodowe Stowarzyszenie Uroginekologiczne, zawierające informacje dla pacjentek na temat nietrzymania moczu (w jęz. angielskim): www.iuga.org/?page=patientinfo

POLECANE LEKTURY

1. Dr hab. med. Tomasz Gołąbek, prof. Piotr Chłosta: „Nietrzymanie moczu u kobiet i mężczyzn". Rok wydania: 2016.
2. Red. prof. Ewa Barcz: „Uroginekologia. Schorzenia dna miednicy" (książka dotyczy tylko nietrzymania moczu u kobiet). Rok wydania: 2017.
3. Red. prof. Piotr Chłosta: „Poradnik urologiczny dla pacjentów i ich rodzin". Rok wydania: 2017.
4. Jürgen Thorwald: „Stulecie chirurgów" (jak powstała nowoczesna medycyna).
5. Ben Goldacre: „Lekarze, naukowcy. Szarlatani. Od przerażonego pacjenta do świadomego konsumenta" (książka opisuje, na czym polega medycyna oparta na faktach i jak wiele osób, np. dziennikarzy, firm, etc. wprowadza nas w błąd).

DOSTĘP DO ZAOPATRZENIA W PRZYKŁADOWE WYROBY MEDYCZNE WYDAWANE NA ZLECENIE WG DANYCH WOJEWÓDZKICH ODDZIAŁÓW NFZ

Województwo	Pieluchy i pieluchomajtki		Worki stomijne		Cewniki urologiczne		Aparaty słuchowe		Przedmioty ortopedyczne z wyłączeniem wózków inwalidzkich		Wózki inwalidzkie	
	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących
dolnośląskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
kujawsko-pomorskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
lubelskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
lubuskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
łódzkie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
małopolskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
mazowieckie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
opolskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
podkarpackie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
podlaskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
pomorskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
śląskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
świętokrzyskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
warmińsko-mazurskie	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.
wielkopolskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
zachodniopomorskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych otrzymanych z Wojewódzkich Oddziałów NFZ - stan na 15.03.2018

nb - na bieżąco
bd - brak danych (oddział NFZ odmówił podania informacji)

☺ - poprawa sytuacji w stosunku do poprzedniego rankingu
☹ - pogorszenie sytuacji w stosunku do poprzedniego rankingu