

У одного нет времени идти к врачу, другой стесняется рассказать ему о своих проблемах, третий живёт в такой глубинке, что до ближайшего специалиста просто не доедешь. Таким людям помогает Интернет, где они ищут ответы на вопросы о своём здоровье. Насколько можно доверять сведениям, почерпнутым из Всемирной паутины?

ПЛЮСЫ

В Интернете можно найти информацию о современных медицинских исследованиях, о любой болезни, её причинах, симптомах и возможных методах лечения. Назначили лекарство - можно посмотреть его побочные эффекты. Посоветовали «новейший метод лечения» - можно почитать, что о нём пишут специалисты. На форумах - обсудить проблему с коллегами по несчастью, получить от них психологическую поддержку, совет и даже имя врача, который уже кому-то помог. На сайте клиник есть информация о специалистах, юридических документах (лицензиях, сертификатах и т. п.), заболеваниях, которые лечат, и методах лечения, а также справочные сведения и расценки на платные услуги. Многие сайты позволяют задать свой вопрос специалисту.

МИНУСЫ

В Интернете пишет кто угодно и что угодно, поэтому надо уметь находить достоверные сведения. Далеко не всегда медицинская информация имеет профессиональные источники. Учёные провели исследование, в котором, пользуясь поисковой системой Google, попытались найти ответы на пять наиболее распространённых вопросов о детском аутизме и возможности заражения ВИЧ

при грудном вскармливании. Лишь около 200 из 500 найденных ресурсов предлагали правдивую информацию.

Кроме того, собственный опыт, которым часто делятся люди на форумах, далеко не всем подходит, а советы порой даются абсолютно «дремучие» и даже опасные.

Ещё один большой минус касается психологии. Как говорится, «многие знания - многие печали». Можно начитаться до такой степени, что, как герой Джерома К. Джерома, можно найти у себя все возможные болезни - от родильной горячки до воспаления коленной чашечки - и впасть в панику.

Немало в Интернете и рекламы - явной или в той или иной степени завуалированной. «К ней можно прислушиваться, но

Лишь 200 из 500 сайтов говорят правду.

верить нельзя, - утверждает **Василий ВЛАСОВ, член Общества специалистов доказательной медицины.** - Если в медицинском центре вас склоняют сделать операцию по технологиям, которые применяются только там, то перепроверьте информацию и об уникальности центра, и о технологиях, и об уникальности цен. Больше доверия заслуживают сайты обществ карди-



Со многими сайтами сотрудничают квалифицированные врачи. Фото Fotolia/PhotoXPRESS.RU

ологов, гастроэнтерологов, чем сайты частных клиник».

НА ЗАМЕТКУ

При всём обилии медицинской информации люди зачастую сталкиваются с тем, что находят результаты похожих исследований, но с противоположными рекомендациями. Например, одни говорят, что кофе пить вредно, другие - полезно и т. п. В таких ситуациях обращайтесь внимание на то, кто является создателем сайта или автором информации: государственное медицинское или научное учреждение, фармацевтичес-

кая фирма, научное общество врачей, отдельный специалист или просто любитель. Если вы владеете английским языком, будет полезен сайт организации «Кокрановское сотрудничество» (<http://www.cochrane.org/>). Это международная некоммерческая организация, которая собирает и обобщает новейшую информацию о результатах любых медицинских вмешательств и делает свои выводы. Кокрановские обзоры хороши тем, что сделаны в виде рефератов с обязательным коротким резюме для пациентов.

КСТАТИ

■ Отвечая на вопросы через Интернет, специалисты нередко ограничиваются фразой: «Приходите к нам на консультацию». И это не всегда просто желание заманить потенциального пациента в клинику, это объективная реальность - лечить человека, не видя его, невозможно. Можно указать специалиста, к которому надо обратиться в том или ином случае (потому что люди нередко путают офтальмолога с оториноларингологом и т. п.), можно дать минимальные сведения, которые относятся к той или иной болезни, но грамотный специалист не возьмётся лечить по Интернету.

■ Показатели уровня сайта и качества информации: дата обновления или изменения медицинской информации должна быть чётко обозначена (например, в нижней части страницы), отсутствие орфографических и грамматических ошибок.

■ Если вы нашли сайт частной клиники, которая, как вам кажется, решит ваши проблемы, проверьте, есть ли какие-то данные о ней в Департаменте здравоохранения города, органах Росздравнадзора. Кто выдавал ей лицензии: государственные органы или непонятные ассоциации пусть и с очень красивыми названиями.

■ Принимайте информацию к сведению, но не доверяйте ей полностью, проверяйте в других источниках, у врачей.

Полезные сайты

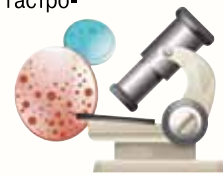
www.minzdravsoc.ru - сайт Министерства здравоохранения и социального развития. Справочная служба министерства, в разделе «Общественная приёмная» можно задать вопрос по высокотехнологичной помощи, в разделе «Здравоохранение» найти информацию о лекарственном обеспечении, центрах здоровья, медицинском страховании, диспансеризации, лечении сложных заболеваний, юридические документы и прочее.



www.roszdravnadzor.ru - сайт Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития. На нём есть информация о регистрации лекарств, Общественном совете по защите прав пациентов при Росздравнадзоре, сведения об эффективности и безопасности медицинской продукции.



www.gastrosite.ru - сайт о гастроэнтерологии. Боль в животе, дисбактериоз, панкреатит, цирроз печени и прочее. Информационная и научная поддержка сайта осуществляется Российским обществом по изучению печени и Российской гастроэнтерологической ассоциацией, на сайте есть консультации врачей.



www.cardiosite.ru - специализированный сайт Всероссийского научного общества кардиологов. Новости кардиологии, рекомендации по лечению, клинические лекции, избранные публикации, случаи из практики. Есть подробная информация о кардиологических центрах и обществах специалистов России.



Thyronet.ru - всё о щитовидной железе. Сайт для специалистов здравоохранения, но есть раздел для пациентов, можно задать вопрос специалисту.



www.poisklekarstv.ru - федеральная справочная служба, где есть каталог аптек, полезные телефоны, информация о наличии и стоимости лекарств в аптеках России, можно задать вопрос провизору, посмотреть справочники лекарственных средств и найти краткое описание нужного препарата.



www.osteoporozu.net - социальная программа «Остеопорозу - нет!» работает в России уже несколько лет. На сайте можно найти адреса и телефоны медицинских центров, занимающихся остеопорозом. Можно пройти тест и определить, есть ли у вас склонность к этой болезни. Узнать, в каких городах проходит бесплатная программа по выявлению остеопороза, а также что нужно делать и как правильно питаться, чтобы кости были крепкими.



www.takzdorovo.ru - сайт посвящён вопросам здорового питания, отказа от табака и работе центров здоровья. Много интересной информации: от того, как влияет стресс на ваш мозг, до советов бывалых курильщиков, которые смогли отказаться от вредной привычки.



www.zdoroviedevochki.ru - информационная и научная поддержка этого сайта осуществляется Российской ассоциацией детских и подростковых гинекологов. На сайте есть разделы для девочек и для родителей. Можно задать вопрос специалистам отделения детской и подростковой гинекологии Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. Кулакова. Девочки могут прочитать о том, как меняется их организм, как правильно соблюдать личную гигиену, материалы по психологии. Есть советы родителям, как говорить с детьми на эти темы, когда вести девочку к гинекологу, где можно получить бесплатное лечение в вашем городе и пр. Аналогичный сайт **www.zdorovie-malchika.ru** рассказывает о половом созревании мальчиков.



Полосу подготовили Юлия ЭКАРЕВА и Ирина ПАВЛОВА