

# ИНТЕРНЕТ $\neq$ ДОКТОР

**Поиск информации о состоянии своего здоровья в интернете – хороший способ разобраться в своем заболевании и получить поддержку. Но следует помнить, что только малая часть сетевой информации заслуживает доверия. При поиске медицинской информации рекомендуем придерживаться определенных правил.**

## КАК ВЫБРАТЬ ИСТОЧНИК ИНФОРМАЦИИ

Помните, что публикации в сети никем не рецензируются: помимо специалистов их пишут мошенники, агрессивные продавцы, самозванцы и люди с психическими заболеваниями.

Ссылки в верхних строках поиска не всегда самые верные, возможно, это реклама.

Обязательно проверяйте дату публикации, медицинские рекомендации меняются с течением времени.

Определите, кто является автором. Это врач или медицинская сестра? Подумайте, зачем подготовлена эта информация: это виртуальная школа пациента, серия просветительских публикаций или «продающий» сайт?

Попросите доктора или медсестру порекомендовать вам надежные ресурсы для обучения и поддержки. Выясните, доступна ли школа пациентов по вашему заболеванию и обязательно посетите ее.

Правильно сформулируйте запрос. Например, по запросу «Как похудеть при диабете?» вы обнаружите массу недостоверной информации. Запрос «Рекомендации для пациента + сахарный диабет 2-го типа» даст более надежную информацию.

Используйте источники достоверной информации – сайты профессиональных ассоциаций, крупных медицинских и научных организаций. Найдя интересную информацию на незнакомом сайте, внимательно прочитайте раздел «Главная страница» или «О нас», чтобы убедиться в надежности источника.

Статьи в медицинских журналах – не ваш источник: часто здесь описывают редкие наблюдения и этапы экспериментов.

Официальные клинические рекомендации содержат проверенную информацию, но ими сложно воспользоваться правильно без специальных медицинских знаний.

Будьте бдительны к «отзывам пациентов» – они могут быть заказными. Даже настоящий отзыв о методе, который помог одному пациенту, нельзя использовать для лечения другого пациента. Все случаи разные.

## КАКИХ САЙТОВ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

- с обещанием эффекта, невозможного по мнению вашего врача, например, «вылечить хроническое заболевание», избавить от «неизлечимого недуга». Если присутствует «чудодейственное средство» – это плохой сигнал;
- с заманчивыми формулировками: «улучшить иммунитет», «повысить сопротивляемость», «улучшить обмен веществ» – это маркетинговые приемы;
- с «авторскими методиками», «инновационными разработками», «уникальными формулами», «эксклюзивными методами». В современной медицине все действительно работающие методы и препараты входят в клинические рекомендации и используются всеми специалистами;
- с «биологически активными добавками», преподносимыми как панацея от всех бед. БАДы не отменяют необходимости лечения и, в случае выявленного дефицита, назначаются врачом. Ни одна добавка не нужна всем для профилактики;
- информирующих только об одном препарате – это реклама;
- транслирующих негативное отношение к медицине: «врачи не знают», «им не выгодно» – это всегда обман;
- привлекающих внимание «мигающими» ссылками, особенно в формате незаконченной фразы «Чтобы навсегда забыть о болях, достаточно...».

**Ни один источник сетевой информации не заменяет врача и не может использоваться без его одобрения!**

Если какая-то информация вас заинтересовала и кажется вам полезной, сохраните ссылку, распечатайте главные выводы и покажите доктору на приеме. Специалисту хватит одного взгляда, чтобы сказать: да или нет.