# **Internet – dobre źródło wiedzy czy realne zagrożenie?**

**Niewątpliwie nastały czasy, kiedy to właśnie internet jest źródłem wiedzy, do którego często sięgamy w pierwszej kolejności – również w tematach związanych ze zdrowiem. Czy jest to dobra praktyka, czy jednak stanowi swego rodzaju zagrożenie? Jak się przekonamy, odpowiedź na to pytanie nie jest wcale taka prosta.**

Internet to miejsce, w którym bardzo szybko znajdziemy odpowiedź na każde pytanie, ale jest to też miejsce, gdzie każdy może napisać wszystko co chce. Czasem trudno jest zatem znaleźć prawdziwą informację, kiedy weryfikacja wiarygodności samego źródła stanowi niełatwe zadanie.

**Jak szukać informacji w internecie?**

Szukając informacji na dany temat warto przejrzeć różne miejsca – jeśli ta sama informacja powtarza się w kilku niezależnych miejscach, to jest wysoce prawdopodobne, że jest ona prawdziwa. Należy też zwrócić uwagę na to, kto jest autorem tekstu, i czy podaje spis literatury, z której korzystał. Niektóre teksty o tematyce medycznej pisane są przez medyków, a niektóre przez, tzw. copywriterów, czyli osoby piszące teksty na zlecenie. Coraz bardziej popularna staje się aktywność specjalistów wielu różnych dziedzin w mediach społecznościowych, w tym również przedstawicieli zawodów medycznych. Można przyjąć, że jeśli lekarz, farmaceuta lub inny medyk dzieli się swoją wiedzą w internecie, to jest ona oparta na EBM (ang. e*vidence-based medicine*), czyli medycynie opartej na faktach i takie osoby są świetnym źródłem informacji. Moim zdaniem, warte uwagi są również dostępne w internecie materiały video – np. żeby zobaczyć, jak prawidłowo wykonać inhalację za pomocą konkretnego typu inhalatora. Należy przy tym sprawdzić kto jest autorem filmu – inaczej ocenimy film, który został opublikowany, np. na oficjalnym kanale jakiejś organizacji lub producenta, a inaczej przypadkowe nagranie, na którym inhalację demonstruje osoba zupełnie niezwiązana z branżą.

**Cynk i selen – razem czy osobno?**

Niedawno chciałam bliżej przyjrzeć się suplementacji selenu i cynku. Kiedyś brałam udział w wykładzie dosyć znanego środowisku farmaceutycznemu profesora, który powiedział, że cynk z selenem są pierwiastkami antagonistycznymi (przeciwstawnymi), dlatego powinny być stosowane oddzielnie. Taką też informację powtarzałam pacjentom w aptece. Po latach, mając już doświadczenie w szukaniu i analizowaniu badań naukowych, chciałam poszukać źródła tej informacji. Szukałam badań klinicznych na ten temat, przejrzałam wiele stron internetowych (zarówno polskich jak i zagranicznych), sprawdzałam bazy interakcji i nie znalazłam jednoznacznej odpowiedzi na moje pytanie. Poprosiłam zatem o pomoc innych farmaceutów, w tym osobę, która zajmuje się od wielu lat racjonalną suplementacją – również bez rezultatów. Tak naprawdę nie mamy jednoznacznych, twardych dowodów na to, że selen z cynkiem należy rozdzielać, ani też nie mamy pewności, że można stosować jednocześnie.

Ciekawe jest, że w zależności od tego, w jaki sposób wpiszemy dane hasło (pytanie) w wyszukiwarkę, możemy otrzymać zupełnie różne informacje – dla przykładu w ramkach umieściłam wyniki wyszukiwania dotyczące selenu i cynku.

**Colostrum – działa czy nie?**

Jeszcze w zeszłym roku, kiedy pisałam o odporności, colostrum nie zyskało mojej aprobaty. Od kilku tygodni dysponujemy wynikami badania wykonanego przez polskich naukowców, które dotyczyło wpływu colostrum na odporność przedszkolaków. W badaniu tym zaobserwowano, że stosując odpowiedni schemat dawkowania colostrum u dzieci w wieku 3-7 lat, liczba infekcji zmniejszyła się. Jest to badanie, które rzuca zupełnie inny cień na suplementację colostrum (co nie znaczy, że znaleziono cudowny środek, który sprawia, że dzieci przestają chorować!), zatem artykuł w internecie sprzed publikacji tego badania (lub mój z zeszłorocznego wydania Naszej Rodni😉) może okazać się zupełnie innej treści niż taki, który już obejmuje to badanie. Pamiętajmy, że nauka idzie ciągle do przodu!

**To gdzie w takim razie szukać tej rzetelnej wiedzy?**

Internet jest bardzo dobrym źródłem wiedzy, jednak jak to jest z każdym narzędziem, trzeba go używać rozsądnie. Samo zdobywanie wiedzy jest niejednokrotnie bardzo trudnym procesem, dlatego nie można ślepo przeczytać tekstu i uwierzyć w każde zapisane słowo. Warto też być świadomym tego, że czasem nawet naukowcy mają odmienne zdanie na dany temat. Zdarza się, że badania kliniczne dotyczące tego samego obszaru dają zupełnie różne wyniki. Niejednokrotnie też sama interpretacja otrzymanych wyników może przysporzyć wiele wątpliwości. Stąd też nie zawsze odpowiedź na zadane pytanie jest jednoznaczna.

Naukowcy często latami zajmują się jakąś wąską dziedziną wiedzy i sami przyznają, że jeszcze nie zostały przed nimi odkryte wszystkie karty. Myślę zatem, że słynne „wiem, że nic nie wiem” Sokratesa, mimo ciągłego postępu nauki, jest wciąż aktualne.





 