

Dr. Google: rendelési idő mindennap 0–24. Jó ez?

DR. SPEER GÁBOR

Az orvosnak a kontrollok közti időre rá kell bíznia az internetre a betegét. Segítségül kell hívnia az okostelefonon használható egészségügyi alkalmazásokat is (mHealth). Tekintve azonban azt, hogy az internet hamis hírei az egészségügyben is tarolnak, nem mindegy, hogy miket engedünk be magunk mellé. Mert a helyzet súlyos, dr. Google más orvosi egyetemre járt, és egyre többen jobban hisznek neki. Védekezéséért, véleményem szerint, az orvosnak magának kell valid weboldalt, információforrást és mHealth-t ajánlania betegének. Ez az első lépés ahhoz, hogy ő maga e-doktorrá, betegete jól képzett e-pácienssé váljon.

Az orvosnak a beteggel való 15–30 perces ambuláns találkozó alatt van tere megosztani a szakmai tanácsait. Ha 3 havonta egy találkozót feltételezek, akkor mi történik annak a 3 hónapnak a többi 129 600 perce alatt? Valami olyasmi, aminek következtében az orvos és az evidencián alapuló nyugati orvoslás vesztesre áll. Ennek számos jele van, ezek közül csak néhány: 2016 decemberében az Index felkérésére készített felmérésben a magyarok többsége hatásosabbnak tartotta az alternatív gyógyítási formákat, mint a nyugati típusú orvostudományt, több mint kétmillió magyar nem hisz a védőoltásban, a megkérdezettek háromnegyede pedig valamennyire hiszi, hogy az egészség záloga a rendszeres méregtelenítés.¹ A helyzet még szomorúbb, ha azt nézem, hogy a diplomások között kicsit még magasabb lett az alternatív medicinát támogatók aránya, mint a legfeljebb 8 általánost végzettek között. Ez ún. attitűdfelmérés volt, vagyis az eredmény nem azt jelenti, hogy adott esetben ők nem oltatják be gyermeküket,

de aki nem hisz, az könnyen eltántorítható. És a kísértés erre óriási.

Az egészségügy iránti bizalmatlanság a fejlett egészségüggyel rendelkező országokban is nagy kihívás. Az egyik alapvető ok – véleményem szerint is – az, hogy a betegek nem kapnak megfelelő információt, törődést, időt arra, hogy betegségükkel és gyógyulásukkal kapcsolatban a szakembertől mindent, amire szükségük van, megtudjanak. Az NIH (National Institutes of Health) infografikája szerint egy átlagos orvos-beteg találkozón a beteget 18 másodperc után félbeszakítja orvosa (1. ábra). Ezért van az, hogy a betegek a napi 24 órán át rendelő, de nem csak valid információkat adó dr. Google és a közösségi média segítségével kérik. Az amerikaiak 62%-a a közösségi médiából szerzi az információit, így az egészségét érintőket is. A közösségéhez tartozókat pedig nem tudja ellenőrizni.

A Pew Research internetes projekt 2013. évi felmérése szerint minden harmadik amerikai keres választ online a keresőkön keresztül egészségügyi bajaira.



DR. SPEER GÁBOR

PhD. Társalapító, Artmedus.
<http://artmedus.com>

Az egyik, laikusok számára is valid információt adó híres webportál, a Medscape (www.medscape.com) 2016-ban felmérte, hogy milyen információkra kerestek a leggyakrabban a betegek. A második helyen

01. ÁBRA

Az amerikai National Institutes of Health infografikája arra hívja fel a betegek figyelmét, hogy felkészülten kell az orvosi konzultációra menniük, mert az orvos gyorsan félbeszakítja őket

TALKING WITH YOUR DOCTOR
[TIPS FOR SENIORS]

You only have **18 seconds** – that's the average time a doctor waits before interrupting a patient.

As a patient, it is important you are able to **obtain, communicate, process, and understand** basic health information.

Be prepared for your visit:

TIPS

- ✓ Make a list of concerns in order of their importance to you.
- ✓ Write down all your medications, vitamins, and supplements.
- ✓ Note all health and life changes since your last visit.

Use these tips, and learn more about talking with your doctor at www.nia.nih.gov/doc-patient-communication.



a gyógyszerek mellékhatásai voltak! Az első helyen pedig a Zika-vírus. Ez azt támasztja alá, hogy a mai generációnak a járványokról más élménye van már (nem a járványos gyermekbénulás), de szintén fél tőlük. A harmadik helyre az előadóművész Prince gyógyszer- (opiát-) túladagolás okozta halála került. Ez pedig arra utal, hogy egy közös élmény (rajongás) meghatározhatja, és akár jó irányba is terelheti az egészségügyi közbeszédet. A mindennapos tapasztala-

tok mellett ezek is igazolják véleményem szerint, hogy óriási az igény a laikusok körében az egészségügyi információk iránt.

Részben a fenti kihívásokra való válaszként hódítanak az okostelefonon működő egészségügyi alkalmazások (mobile health, mHealth). Havonta ezer új mHealth alkalmazás kerül az áruházakba, számuk évente 25%-kal nő. Ezek közül a legtöbbit a betegségben, problémában érintett laikus tervezi, fejleszti, és nem akadémiai szervezetek. Az alkalmazások nagy többségének hasznosságát nem tesztelik, nincs mögöttük egészségügyi szakember, hozzáértés. Az USA-ban az okostelefon-használók 62%-a használ valamilyen mHealth-t, de az alkalmazást letöltők 5 percnél nem fordítanak többet annak megtanulására, és 50%-a az mHealth alkalmazást telefonjukra letöltőknek havonta csak egy alkalommal használja azt, aminek semmi értelme. Mert ezt is meg kell tanulni, a kapott információkat meg kell érteni, ami bonyolult lehet, és ha bonyolult, akkor már nem annyira érdekes.

EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG ÉS EGÉSZSÉGMŰVELTSÉG

Az interneten az egészségi bajra, vagy a vélt, illetve valós betegségek megelőzésére való keresés maximum csak egészség-tudatosságot jelezhet, és ez nem egyenlő a helyes viselkedéssel: ez még nem az egészségműveltség. Hogy ez mennyire nem a végzettség kérdése, arra a korábban említett hazai diplomások elutasító attitűdjén kívül felhozhatom az Apple-alapító Steve Jobs példáját. Jobs szellemi innovációs nagysága nem kérdéses, mégis, amikor 2003-ban neuroendokrin hasnyálmirigy-daganata igazolódott, csak 9 hónap múlva fogadta el a nyugati orvostudomány segítségét. Ez alatt alternatív kezelést (diétát) választott, és csak mikor ez eredménytelennek bizonyult, egyezett bele a kezelésbe (először az operációba). És bár 7 évet élt ezután, sokan felteszik a kérdést, hogy nem a 9 hónapos késelem

okozta-e a vesztét. („Szeretem azt hinni, hogy valami megmarad a halál után... De az is lehet, hogy ez olyan, mint a kikapcsoló gomb. Csak egy kattintás, és már itt sem vagy. Lehet, hogy ezért nem akartam soha ki-be kapcsoló gombot tenni az Apple-eszközökre.” Steve Jobs). Más szóval, ha valaki csak Pi-vizet iszik, algát vacsorázik, meg biciklivel jár munkába a legszennyezettebb belvárosi utakon, az egészségtudatos, de nem egészségművelt.

Tehát (gyakran kényszerűségből) az egészségügyi információk keresése terén is hódít az internet, de a megbízhatósága kérdéses, mert a beteg nem tudja, melyik megtalált forrás (weboldal) megbízható, valid. Sőt, az állítások hamis híreket, „kamutartalmat” is jelenthetnek. Az internet alapú hamis hírek (fake news) súlyosan érintik az egészségügyet is, a bulvár és a politika után ez a terület a harmadik az érintettségben. A fake news ellenszere a tudatosság, a forráskritika. A hazai Kutatópont cég felmérése szerint a 18 évesnél idősebb magyarok 39%-a nem néz utána a tartalom igazságának, 36%-uk kevéssé néz utána, és csak 21%-uk végez forráskritikát. Mi a forráskritika? Pl. az, hogy több helyen néz valaki utána annak az egészségügyi állításnak, amire rábukkant egy helyen (így viselkedik az egészségművelt ember). A megkérdezett magyarok 50%-a fel sem ismeri a kamuhíreket/hamis tartalmakat, ami nem mindig könnyű. Ugyanis a fake news sajátosságai, hogy alapvető félelmekre és a bizonytalanságra épít, olyan formában jelenik meg a weboldal, mint a valódi (szerkesztett), a személyek valóságosak, a kontextus pedig létező, csak a következtetés, illetve a mondanivaló hamis, ahogy Székely Levente, a Kutatópont kutatási igazgatója állítja. A kamutartalom terjedése pedig egyszerű, mert a hírfogyasztók kapcsolatrendszerét, leginkább a közösségi hálókat használja ki. Az emberek az egészségügyi hírekben is bíznak a családban, a baráti és

ismerősi körökben.² És nem a hírforrásban, illetve az egészségügyi hír hitelességében bíznak.

Pedig már a Nemzeti Alaptanterv (NAT) is célul tűzi ki a nevelésben a következőket: „...az áltudományos, tudományellenes, hazugságon és manipuláción alapuló megnyilvánulások felismerésére való képesség fejlesztése, az ilyen megnyilvánulásokkal szembeni határozott fellépés igényének kialakítása...” Remélem a szavakat tettek is követik. A hamis hírek fontosságát jelzi az is, hogy az *Oxford Dictionary* választása szerint 2016-ban az év szava a „post-truth” (poszt-igazság) lett.³ Ez a szó azt jelenti, hogy egy állítás célja nem a valóság bemutatása, hanem az emocionális befolyásolás.

A fake news egészségi következményei közül csak néhányat említek. Az USA-ban 2007-ben a felnőttek 38%-a költött alternatív gyógyszerekre. A betegek egyik állandó aggálya, hogy sokallják a receptes gyógyszerek árát, és nem veszik észre, hogy ugyanannyit vagy még többet költenek alternatív medicinára. Egy másik adat szerint az USA-ban minden évben 23 000 sürgősségi felvétel történik étrend-kiegészítők miatt.⁴

Szakértők szerint a kamuhírek térdhódításának egyik oka, hogy az emberek memóriája befolyásolható.⁵ A közösségi háló, a közösségi kommunikáció formálja az emberek emlékezetét is – a kollektív memóriát. Azok az egészségügyi tények, amik korábban elfogadottak voltak, mára már nem azok. Erre a védőoltásokkal szembeni ellenállás az egyik példa. Az emberek kezdenek nem emlékezni olyan egészségügyi tényekre, amelyekről korábban konszenzus volt. Az újabb generációknak más emlékek a fontosak, és elfelejtene korábbiakat.

Edelson és munkacsoportja kísérletében 30 ember vett részt, akik ötös csoportokban filmet néztek, majd pár nap múlva kérdésekre válaszoltak egyénileg a film kapcsán. Majd 1 héttel később megint feltették nekik ugyanezeket a kérdéseket, de

előtte megmutatták mindenkinek, hogy „mit válaszolt a többi csoporttag” – a szándékosan rossz válaszokat valójában a kutatók adták. Erre a korábban adott helyes válaszait is átírták a vizsgálati alanyok: összességében a válaszaik 70%-át megváltoztatták! Mikor a kutatók elmondták a csejt (azaz hogy a csoporttagok nem a társaik válaszát látták, hanem hamis válaszokat), nem minden átírt választ változtattak vissza az alanyok az eredetire, hanem csak az átírt válaszok 60%-át!⁶ Ez bizonyíték arra, hogy a kollektív memóriát könnyű befolyásolni, de arra is, hogy a kollektív memória rezisztens a változtatásra.

HAMIS HÍREK A VISSZHANGKAMRÁBAN

A média Gresham-törvénye azt mondja ki, hogy a hazugságon és kitaláción alapuló, rossz információ rendre kiszorítja a tényekkel és bizonyítékokkal alátámasztott jót. Az internet már nem gigantikus közkönyvtár, nem a globális felvilágosodás maga, hanem ún. visszhangkamra, ahol szabadon terjed a hamis hír, az áltudomány (Cass R. Sunstein). A gyors elterjedés magyarázata a közösségek kiterjedt hálózata: többnyire egymást ismerő és hasonlóan gondolkodó emberek „fűrtjei”. Ezért terjedhet a hamis hír a visszhangkamrában. És azért, mert mások is hisznek benne – de az új tény beleillik-e a világképünkbe is, és az egész mögött van egy hihető történet. Hogy egy kézzelfogható példát mondjak: a világon és hazánkban is egyre kevesebb beteget kezelnek csontritkulás miatt. Véleményem szerint ennek oka a fentiekben keresendő. Nem a csontritkulásban szenvedők száma csökken, nem a diagnózisok száma (a társadalom öregedése miatt ennek nőnie kellene), hanem egyre többen választanak más kezelést az orvostudományban elérhető helyett. És hamarosan nőni fog a combnyaktörések száma...

A betegek visszajelzésekre is várnak az orvosuktól, szeretnének hinni, bizakod-

ni, megnyugodni. Ezt adja meg könnyen nekik az egyszerű hír, az egyszerű tanács. A betegek pedig nagyon akarnak hinni, és ez kincs. Mert mit jelent a placebohatás? Azt jelenti, hogy az óriási hit, az optimizmus mintegy öngyógyító képességgel ruhazza fel az embert. Az ellentettje a nocebo, amikor a semmi okoz panaszt, mellékhatást. Az NHANES-70 ezer nőt érintő, 2004 és 2012 között zajlott követelem felmérése erre is választ adott. Az eredmények szerint a beteg optimizmusa 16%-kal csökkentette a daganatos halálozást, 38%-kal a kardiovaszkuláris halálozást, 39%-kal a stroke okozta, 38%-kal a légzőszervi betegséggel összefüggő és 52%-kal a fertőzés miatti halálozást.⁷ Mások által igazolódott, hogy hatása van a génexpresszióra, pl. csökkenti a TNF és az interleukinok szintjét.

„A hamis információ természetére (okára) kell először rájönni, csak ezután lehet kezelni...”⁵ Ebben szerettem volna közleménnyel segíteni.



Levelezési cím:
gabor.speer@artmedus.com



Irodalom:

1. http://index.hu/tudomany/2016/12/12/magyarorszag_nem_hisz_az_orvostudomany_nak
2. <http://www.digitalhungary.hu/konferenciak/media-hungary/A-fake-news-terjed-mint-a-natha/4280>
3. https://www.washingtonpost.com/news/the-fix/wp/2016/11/16/posttruth-named-2016-word-of-the-year-by-oxford-dictionaries/?utm_term=.dd4dfa4fdee
4. Geller AI, et al. Emergency Department Visits for Adverse Events Related to Dietary Supplements. *N Engl J Med* 2015;373:1531–1540
5. Spinney L. Research on collective recall takes on new importance in a post-fact world. *Nature*. 2017;543:1681–70
6. Edelson M, et al. Following the crowd: Brain Substrates of Long-Term Memory Conformity. *Science* 2011;333:108–111
7. Kim ES, et al. Optimism and Cause-Specific Mortality: A Prospective Cohort Study. *Am J Epidemiol* 2017;185:21–29