Можно ли гуглить свои симптомы?

Доктор Гугл может убедить вас, что вы умираете, но остановитесь на минуту, чтобы рассмотреть реальные возможности.

Вы знаете, что не следует обращаться к Доктору Гуглу, когда вам действительно нужен настоящий врач, но вы здесь, потому что это сделали. У вас болит голова, и теперь вы почти уверены, что это опухоль головного мозга, и паникуете. Сядьте. Глубоко вдохните. Все будет хорошо. Давайте поговорим.

Почему результаты вашего поиска могут не соответствовать тому, что происходит в вашем организме

Наше тело не всегда прямо связано с симптомом и болезнью. Если у вас есть прибор, который мигает оранжевым светом, вы можете посмотреть в инструкции, что это означает. Человеческое тело не так просто.

Это означает, что поиск симптома в Google, или даже медицинского результата теста, может завести вас по ложному следу. Например, лихорадка и тошнота не характерны для одной конкретной болезни. Это часть воспалительного процесса, которым ваше тело может бороться с широким спектром проблем, от обычной простуды или менструации до рака или смертельной инфекционной болезни.

Есть еще одна причина, почему поиск может ввести нас в заблуждение: страницы результатов поиска не предназначены для диагностики заболеваний. То, что люди чаще гуглят, то, что может быть более интересным или читаемым, или то, что приносит деньги через спонсируемые результаты, скорее всего, будет показываться в начале результатов.

Перестаньте гуглить, если вам нужна уверенность

Когда вы замечаете, что углубляетесь в гугление симптомов, остановитесь и спросите себя, почему вы это делаете. В большинстве случаев мы гуглим потому, что хотим какой-то уверенности. Мы только что получили результаты теста и хотим знать, что они означают, или мы беспокоимся, что у нас может быть определенная травма, и мы хотим убедиться в этом.

Проблема в том, что Доктор Гугл не может сказать, что происходит в нашем теле. Он может только предложить возможные варианты и дать нам информацию об этих вариантах. Как только вы понимаете, что ищете ответ, а не фоновую информацию, пришло время изменить тактику.

Другими словами: позвоните своему врачу. Обратитесь в скорую помощь. Сделайте телемедицинскую консультацию. Любым наиболее прямым способом получите ответ на свой вопрос.

Продолжайте гуглить, если вы хотите подготовиться к худшему

Гугление не всегда плохо. Если вы уже посетили врача и ждете результатов тестов или повторной консультации, то можете начать изучать возможные диагнозы и то, что произойдет, если один из них подтвердится.

Например, когда я ждала ответа, есть ли у моей собаки рак (у нее был), я изучала, что делать, когда у вашей собаки рак. Какие обычно предлагаются методы лечения? Какие решения мне может прийтись принимать? Каковы шансы на выживание? Я смогла прочитать всю эту информацию без эмоционального груза, зная, что это всего лишь возможность. И к тому времени, когда я получила официальное подтверждение от ветеринара, я не была потрясена этим, и я знала, какие вопросы задавать, когда мы планировали следующие шаги.

Если вы выбираете этот путь, помните, что вы должны быть готовы к возможностям. Ваш диагноз может оказаться таким, что вы не прочитали вовсе. Но если определенная возможность на вашем уме, идите и читайте.

Как правильно гуглить симптомы

Как только вы признаете, что ваш гуглинг может дать вам только фоновую информацию, а не уверенность, вы будете лучше оснащены, чтобы решить, хотите ли вы продолжать кликать.

Если вы продолжаете, убедитесь, что вы ищете легитимные медицинские источники. Многие из лучших мест для изучения медицинских состояний - это организации, посвященные здравоохранению, такие как Всемирная организация здравоохранения, Центры контроля и профилактики заболеваний или Национальный институт здравоохранения. Эти организации предоставляют надежную и актуальную информацию о заболеваниях и их лечении.

Не рекомендуется читать информацию с форумов, социальных медиа-инфлюенсеров (некоторые из них хороши, а некоторые - шарлатаны) или из случайных результатов поиска, которые выглядят смутно медицинскими. Многие последние статьи создаются как маркетинг для офисов врачей, и у них не всегда есть лучшая или самая актуальная информация.

Наконец, когда вы снова связываетесь со своим врачом, не повторяйте ему все, что вы прочитали, гуглив симптомы. Позвольте ему поставить диагноз на основе данных, с которыми он умеет работать - обследования, результаты тестов, ваше описание наиболее беспокоящих вас симптомов.

В конце концов, постановка диагноза - это то, в чем врачи хороши, и поэтому вы обратились к одному из них, а не провели еще одну ночь с Доктором Гуглом.

В целом, гуглинг симптомов может быть полезным инструментом для получения информации, но он не может заменить консультацию с медицинским специалистом. Если у вас есть серьезные симптомы или вы очень беспокоитесь о своем здоровье, то лучше обратиться к врачу или в медицинское учреждение.