

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Введение	10

ЧАСТЬ I

ПОЧЕМУ МЫ НЕ МОЖЕМ ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ О СВОЕМ ТЕЛЕ

Глава 1. Помните уроки здоровья? И я нет	34
Глава 2. Интернет утверждает, что вы либо беременны, либо умираете	57
Глава 3. Масло КДБ, очищающие средства, нефритовые яйца и другие, вероятно, не нужные вашему организму вещи	75

ЧАСТЬ II

ПОВЫШЕНИЕ ВАШЕЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРАМОТНОСТИ, УЛУЧШЕНИЕ НАСТРОЙКИ ДЕТЕКТОРА ЕРУНДЫ НА ТЕХНИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ИНСТРУМЕНТАРИЯ ПО УХОДУ ЗА СВОИМ ОРГАНИЗМОМ

Глава 4. Что значит правильно прислушиваться к своему организму	103
Глава 5. Как расшифровать очередные заголовки о состоянии здоровья	125

Глава 6. Как не поддаться последнему тренду в области оздоровления в Instagram	160
Глава 7. Относиться к вопросам здоровья как редактор по проблемам здоровья	173
Глава 8. Как получить инклюзивное, чуткое, основанное на фактических данных лечение, которого вы заслуживаете	194
Благодарности	214
Примечания	216
Указатель	221

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы когда-нибудь посреди ночи гуглили свои симптомы?

Вряд ли вы удивитесь, узнав, что вы в этом не одиноки. Практически все мы искали информацию о здоровье в интернете — для себя, любимого человека или для вас обоих. Я знаю, что и мои пациенты так поступают, и порой, признаваясь мне в этом, они чувствуют себя виноватыми — совершенно напрасно. Доступ к качественной информации в интернете не должен быть привилегией немногих специалистов в области медицины: это право каждого.

Нередко я узнаю, что какой-либо из моих пациентов часами (а может, и дольше) просиживает в Сети, вникает в симптомы, изучает диагнозы или исследует методы лечения. Меня это беспокоит, поскольку означает, что мой пациент очень хочет узнать больше о своем здоровье. Недостатком здесь является то, что собранная им информация часто неверна. Она может способствовать панике, способствовать использованию ненужных тестов или открыть двери в мир обширной ярмарки лекарств от всех болезней.

Это не вина пациентов. Когда вы изучаете информацию о здоровье в интернете с помощью стандартных методов поиска, вы оказываетесь жертвой соревнования по популярности: поисковые системы сортируют информацию не по качеству контента, а по количеству просмотров. И если принять во внимание компании (как фармацевтические, так и производящие пищевые добавки) и авторитеты, влияющие на результаты, алгоритм, похоже, хорош для всех и вся... за исключением непредвзятой фактической информации. К тому же, эффективность поисков снижает еще и то, что они чаще всего ведутся поздно ночью. Не лучшее время для проведения медицинских исследова-

ний, особенно собственных. Думаю, вероятность того, что вы окажетесь мало информированными или дезинформированными в результате такого поиска, по крайней мере, так же высока (если не выше), как и вероятность того, что вы будете лучше осведомлены о своем здоровье.

Интернет может быть как самой лучшей медицинской библиотекой в мире, так и самой худшей, ведь даже самая большая библиотека не имеет большой ценности, если вы не знаете, как ею пользоваться. Поищите в интернете «профилактика рака шейки матки», и вы, возможно, найдете руководство по получению вакцины против папилломавируса человека (да!) и о том, как добиться этой вакцины, если ваш врач отклонит ваш запрос (что как раз правильно и полезно!). Или вы можете наткнуться на некоего авторитета в области здоровья, у которого более 100 000 подписчиков в *Instagram** и который утверждает, что цитологические мазки не нужны, потому что «вы знаете ваше тело» и, следовательно, можете понять, есть ли проблема (невежественное и опасное утверждение, которое может убить людей с раком шейки матки — и да, это реальный пример).

Поиск информации не должен быть игрой в кости.

Но дело не только в том, что в наших школах отсутствует базовое медицинское образование и большинство людей никогда не научатся искать медицинскую информацию в интернете. Наверное, мне не стоит говорить и о том, что хороший контент часто недоступен (и, давайте посмотрим правде в глаза, иногда лучше поспать), в то время как в социальных сетях царят причудливые способы оздоровления. Неудивительно, что уголок здоровья и здорового образа жизни в интернете — это болото, которое засасывает.

Кейси Герен, автор и редактор в области здравоохранения, хорошо это знает (я имел удовольствие писать для нее), и она не боится признаться, что часто беспокоится о своем здоровье. Она все понимает. Правда. Она с пониманием относится не только к беспокойству, которое испытывают многие из нас (включая врачей), когда мы ищем

* Организация запрещена на территории РФ.

медицинскую информацию в интернете, но и к важности приобретения навыков того, как получить доступ к этой информации, потому что во многих случаях она сама размещает ее там. Что делает эту книгу уникальной, так это знания Кейси о формировании медицинской информации в интернете. Она потратила годы на написание привлекающих внимание заголовков и контента, который вы, возможно, читаете среди ночи. Кроме того, Кейси рассказывает об индустрии здоровья и увлечении оздоровлением и как журналист, и как любознательный потребитель.

Она не будет убеждать вас держаться подальше от интернета, но поможет вам ориентироваться в нем таким образом, чтобы это было куда более полезней. При условии владения правильными инструментами интернет — удивительная медицинская библиотека, которая может помочь людям узнать больше об их здоровье и о том, как бороться за получение медицинской помощи. Если вы делаете неправильный запрос, интернет быстро приводит вас к дезинформации, ошибочным диагнозам и даже медицинским теориям заговора. Он способен усилить ваш страх и привести к сдаче ненужных анализов или к трате денег на бесполезные и потенциально опасные пищевые добавки.

С помощью этой книги Кейси становится виртуальным лучшим другом, которому вы можете написать посреди ночи, чтобы задать пришедший вам в голову вопрос о здоровье, тем, кто понимает проблемы, которые заставляют вас выходить в интернет, и знает, как отделить медицинское от мистического. Кейси предоставляет своим читателям необходимый инструментарий для навигации по медицинской информации в интернете в эпоху, которая наполнена историями о получении наживы и сомнительными схемами оздоровления.

Это доступное, забавное, актуальное и порой острое руководство по онлайн-медицинской грамотности, написанное человеком, который создавал контент, а теперь готов поделиться с вами своим пропуском за кулисы.

Джен Гюнтер, доктор медицинских наук
@DrJenGunter

ВВЕДЕНИЕ

Нет, не только у вас

Вы знаете, что расстраивает еще больше, чем поиск в Гугл своих симптомов в пятницу вечером, когда вы считаете, что умираете?

Когда в поисках своих симптомов в Гугл в пятницу вечером вы попадаете на статью, которую вы же и написали на эту тему. И, несмотря на приятный, успокаивающий тон, вы все равно не уверены, что не умираете.

Да, со мной так бывало.

Несколько лет назад я как раз собиралась отправиться на вечеринку, когда позвонил мой гинеколог. Я редактор по вопросам здравоохранения, и сама написала немало статей о женских половых органах, и я знаю: гинеколог обычно не звонит в пять часов вечера в пятницу с новостями о том, что все в порядке. Я слышала, как стучит мое сердце, когда она начала говорить, что в моем последнем мазке Папаниколау обнаружили атипичные клетки. «Возможно, это ничего не значит, — завершила она, — но нужно, чтобы вы поскорее сделали биопсию».

Я сорвала с себя жакет: внезапно мне стало жарко и затошнило. Затем — классическое туннельное зрение, боль в груди и онемение — все это знакомо любому, кто пережил паническую атаку.

В тот момент не имело значения, что я была специалистом в области здравоохранения, имеющим награды, и не имело значения, что я написала несколько разных статей о мазках Папаниколау и обо всем, что может давать сомнительный результат. Мой разум игнорировал всю ту рациональную информацию, которую я слышала и о которой писала на протяжении многих лет — он сразу же переключился

чился на такие вещи, как инфекции, передающиеся половым путем, бесплодие, рак и смерть.

Я начала поиски в интернете — хотя многое знаю лучше других — и через несколько минут наткнулась на статью, которую сама написала несколько лет назад. «Не паникуйте», — писала я в 2015 году.

«Пфф... что она знает», — подумала я.

Около десяти минут я продолжала спускаться в кроличью нору в интернете, ища то, чего не существовало: авторитетное мнение, которое бы убедило меня, что все будет хорошо. Вместо этого мой взгляд на каждой странице метался от худшего сценария к катастрофичному, цепляясь за любое предложение, которое начиналось так: «В редких случаях...».

В конце концов я закрыла ноутбук, и паника медленно улеглась, отступив настолько, что я смогла выйти из квартиры. Но тревога не оставляла меня в течение нескольких недель, пока биопсия не показала норму.

Это был не первый и не последний раз, когда беспокойство о здоровье повергло меня в панику. Честно говоря, не могу припомнить момента, когда бы я ни изучала каждую отметину, шишку или ощущение, задаваясь вопросом «нормально» ли это... а затем предполагая, что это не так — шишка на голове становилась опухолью, пульсирующая головная боль превращалась в рак, а учащенное сердцебиение было явно чем-то фатальным и определенно не разумным побочным эффектом гигантской порции холодного напитка, который я только что выпила.

И все же, несмотря на постоянное беспокойство о здоровье (или, может быть, из-за него), я провела большую часть своей карьеры в качестве автора, пишущего на медицинские темы, и редактора таких довольно популярных изданий, как «Космополитен», «Женское здоровье», «БаззФид» и «СЕЛФ».

Правильно, эта журналистка по вопросам здравоохранения тоже ипохондрик.* Это очень изматывает. Или

* «Ипохондрик» — устаревший термин, который я использую здесь просто для знакомства. Я подробнее расскажу о весомых коннотациях этого термина (и о том, что вы можете использовать вместо него) чуть позже в этом разделе.

изматывало — на самом деле настолько утомительно, что во время написания этой книги я уволилась с работы. Но об этом позже.

* * *

Я всегда была слишком озабочена своим телом. Может быть, вы понимаете меня. На ум приходит одно из многих ранних воспоминаний: как-то раз я, будучи подростком, ехала с мамой в машине и в рекордно короткие сроки прошла путь от обычного состояния до «о-боже-мой-у-меня-рак».

— У меня шишка на голове.

Я сидела на переднем сиденье маминой машины, опершись локтем о дверцу и прижимая руку к щеке, как вдруг мой палец нащупал что-то под волосами.

— Думаю, ничего страшного, — сказала мама.

Но мне так не казалось.

На самом деле, я не могу точно вспомнить, почему я так решила (мне, должно быть, было 15 или 16 лет), но я отчетливо помню ощущение, что что-то было не так. Остаток пути я провела, незаметно изучая поверхность своего черепа: мои пальцы все время искали шишку под волосами. А с другой стороны головы у меня есть такая же шишка? Тогда было бы менее подозрительно. Болит? Если болит, то, вероятно, это не рак: кажется, я где-то об этом читала.

Это мог быть прыщ, закупоренный волосяной фолликул — буквально все, что угодно, но в то время я была полна уверенности, что это нечто ужасное.

Бедная мама. Тогда она уже привыкла к моим постоянным беспокойствам о теле и, вероятно, изо всех сил старалась не вмешиваться. Обычно я довольно скоро забывала об этом — часто отвлекаясь на какой-нибудь другой симптом, которым я в данный момент была одержима: головная боль, родинка, которую я никогда раньше не замечала, что-то с животом, подозрительное сердцебиение — что угодно.

Эта озабоченность своим здоровьем началась задолго до того, как WebMD и Гугл задались вопросом: «Я умираю?» — в основном как хобби. Статей, содержащих наживку, на которую вас ловили, наверное, еще не существовало,

но зато в женских журналах было много ужасающих историй о здоровье, способных удовлетворить мое воображение и беспокойство. Я помню, как думала, что синдром токсического шока определенно рано или поздно убьет меня — но не раньше, чем я получу герпес, рак яичников и внематочную беременность. Видимо, я смотрела на свое тело как на бомбу замедленного действия.

Мама, вероятно, решила, что ее тревожная маленькая девочка переживет этот странный период и в конце концов перестанет считать, что все ее головные боли — опухоли головного мозга.

Для читателя: она этого не сделала.

Вместо этого она выросла и стала редактором по вопросам здравоохранения, освещая все болезни, которые вы только можете себе представить, и некоторые из тех, о которых вы, скорее всего, никогда не слышали.

Здоровый механизм преодоления или неудачный выбор карьеры? Трудно сказать! Но это дало мне понимание того, как сообщения, которые мы получаем каждый день, могут повлиять на наши мысли о здоровье, того, как мы заботимся о теле и как реагируем, когда что-то не так.

Это также помогло мне понять, что я не единственный человек, которого совершенно не удовлетворяет ответ: «Вероятно, ничего страшного». Независимо от того, кто его произносит — ваш врач, мама, лучший друг или кто-то с экрана компьютера, эта простая фраза может быть чертовски неприятной, даже если она сказана с лучшими намерениями. Она предполагает уверенность и в то же время допускает неопределенность.

И, эй, я тоже все время ее говорю (часто!) себе, когда пытаюсь снизить уровень тревоги за какую-либо проблему со здоровьем. Я говорю это своему другу, когда он волнуется из-за сыпи, которая, скорее всего, является порезом от бритвы, а не укусом клопа. Говорю об этом в статьях, когда пишу о часто встречающемся симптоме, который почти всегда не имеет большого значения.

Но когда большинство из нас слышит: «Вероятно, ничего страшного», — мы обычно реагируем так: «Хорошо, но вдруг что-то серьезное».

И если вы узнаете себя — привет, вы мои люди. Эта книга для вас! Если вы также паникуете из-за странного симптома, гуглите свои проблемы со здоровьем, увлекаетесь причудливыми оздоровительными методиками в социальных сетях и изо всех сил пытаетесь понять, куда обратиться, какому источнику верить или что делать, чтобы позаботиться о себе... вы не одиноки. Я могу вам помочь.

* * *

Возможно, именно в этот момент вы задаетесь вопросом, почему должны меня слушать. Это справедливо: мне тоже иногда бывает трудно прислушиваться к собственным советам. Но как человек, проработавший в индустрии здоровья почти десять лет (где я сидела за одним столом с экспертами по общественному здравоохранению, медицинскими работниками, журналистами и предпринимателями), я поняла несколько вещей, которыми, по моему мнению, стоит поделиться:

1. У большинства из нас имеется много вопросов о нашем теле и здоровье. Поверьте мне, я видела, что вы гуглите. Так не только у вас.
2. Что касается доступа к качественному и вдумчивому медицинскому обслуживанию, то здесь существуют серьезные барьеры. Так что неудивительно, что на поиски быстрых решений мы тратим так много времени, денег и энергии. Неудивительно, что мы становимся жертвами хищных оздоровительных практик, которым не хватает научного подхода.
3. Действительно, чертовски трудно ориентироваться в потоке медицинской информации и дезинформации, обрушивающихся на нас со всех сторон. Порой мы не знаем, кому доверять, во что верить и как на самом деле заботиться о себе.

И вот еще: я не могу вылечить вашу тревогу, исправить систему здравоохранения или устранить дезинформацию о здоровье. Этого вы не найдете в моей книге. Но, занимая свою небольшую нишу в индустрии здоровья, я в состоянии помочь вам лучше ориентироваться во всем этом.

Я могу помочь вам чувствовать себя менее одинокими, когда вы переживаете из-за своего тела. Могу повысить вашу медицинскую грамотность, а также улучшить ваш «детектор ерунды» в сфере здоровья. Я могу предоставить вам инструменты, которые дадут вам лучшее понимание того, как действовать в соответствии с последними достижениями здравоохранения. Надеюсь, я смогу сделать излишне сложный процесс поиска ответов на ваши вопросы о здоровье чуть менее отвратительным.

А все потому, что я бывала по обе стороны поисковой системы — паниковала по поводу своих собственных проблем, а также писала и редактировала многое из того контента о здоровье, на который вы, пребывая в панике, в конце концов кликаете. Я знаю, как все это расстраивает, и я думаю — надеюсь, — что мой опыт здесь поможет.

Итак, если вас все это привлекает, позвольте мне рассказать вам немного больше о том, кто я такая и как здесь оказалась...

* * *

Моя карьера в области здравоохранения началась не так уж невинно. Первой моей работой после колледжа стала работа помощником редактора в журнале «Космополитен», и я горела желанием писать обо всех и обо всем. Понятно, что меня больше всего интересовали статьи о здоровье, потому что именно эти страницы я читала в первую очередь, когда в подростковом возрасте получала журналы.

Конечно, я не сказала коллегам, что раздел здравоохранения в подростковом возрасте вызывал у меня наибольшее беспокойство. Им не нужно было этого знать.

В первые дни одному из редакторов журнала понадобилась помощь с рассказом. Ходили слухи, будто в реальных спа-салонах предлагали «маски для лица со спермой», и редактор хотела написать о том, какие преимущества, теоретически, может дать нанесение спермы на лицо. (Так что да, если вам интересно, работа в «Космо» в 2000-х годах именно из таких вещей и состояла.) Редактор попросила меня попытаться найти дерматолога, который бы со-