

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Internet przekonał mnie, że mam siedemnaście chorób

Jak przestać diagnozować się
po trzech rolkach i jednym komentarzu



Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Objaw nie jest diagnozą	9
Rozdział 2 - Algorytm nie jest twoim lekarzem	17
Rozdział 3 - Google nie zna twojej historii medycznej.....	27
Rozdział 4 - Najgorsze przypadki zawsze mają najlepszy zasięg	36
Rozdział 5 - Sprawdzanie dla uspokojenia wcale nie uspokaja	45
Rozdział 6 - Komentarze to nie konsylium medyczne	55
Rozdział 7 - Nie każde badanie daje więcej spokoju	65
Rozdział 8 - Nie lecz się na podstawie tego, co akurat jest wiralem	74
Rozdział 9 - Ustal zasady, zanim znowu coś zaboli.....	86
Rozdział 10 - Zamiast diagnozy przygotuj dobrą wizytę	96
Rozdział 11 - Jak sprawdzać zdrowie w internecie i nie zwariować	108
Rozdział 12 - Naucz się wytrzymywać „nie wiem”	119
Rozdział 13 - Zrób z telefonu gorszego diagnostę.....	132
Rozdział 14 - Kiedy przestać czytać i naprawdę umówić się do lekarza	143
Rozdział 15 - A jeśli naprawdę coś przeoczę?	155
Rozdział 16 - Kiedy znowu odpalisz Google.....	166
Rozdział 17 - Co zrobić, kiedy ciało naprawdę robi coś dziwnego	179

Rozdział 18 - Jak nie wrócić do siedemnastu chorób po następnym viralowym filmie	190
Rozdział 19 - Twój nowy system: objaw, decyzja, koniec.	202
Rozdział 20 - Możesz dbać o zdrowie bez robienia z niego hobby.....	213

INTRO

Zaczyna się niewinnie. Oglądasz rolkę o człowieku, który przez pół roku czuł się trochę bardziej zmęczony niż zwykle, a potem odkrył, że miał „coś bardzo poważnego”. Przez pierwsze piętnaście sekund traktujesz materiał jak ciekawostkę. W dwudziestej sekundzie pada lista objawów. Zmęczenie. Problemy z koncentracją. Ból głowy. Czasem gorszy sen. I nagle przestajesz oglądać historię obcego człowieka, a zaczynasz oglądać własną dokumentację medyczną.

Zmęczenie? Masz.

Problemy z koncentracją? Oczywiście. Przed chwilą wszedłeś do kuchni i zapomniałeś po co.

Gorszy sen? Wczoraj o 1:17 oglądałeś film o tym, czy ośmiornice śnią.

Sprawa wydaje się niemal zamknięta.

Algorytm zauważa zainteresowanie. Algorytm jest bardzo uczynnym stworzeniem, szczególnie jeśli jego definicja pomocy brzmi: „Skoro obejrzałeś jeden film o chorobie tarczycy, być może chciałbyś teraz przez czterdzieści minut oglądać ludzi opowiadających o chorobach tarczycy”. Po chwili dostajesz więc kolejny materiał. Potem trzeci. Następnie historię osoby, której lekarze „przez lata niczego nie wykrywali”, a w komentarzach pojawia się człowiek o nazwie użytkownika Kasia_1987_kocham_koty, który pisze: „U mnie zaczęło się dokładnie tak samo”.

No i pięknie.

Jeszcze pół godziny temu byłeś człowiekiem, który trochę źle spał. Teraz masz siedemnaście potencjalnych diagnoz, trzy niedobory, zaburzoną gospodarkę hormonalną,

podejrzenie nietolerancji wszystkiego oraz głębokie przekonanie, że lekarze prawdopodobnie coś przeoczą, ponieważ pewien pan na TikToku powiedział, że jemu przeoczyli.

To nie znaczy, że powinieneś ignorować objawy. Nie znaczy również, że internet jest całkowicie bezużyteczny w sprawach zdrowia. Dostęp do wiedzy medycznej może pomagać ludziom szybciej zauważać problemy, przygotowywać pytania do lekarza i lepiej rozumieć własne zdrowie. Problem zaczyna się wtedy, gdy informacja przestaje być informacją, a staje się maszyną do produkowania kolejnych podejrzeń.

Bo internet bardzo słabo odpowiada na pytanie: „Co mi jest?”.

Za to znakomicie odpowiada na pytanie: „Jak bardzo mogę się przestraszyć w ciągu najbliższych czterech minut?”.

Wyszukiwarka nie widzi ciebie. Nie zna twojej historii medycznej, wieku, wyników badań, leków, trybu życia ani tego, że wczoraj przespałeś pięć godzin, wypiteś cztery kawy i od śniadania żywisz się głównie stresem oraz czymś, co znalaziono w automacie na stacji benzynowej. Widzi tylko frazę: „mrowienie dłoni wieczorem”. Następnie pokazuje wachlarz możliwości od „spadeś w dziwnej pozycji” do schorzeń, których nazw nie potrafisz wymówić, ale po przeczytaniu pierwszego akapitu jesteś niemal pewien, że masz wszystkie.

Mózg robi resztę.

Kiedy już zaczniesz podejrzewać konkretną chorobę, łatwiej zauważasz informacje, które do niej pasują. Przypominasz sobie każdy ból, zawrót głowy i dziwne uczucie z ostatnich sześciu miesięcy. Objawy, które

wcześniej były tłem życia, zaczynają wyglądać jak elementy układanki. A kiedy coś nie pasuje? Nie szkodzi. Internet ma tyle układanek, że zaraz znajdzie się następna.

Bolała cię głowa we wtorek?

Podejrzane.

W czwartek nie bolała?

Jeszcze bardziej podejrzane, bo przecież objawy mogą być okresowe.

System jest genialny. Każdy wynik potwierdza hipotezę.

Do tego dochodzi problem, którego twórcy krótkich materiałów zdrowotnych raczej nie drukują wielkimi literami na ekranie: wiele objawów jest niespecyficznym. Zmęczenie, trudności z koncentracją, ból brzucha, kołatanie serca, zawroty głowy czy gorszy sen mogą mieć mnóstwo różnych przyczyn. Czasem błahych. Czasem wymagających diagnostyki. Sam fakt, że objaw pojawia się na liście przy danej chorobie, nie oznacza, że ta choroba jest jego najbardziej prawdopodobnym wyjaśnieniem.

Gdyby medycyna polegała na dopasowywaniu pięciu punktów z rolki, studia lekarskie mogłyby trwać jeden weekend.

Sobota: „Objawy”.

Niedziela: „Komentarze”.

Poniedziałek: specjalizacja z neurologii.

Na szczęście diagnostyka jest trochę bardziej skomplikowana. Lekarz nie pyta wyłącznie, czy coś występuje. Interesuje go między innymi od kiedy, jak często, jak silnie, w jakich okolicznościach, z czym jeszcze, co zmniejsza objawy, co je nasila i jakie są inne możliwe wyjaśnienia. Czasem potrzebne jest badanie fizykalne.

Czasem badania laboratoryjne albo obrazowe. Czasem wystarczy obserwacja. A czasem objaw faktycznie wymaga szybkiej reakcji.

Internet najczęściej omija tę mało widowiskową część i przechodzi prosto do: „PIĘĆ SYGNAŁÓW, ŻE TWOJE CIAŁO KRZYCZY O POMOC”.

Twoje ciało tymczasem być może chciało tylko powiedzieć:

„Idź spać”.

To właśnie będziemy w tej książce porządkować. Nie nauczysz się ignorować zdrowia. Wręcz przeciwnie. Chodzi o to, żeby reagować na problemy zdrowotne rozsądniej: odróżniać obserwowanie objawów od kompulsywnego poszukiwania diagnozy, wiedzieć, kiedy źródło internetowe jest warte uwagi, a kiedy ktoś właśnie sprzedaje ci panikę w pionowym formacie 9:16.

Nauczysz się również robić coś niezwykle rewolucyjnego: kończyć wyszukiwanie.

Tak. Okazuje się, że można wpisać objaw do internetu i nie przejść następnie przez siedemdziesiąt trzy strony forum z 2009 roku.

Można też przygotować konkretne informacje dla lekarza zamiast przychodzić z komunikatem: „Mam chyba chorobę autoimmunologiczną, pasożyty, niedobór magnezu albo rzadki zespół neurologiczny, jeszcze sprawdzam”. Można obserwować ciało bez skanowania go co pięć minut. Można nauczyć się rozpoznawać sytuacje, w których potrzebna jest konsultacja, a jednocześnie nie traktować każdego drgnięcia powieki jak zwiastuna medycznego finału sezonu.

Będzie też miejsce na rzeczy, których poradniki często nie uwzględniają. Na przykład co zrobić, kiedy już wiesz, że nie

powinieneś googlować, ale ręka sama wpisuje „dziwne uczucie pod prawym żebrem”. Co zrobić, kiedy pierwsze wyszukiwanie uspokaja cię na trzy minuty, więc wykonujesz drugie, które już uspokaja mniej, a po piątym zaczynasz porównywać kolor języka ze zdjęciami ludzi na forum.

Albo kiedy obiecujesz sobie:

„Sprawdzę tylko jedną rzecz”.

To internetowa wersja „wejdę do IKEA tylko po świeczkę”.

Wiemy, jak to się kończy.

Jednocześnie są sytuacje, w których objawów nie należy analizować samodzielnie ani odkładać konsultacji. Nagłe lub bardzo nasilone dolegliwości, problemy z oddychaniem, utrata przytomności, nowe poważne objawy neurologiczne, silny ból w klatce piersiowej czy inne objawy mogące wskazywać na stan nagły wymagają profesjonalnej pomocy, a nie kolejnej rolki. Ta książka nie zastępuje lekarza i nie będzie próbowała nim zostać. Internet ma już wystarczająco dużo ludzi próbujących wykonywać ten zawód po weekendowym kursie oglądania grafik.

Naszym celem jest coś bardziej praktycznego.

Chodzi o odzyskanie proporcji.

Żeby objaw był informacją, nie początkiem śledztwa prowadzonego do trzeciej nad ranem.

Żeby wizyta u lekarza była konsultacją, a nie prezentacją PowerPointa zatytułowaną „Dlaczego według Reddita mam sześć chorób jednocześnie”.

Żebyś potrafił powiedzieć sobie: „To warto sprawdzić” bez automatycznego dopisywania: „Prawdopodobnie zostało mi dziewięć dni”.

Przede wszystkim zaś chodzi o to, żeby internet wrócił do roli narzędzia. Może pomagać znaleźć wiarygodne informacje, przygotować się do konsultacji i lepiej zrozumieć zalecenia. Nie powinien jednak przejmować kierownicy za każdym razem, gdy zaboli cię brzuch.

Bo jeśli dasz algorytmowi wystarczająco dużo czasu, zawsze znajdzie coś, czym można się martwić.

A jeśli naprawdę nie znajdzie?

Prawdopodobnie pokaże ci rolkę pod tytułem:

„Brak objawów też może być objawem”.

I wtedy jesteśmy znowu na początku.

Rozdział 1 - Objaw nie jest diagnozą

Budzisz się rano i przez kilka sekund wszystko jest normalnie. Potem przełykasz ślinę i czujesz lekkie drapanie w gardle. Nic dramatycznego. Żadnego bólu rodem z finału serialu medycznego. Po prostu drapie.

Pięć lat temu napiłbyś się wody.

Dziś masz internet.

O 7:42 wpisujesz więc: „drapanie w gardle rano przyczyny”. O 7:44 czytasz o alergii, infekcji, refluksie, suchym powietrzu i problemach z zatokami. O 7:47 trafiasz na artykuł o chorobie, której wcześniej nie znałeś. O 7:51 oglądasz człowieka pokazującego trzy „często ignorowane objawy”. Masz dwa z nich. Trzeciego chyba nie masz, ale kiedy tak naprawdę ostatnio dokładnie przyglądałeś się swoim węzłom chłonny?

Śniadanie zostaje chwilowo odwołane.

Trwa diagnostyka.

Pierwsza rzecz, którą warto sobie wbić do głowy, jest banalna, ale internet robi wszystko, żeby ją skomplikować: objaw nie jest diagnozą. Objaw jest informacją. Czasem ważną. Czasem bardzo ważną. Czasem tak zwyczajną jak informacja „spałem przy otwartym oknie i wysuszyło mi gardło”. Sam w sobie nie mówi jeszcze, jakie jest wyjaśnienie.

To trochę jak kontrolka zapalona w samochodzie. Informuje: „sprawdź”. Nie mówi automatycznie: „silnik eksploduje za siedem minut, pożegnaj się z rodziną”.

Internet lubi jednak przeskakiwać kilka etapów.

Zmęczenie staje się niedoborem.

Niedobór staje się zaburzeniem.

Zaburzenie po trzech filmach awansuje do zespołu.

A po piętnastu minutach zaczynasz się zastanawiać, czy nie powinieneś poinformować rodziny.

Problem polega na tym, że wiele objawów występuje w ogromnej liczbie sytuacji. Zmęczenie może towarzyszyć chorobie, ale również niewyspaniu, stresowi, intensywnemu tygodniowi czy zwykłemu przeciążeniu. Ból głowy może mieć wiele przyczyn. Podobnie zawroty głowy, problemy ze snem, dyskomfort w brzuchu, kołatanie serca czy pogorszenie koncentracji.

To nie oznacza: „ignoruj wszystko”.

Oznacza: „nie przyznawaj każdemu objawowi stanowiska dyrektora medycznego”.

W prawdziwej diagnostyce liczy się kontekst. Kiedy objaw się pojawił? Jak długo trwa? Czy narasta? Czy powtarza się w określonych sytuacjach? Czy towarzyszą mu inne dolegliwości? Czy zmieniło się coś w twoim życiu, sposobie odżywiania, śnie, lekach albo aktywności? Czy objaw jest nowy? Czy znacząco utrudnia codzienne funkcjonowanie?

To właśnie dlatego profesjonalista zadaje pytania, które mogą wydawać się irytująco szczegółowe.

Ty mówisz:

– Boli mnie brzuch.

A lekarz zaczyna przestuchanie.

Gdzie?

Od kiedy?

Jak długo?

Po jedzeniu czy przed?

Co jadłeś?