

Как выбрать метод помощи или доказательная медицина для всех

Е.В. Клочкова,
международный эксперт

Откройте любую рекламную газету, и вы увидите, по крайней мере, одно-два рекламных объявлений с предложениями вылечить церебральный паралич, развить речь или решить все проблемы снятием сглаза или исправлением кармы. В официальных медицинских учреждениях не лучше - где-то "любят" фототерапию, а где-то рефлексотерапию, в одном месте гипсуют на выходные дни, а в "соседи" делают это не менее, чем на месяц. Это мы еще не отметили всего разнообразия лекарственных назначений... Как разобраться во всех этих методах и способах лечения, что выбрать для своего родного ребенка или своих, ставших уже родными, клиентов?

Разобраться в этом непросто. Но давайте по порядку. Начнем с того, что сегодня мы сталкиваемся с колоссальным объемом информации: ежегодно в мире издается около 40 000 научных медицинских журналов, более 1000 статей публикуется ежедневно. Ни один врач не способен переварить такой объем информации. Добавим к этому и то, что далеко не все врачи читают по-английски, а хотим мы того или не хотим, большинство публикаций в мире выходят именно на этом языке. Кроме этого, информация очень быстро устаревает - появляются новые препараты, новые виды ортезов, разрабатываются новые режимы тренировок. Примерно 3-5 лет и то, что было принято ранее нужно подвергать серьезной ревизии! И, наконец, качество публикуемой информации отнюдь неравнозначно. Большой объем публикаций основан не на фактах, а на мнении. Сами факты тоже неодинаковы, и степень их достоверности зависит от качества организации исследования.

Проблема выбора наиболее правильного лечения и стратегии ведения клиента стоит и перед специалистом, и перед самим клиентом и его родственниками. Однако, к огромному сожалению, множество людей, как и десятки лет назад делают выбор, основываясь на том, что недавно в их практике был подобный случай и они делали то-то и то-то; так написано в учебнике; у нас в учреждении делают так; я недавно слышала; и, наконец, нас так учили. Но хотите ли Вы, чтобы Вашего ребенка лечили, основываясь на учебнике 20-летней давности или мнении знакомого доктора или традициях уважаемого учреждения? Хотите ли Вы тратить на это время, а подчас и деньги? Если - нет, то придется самим вооружаться знаниями о том, как можно выбирать. Попробуем вместе!

Итак, с описанными выше проблемами, естественно сталкиваются не только родственники людей с нарушениями, не только клиенты и врачи в странах бывшего СССР, но и множество людей во всем мире. Да и проблема объема медицинской информации сначала возникла отнюдь не у нас, а на Западе. В связи с этим в 1990 году канадскими учеными из университета Мак Мастера в Торонто был введен термин "доказательная медицина" или медицина, основанная на доказанном. Классическое определение звучит так: "Доказательная медицина сознательное, четкое и беспристрастное использование лучших из имеющихся доказанных сведений для принятия решений о помощи конкретным больным" (Sackett D.L. et al., 1996). То есть на современном уровне развития медицины любой врач должен принимать решение, руководствуясь тем, насколько доказана или не доказана эффективность того или

иного метода лечения. Сейчас многие специалисты расширяют термин «доказательная медицина» и говорят о «доказательной практике», и это связано с тем, что и физический терапевт, и эрготерапевт, и социальный работник, и педагог, и психолог должны принимать свои решения относительно ведения клиентов, основываясь на данных научных исследований.

Доказательная медицина призвана облегчить нам принятие решений в современной ситуации и в целом изменить подход к принятию решений - уйти от использования только интуиции, несистематизированного опыта и базовых знаний. В идеале все должно выглядеть примерно так: специалист ищет информацию об эффективных методах ведения клиента, критически их оценивает и только потом использует. К сожалению, так происходит не всегда.

С началом развития Интернета профессиональная информация начала публиковаться в сети и у клиентов и их родственников появилась возможность самим включиться в процесс поиска новых методов помощи и, следовательно, в оценку их эффективности. Но как? Попробуем облегчить задачу, рассказав о некоторых Интернет-ресурсах и предложив некоторые алгоритмы. К сожалению, ограничением для использования данных алгоритмов могут быть трудности с английским языком. Но спасти могут друзья, знакомые, старшие дети, коллеги и электронный переводчики!

Алгоритм №1

Вы хотите узнать, что вообще известно о ведении того или иного состояния и каков уровень доказанности эффективности различных методов.

Рекомендуемый ресурс	Кохрейновское сотрудничество http://www.cochrane.org/ Основано в 1992 г (российский филиал работает с 1999 г.). На сайте Кохрейновская электронная библиотека с материалами анализа большого количества исследований как одного целого, обзорами исследований и результатами экспертизы качества исследований.
Что делать?	
Шаг 1	В окне "Поиск" ("Search") набрать диагноз и начать поиск
Шаг 2	Посмотреть список и выбрать интересное
Шаг 3	Открыть интересующие ссылки. В настоящее время необходимо зарегистрироваться для каждого обзора и после этого в течение 24-х часов пользоваться полным текстом обзора бесплатно.
Шаг 3 (упрощенная версия)	Посмотреть только аннотацию интересующего Вас обзора. В аннотации внимательно прочитать раздел "Результаты".
Шаг 4	Проанализировать прочитанное, составить список методов, эффективность которых доказана, обсудить список дома и со специалистами.
Возможности ресурса	Например, для церебрального паралича имеется 97 обзоров.

Алгоритм №2

Вы хотите узнать о конкретном виде/способе помощи и оценить уровень доказанности его эффективности.

Рекомендуемый ресурс	<ol style="list-style-type: none">1. Кохрейновское сотрудничество http://www.cochrane.org/2. Специализированные сайты Например, http://www.ptjournal.org/, сайт американского журнала "Физическая терапия", который не только содержит поиск по публикациям этого журнала, но и расширенный поиск по более чем 50 журналам. С помощью расширенного поиска можно найти информацию из любой области медицины, реабилитации, социальной работы.3. Неспециализированные поисковые системы Почему именно такой порядок действия - потому что вас интересует доказательная информация, а не мнение!
Что делать?	
Шаг 1	В окне "Поиск" ("Search") набрать диагноз и интересующий вид лечения и начать поиск. Основная трудность - это перевод русских названий на английский язык!
Шаг 2	Посмотреть список и выбрать интересное
Шаг 3	Открыть интересующие ссылки. Для просмотра библиотеки Кохрейновского сотрудничества необходимо зарегистрироваться для каждого обзора и после этого в течение 24-х часов пользоваться полным текстом обзора бесплатно.
Шаг 3-А (если ссылка не открывается)	<ol style="list-style-type: none">1. Посмотреть только аннотацию интересующего Вас материала. В аннотации внимательно прочитать раздел "Результаты".2. Если аннотации не достаточно, написать автору на адрес электронной почты (он всегда приводится в публикации) и попросить полный текст.
Шаг 4	Проанализировать прочитанное, обсудить результаты дома и со специалистами.
Возможности ресурса	Ограничены только отсутствием на Западе опыта применения некоторых горячо любимых в постсоветских странах способов лечения! Как к этому относиться каждый решает для себя сам.

Алгоритм №3

Вы хотите узнать о том, как вообще ведут интересующее Вас заболевание/состояние в других странах, так как Вы знаете, что на Западе специалисты руководствуются данными о доказанности эффективности того или иного подхода.

Рекомендуемый ресурс	Неспециализированные поисковые системы
Что делать?	
Шаг 1	В окне "Поиск" ("Search") набрать диагноз начать поиск.
Шаг 2	Посмотреть список и выбрать интересное. Лучше всего ориентироваться на сайты родительских объединений по проблемам или информационные сайты университетских центров с разделами для клиентов.
Шаг 3	Открыть интересующие ссылки. Изучить информацию и, если это необходимо, задать вопросы.
Шаг 4	Проанализировать прочитанное, обсудить результаты дома и со специалистами.
Возможности ресурса	Практически неограниченны и предоставляют множество возможностей для неформального общения.