



我们需要用心倾听

世界肾癌日 | 2024年6月20日



选择您想倾听谁的意见

在可靠信息源的帮助下，成为自己的代言人

请记住，在做出明智决定之前，一定要核对信息来源。

- 务必检查倾听的那个人的资质
- 对照原始来源核查事实
- 社交媒体之外的搜索
- 创建可信资源列表，快速核实信息

对于患者来说，寻找准确可靠的健康信息变得比以往任何时候都更加困难和令人困惑。知识无疑可以帮助我们做出有关健康的重要决定。但是，如果我们吸收的信息不准确，也会对我们造成伤害。

在最近对像我这样的患者进行的一项调查突出显示了患者在网上寻找关于他们医疗状况的建议和指导时所使用的各种来源：

- 新闻（NBC、CNN、FOX） - 16%
- 社交媒体（Facebook、Twitter 等） - 11%
- 搜索引擎（谷歌、必应等） - 39%
- 症状检查网站（WebMD、梅奥诊所等） - 34%

尽管这些渠道的可靠性可能参差不齐，但最好还是通过咨询最值得信赖的健康信息网站，例如知名的健康慈善机构、国家卫生服务机构或政府网站，来获取信息。

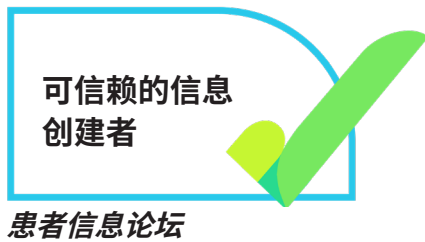
临床专科护士或专科团队的其他成员可以为您提供当地支持服务的信息，您可能会发现这些服务对您很有帮助。重要的是要从可靠的来源寻求建议和消息，以防止误导。

国家癌症慈善机构提供有关肾癌的支持和信息。这些患者组织可以与您和您的家人密切合作，为他们提供支持 and 资源。除了为癌症患者提供高质量的信息外，这些患者组织通常还设有电话求助热线和讨论论坛。

在网上查找信息时，信息是否：

- 清晰
- 准确
- 公正
- 循证
- 最新
- 定期审查

例如，*PIF Tick* 是英国范围内的健康信息质量标识，它允许NHS组织、健康慈善机构和公



司证明他们创建和发布的健康信息符合某些标准。i当您检查一个信息来源是否可靠时，请注意寻找这个标志。请向您的 IKCC 附属会员咨询，了解在您的国家应注意哪些质量标志。

如果您不是在查阅科学文献，如同行评审期刊和医学论文，那么您可以通过以下一些简单的检查来评估您所吸收的信息是否可能达到类似的高标准：

1. 什么时候出版的？

几年前甚至几个月前还准确无误的信息现在可能已经过时，医疗建议也会随之改变。查看资料的日期，了解其最近出版的时间。

2. 谁撰写或出版了这本书？

想想作者或出版商在分享信息时是否有自己的目的。他们可能试图宣传或推销什么东西，在这种情况下就有可能含有偏见。如果信息是赞助的，那么它不太可能是公正的。

3. 与我有关吗？

核查信息是否适用于您，是否与您的情况相关。即使是患有相同长期疾病的两个人，他们的经历也不一定相同，因此要平衡信息是基于某人的观点还是陈述事实，并考虑所提供的建议是否反映了这一点。

4. 是否引用了证据来源？

高质量的健康信息会列出制作信息所使用的证据来源。

欲了解更多信息，请点击链接进入世界卫生组织网站，该网站提供了关于使用互联网和媒体获取健康信息的指南。

i Patient information. 2020. How to find reliable information online. 见：
<https://patient.info/news-and-features/how-to-find-reliable-health-information-online>

ii Patients like me. 2024. Health information: What sources do people trust? 见：
<https://blog.patientslikeme.com/research/perceptions-of-health-information-sources/>