

Ova knjiga je dobra za vaše zdravlje: Gdje su dokazi?

Hrvatski Cochrane ogranak je u ožujku 2014. godine u nakladi Profila objavio knjigu *Gdje su dokazi?* koja na jednostavan način objašnjava kako možemo znati je li neka terapija učinkovita i sigurna, i koliko su dokazi o učinkovitosti i sigurnosti terapija pouzdani. Pritom se ne piše samo o klasičnim terapijama na koje pomislimo kad razmišljamo o medicini, kao što su kirurški zahvati i tablete. Sve terapije i svi postupci koje radimo da bismo poboljšali svoje zdravlje ili liječili bolesti trebaju se istražiti na propisan i objektivan način prije nego se nekom preporuče i počnu prodavati.

Knjiga daje niz zanimljivih primjera koji pokazuju kakve katastrofe se mogu dogoditi ako se primjenjuju dokazi koji se temelje isključivo na logičnim teorijama, lošim istraživanjima i mišljenju autoriteta.

Jedna od najdojmljivijih priča iz knjige tiče se naoko bezazlenog savjeta. Naime, Dr. Benjamin Spock je u svojoj slavnoj knjizi o njezi djeteta 1950-ih godina počeo preporučivati roditeljima da novorođenu djecu stavljaju spavati na trbuh, što je po njemu bilo bolje jer se tako dijete ne može ugušiti ako povrati, a ne može se ni glava nepravilno razvijati ako dijete ima sklonost glavu uvijek okretati na istu stranu. Prošlo je 40 godina dok se nije nakupio dovoljan broj objektivnih istraživanja koja su pokazala da je takav položaj spavanja povećava broj iznenadnih smrti djece. U knjizi se spominje i niz lijekova koji su pušteni na tržište iako nisu bili propisno testirani i zorno se prikazuju posljedice takve prakse.

Knjiga je namijenjena svima koje zanima vlastito zdravlje. Sadrži provokativne informacije o testovima kojima je cilj otkriti bolesti u ranoj fazi, objašnjava zašto rana dijagnoza nije uvijek i bolja, zašto veća doza terapije nije nužno i učinkovitija. Objašnjava i kako se rješavaju dvojbe o učincima terapija, kako se objektivno provjeravaju terapije, kako ne smijemo zanemariti igru slučajnosti. Knjiga naglašava važnost procjene svih važnih dokaza, opisuje zašto pretjerano reguliranje istraživanja može biti štetno te daje primjere dobrih, loših i nepotrebnih istraživanja.

U knjizi se osobito naglašava potreba za propitivanjem autoriteta. Sama činjenica da je netko stručnjak iz područja ne znači da mišljenje te osobe treba slijepo slušati. Medicina utemeljena na dokazima ima tri temelja – najbolje dokaze iz istraživanja, mišljenje stručnjaka i želje pacijenta. Dakle, bez odgovarajućih dokaza o učinkovitosti i sigurnosti terapije, mišljenje stručnjaka samo po sebi nema veliku težinu. Svaki put kad se neka terapija promovira isključivo nečijim dugogodišnjim iskustvom, to nam treba biti sumnjivo i treba tražiti dokaze. To osobito vrijedi za alternativnu medicinu. Jer iako standardnoj medicini možemo naći mane, i iako postoje loša istraživanja, neosporna je činjenica da ljudi žive sve duže te da i za bolesti kojima nema lijeka u standardnoj medicini imamo terapije kojima se bolje liječe njihovi simptomi. Nažalost, za većinu terapija koje se nude u alternativnoj medicini nema nikakvih dokaza o učinkovitosti, osim „zadovoljnih korisnika“ i „bogatog iskustva“ osoba koje na takvim proizvodima zarađuju.

Sjetite se koliko ste puta bili u prilici da vidite oglase za proizvode koji obećavaju brda i doline. Često se radi o proizvodima koji ne pripadaju u domenu konvencionalne medicine i koje vam liječnik nikad ne bi propisao, a obećavaju da će vam izgraditi mišiće, riješiti ćelavost, povećati penis, smanjiti trbuh, povećati grudi, izbrisati akne, ukloniti alergiju, pomoći vam da smršavite i izliječiti rak. Takve priče



obično se ne temelje na objektivnim dokazima. Nažalost, korisnici usluga i ljudi koji govore o svom iskustvu mogu biti vrlo subjektivni, osobito kad na nečemu trebaju zaraditi.

Isto tako subjektivni mogu biti ljudi koji vjeruju da im nešto pomaže, kao i liječnici koji zagovaraju neke terapije. Upravo zbog toga nam trebaju objektivni dokazi o terapijama kojima se podvrgavamo.

Autori knjige, koja se u originalu zove *Testing Treatments*, četiri su britanska autora, liječnika i novinara. Knjigu *Gdje su dokazi?* volonterski je na hrvatski jezik prevela prof. dr. sc. Livia Puljak s Medicinskog fakulteta u Splitu u okviru projekta popularizacije znanosti Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta. Pokrovitelj knjige je Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske.

Nije to velika knjiga debelih korica. Radi se o lako čitljivom tekstu koji se može pročitati u dan-dva i koji će čitatelju otvoriti oči i služiti kao vodič kroz zamršeni svijet medicine. Ukratko, ova je knjiga dobra za vaše zdravlje i najbolje što možete učiniti za svoje zdravlje u ovom trenutku jest pročitati ovu knjigu.

Knjiga se po cijeni od 49 kn može kupiti u svim knjižarama Profil Mozaika, u svim drugim boljim knjižarama i na nekolicini internetskih knjižara.

Hrvatski Cochrane ogranak