



HIPPOCRATES

Студентська рада Буковинського державного медичного університету



В цьому випуску:

- Як зберегти добре ім'я, коли за тобою постійно наглядають?
- Чи справді псевдонауки не є дієвими?
- Корисна та цікава література для медика і не тільки)



*Вас вітає Студентська рада
Буковинського державного
медичного університету!*

Дитинство – це одна з найкращих пір в житті кожної людини. Безтурботність, нескінченні розваги, багато друзів навколо. Але цей період може зіпсувати, наприклад, неочікувана застуда. Згадайте, як вас лікували в дитинстві? Мама обтирала оцтом, а бабуся закрापувала сік цибулі в ніс? І не кажіть що не було чогось подібного, адже ми всі пали жертвами псевдонаук. І в цій статті ми детальніше про них розкажемо.

«Псевдонаука – це діяльність, що навмисне або помилково імітує науку, але по суті такою не є.»
Так вважає Вікіпедія і це правда. Для кращого розуміння розберемо одну з таких «наук».

Астрологія існує з давніх-давен. Люди завжди дивилися на небо і міркували про життя. Вони бачили зорі та малювали, писали вірші, загалом – надихалися. З часом людство навчилося передбачати майбутнє і все було чудово. Проте ми вимушені зупинитися в цей момент.

А тепер - уявіть. Життя людини тисячу років тому. Важка праця, купу дітей, половина з яких вмерли при народженні, постійні війни, хвороби та смерть в 40 років. Не дуже весело, правда? Від втоми вона тягне руки до неба, просячи допомоги у богів. І саме в цю секунду далека зірка блискає. Людина бачить це і сприймає як знак. Вона починає все частіше звертатися до небес і призводить це до того, що сьогодні ми уникаємо спілкування з грудневими Козерогами. В який момент щось пішло не так? Проте ви можете не помічати псевдонауки навколо себе. Вам здається, що вас важко обдурити, але продовжуєте пити гомеопатичні препарати. До речі, гомеопатія!

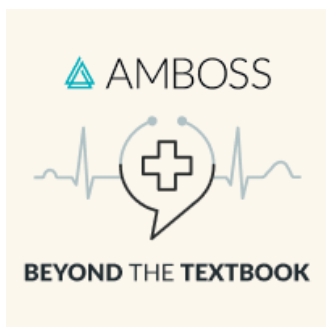
Гомеопатія – це вид альтернативної медицини, основою якого є використання сильно розведених препаратів. Ви спитаєте що вона може вилікувати? Нічого. Чому люди купують? А оце вже цікаво. Розберемо портрет типової жертви псевдонауки на прикладі гомеопатії. Отже, у більшості випадків це люди старше 40 років. Вони вразливіші до питань впливу хімічних речовин на організм, навіть якщо мета препаратів – вилікувати.

Такі люди, зазвичай, не мають медичної освіти, тому легко вірять у нісенітниці про злі фармацевтичні компанії, які хочуть викрасти всі гроші світу. Одразу помічаємо нелогічність ситуації, адже гомеопатичні препарати вартують дорожче. Можливо ми натрапили на теорію змови... Чи можливо врятувати світ від впливу псевдонаук? **Остаточо – ні.** Люди самостійно обирають в що їм вірити. Проте, підвищення рівня обізнаності населення в питаннях науки, допомогло б нам в цій боротьбі.

Напевно тепер у вас виникає питання: як поводитися з родичами, що нав'язують свої псевдонаукові погляди? Ось декілька простих правил:

- 1. Не намагайтеся переконати в зворотньому.** Якщо це літня людина, ви тільки зіпсуєте стосунки з нею. Краще делікатно заперечуйте, використовуючи фрази на кшталт: «Мені не допомогло», «Все склалося геть по-іншому, ніж було написано» та ін.
- 2. Не вступаєте в суперечку.** Навіщо нервуватися? Краще перепросіть, вийдіть до іншої кімнати, випийте чаю та поверніться в гарному гуморі.
- 3. Знаходьте компроміси.** Якщо виконання певної дії, яка не підтверджена науково, але не зашкодить вам, зробіть вашу родичку чи родича спокійнішими – зробіть це. Вдягніть браслетик від «злого ока», але попросайте прочитати статтю про безглуздість езотерики. Прикраса на руці вам не заважатиме, а от інформація, яку отримає близька людина – покращить її життя.

ПІДБІРКА КРУТИХ ПОДКАСТІВ ПРО МЕДИЦИНУ



BEYOND THE TEXTBOOK — ЦЕ МІЖНАРОДНИЙ МЕДИЧНИЙ ПОДКАСТ, СТВОРЕНИЙ ВІДОМОЮ МЕДИЧНОЮ ОСВІТНЬОЮ ПЛАТФОРМОЮ AMBOSS.

ДЛЯ ВСІХ, ХТО ВТРАТИВ НАДІЮ І ОПУСТИВ РУКИ, ХТО НЕ МОЖЕ ВПОРАТИСЯ З ТРИВОГОЮ, НЕ ЗНАЄ, ЩО РОБИТИ ДАЛІ, КОМУ СКЛАДНО АДАПТУВАТИСЯ НА НОВОМУ МІСЦІ ЧИ КЕРУВАТИ СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ.



У ЦЬОМУ ПОДКАСТІ АВТОРИ ЗРОЗУМІЛО ТА НАУКОВО РОЗПОВІДАЮТЬ ПРО НАЙЦІКАВІШУ РІЧ У СВІТІ - ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.

ІСТОРІЇ МОЛОДИХ ЛІКАРІВ ПРО МЕДИЦИНУ ТА ЇХНЄ ВІДЧУТТЯ В НІЙ. ВІД НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ ДО ПОЧАТКУ РОБОЧОЇ ПРАКТИКИ.



ВСЕ ПРО ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ. ПРО ВЕКТОРНІ ВАКЦИНИ, ЩЕПЛЕННЯ ВАГІТНИХ ТА НОСІННЯ МАСОК.

ГОЛІ, БОСІ ТА ОНЛАЙН: КОЛИ І ДЕ КОЖНЕ СЛОВО Й СПРАВДІ НА ВАГУ ЗОЛОТА. ЯК ЗБЕРЕГТИ ДОБРЕ ІМ'Я, КОЛИ ЗА ТОБОЮ ПОСТІЙНО НАГЛЯДАЮТЬ.

"Писаного сокирою не вирубаєш", - сказав невідомий, який на машині часу перенісся в далеке минуле з сьогоднішніх реалій. Адаже нам поталанило жити у епоху великих можливостей - епоху Інтернету. Ще в 1995 році Ніколас Негропonte у своїй роботі "Being Digital" передбачив, що Інтернет спричинить справжній переворот у людському житті. Він був переконаний, що все буде сконцентровано саме у світовій павутині, передбачив появу онлайн-видань, персоналізованих сайтів та популярність технології тач-скрінів. І не минуло й двадцяти років, а весь світ дійсно переїхав з реальності на екран вашого смартфона. Від бізнесу до освіти, - якщо вас немає онлайн, то ви не існуєте. Перед тим, як подати заявку до ЗВО, ми переглядаємо його сторінку; перед купівлею дорогого девайсу, ми шукаємо відео розпаковки та відгуки; навіть перед тим, як сісти у таксі, ми перевіряємо профіль водія. Цей час має багато переваг. Людей 21 століття набагато важче ввести в оману. Мистецтво обману зараз вийшло на новий рівень інформаційних війн, а отримати якісну освіту можна не виходячи з кімнати. Це час, коли всі дороги відкриті, і все залежить лише від

твого бажання та самоорганізованості.

Але варто визнати, Інтернет має і темну сторону. Навіть у ідеальному світі завжди буде якась «ложка дьогтю», щоб не було занадто солодко. Ми заходимо на сайти, читаємо плітки чи рецензії, переглядаємо наукові публікації, спілкуємося з незнайомими людьми.

Ми подорожуємо разом з сигналом від одного сервера до іншого, розпадаючись на дрібні частинки і збираючись назад. Зазвичай ми навіть не задумуємося, чи це правда, а одразу ковтаємо інформацію, вважаючи, що вона є достовірною.

Тому, надзвичайно важливо вміти користуватися інформацією з Інтернету не тільки як користувач, але і як автор. Можливо, колись люди дійсно сягнуть цілковитої чесності, як у «Сфері» Еггерса, але поки що це гарантується Конституцією України.



З однієї сторони, право на вільне висловлювання в мережі Інтернет гарантується ст. 34 Конституції України, яка передбачає право на свободу думки і слова, вільне вираження своїх поглядів і переконань. Кожен має право вільно збирати, зберігати, використовувати і поширювати інформацію усно, письмово або іншим способом за своїм вибором.

Однак, така інформація повинна поширюватися з дотриманням законодавчих норм про її достовірність та не повинна порочити честь, гідність та ділову репутацію інших осіб. Відповідно до статті 3 Конституції України, честь та гідність людини визнані найвищою соціальною цінністю. Ці фундаментальні права потребують відповідного захисту в разі їх порушення. Згідно зі статтею 55 Конституції України, кожен має право захищати свої права та свободи від протиправних посягань будь-якими не забороненими законом засобами. Крім того, згідно зі статтею 15 Цивільного кодексу України, кожна особа має право на захист свого цивільного права у разі його порушення, невизнання або оспорювання. Закон України "Про авторське право та суміжні права" також

захищає кожен індивідуальну інтелектуальну власність від плагіату. У міжнародних правових нормах велика увага приділяється боротьбі з розповсюдженням незаконного контенту в Інтернеті. У Плані заходів Європейського Союзу щодо забезпечення безпечного користування Інтернетом (від 01 січня 1998 року) надається тлумачення понять "матеріали протизаконного змісту" та "матеріали засуджуваного змісту". Матеріали протизаконного змісту можуть включати інструкції щодо виготовлення вибухових пристроїв, незаконного виробництва наркотиків та проведення терористичних акцій, які стосуються національної безпеки. Також до матеріалів протизаконного змісту відносяться образливі форми маркетингу, сцени насильства, порнографія, що можуть завдати шкоди неповнолітнім. Наклеп у медіа, незаконна порівняльна реклама, підбурювання до расової ненависті та дискримінації, недозволене поширення творів, захищених авторським правом, наприклад, комп'ютерних програм або музичних творів – це тільки кілька прикладів матеріалів протизаконного змісту.

Важливо бути обачним і зважати на наслідки, які можуть виникнути від розповсюдження такого контенту.

Легко обманутися та дозволити собі бути безтурботним в Інтернеті, ховаючись за нікнеймом і робити все, що завгодно. Але це лише ілюзія, оскільки ми платимо своєю приватністю за те, що ми маємо великі можливості. Інтернет, хоч і не має контролю, проте регулюється законами держави, в якій ви перебуваєте онлайн. Провайдери контролюють історію вашого пошуку і не мають права передавати її комусь іншому, окрім випадків, коли ви шукаєте інформацію, яка може становити загрозу для держави або громадян, наприклад, як створити вибухівку. У такому випадку провайдер повинен повідомити правоохоронні органи та може «зафіксувати» вашу IP-адресу. Це скоріше корисно, ніж лякаюче, оскільки насправді нікому не цікаво займатися мікродеталлями вашої онлайн-поведінки, поки вона не перетвориться на серйозну загрозу.

Проте ваші слова та рішення завжди перебувають під прицілом не лише провайдерів. Дослідження показують, що в Інтернеті можна знайти інформацію про 92% дітей віком до 2-х років. Все, що робиться офлайн, зберігається онлайн. Всі опубліковані відео та фото навіть після видалення можна відновити, якщо маєте достатній рівень підготовки. Big Data постійно оброблюється, на її основі будується аналітика для науковців,

моделювальників, кінорежисерів, маркетологів та інших. Коли ваш Twitter впливає на ваше життя більше, ніж резюме, вам потрібно бути надзвичайно обачним зі словами, які ви оприлюднюєте на просторах Інтернету.

У книзі Еріка Куалмана «Безпечна мережа, правила збереження репутації в епоху соціальних медіа та тотальної публічності» можна прочитати багато історій про вплив соціальних мереж на роботу та життя людей. Кожен з нас залишає після себе цифровий слід, який формує наш портрет для людських мас. Тож подумайте декілька разів, яким чином вас мають запам'ятати. Правду кажуть, що якщо хочете зрозуміти, яка людина стоїть перед вами, послухайте, з чого вона сміється.



КНИГИ ДЛЯ ЛІКАРІВ: ПІДБІРКА ХУДОЖНЬОЇ ЛІТЕРАТУРИ ДЛЯ РЕЛАКСУ ТА ВІДПОЧИНКУ

Всі ми знаємо, як важливо для лікарів та студентів-медиків постійно бути в курсі усіх останніх новин у світі медицини, саме тому невід'ємним компонентом професії є читання наукових статей та книжок.

Проте іноді хочеться розслабитись, сісти біля каміна та за чашкою гарячої кави поринути в світ художньої літератури. Тому ми підготували підбірку книжок, які можуть бути цікавими та корисними для вас.

1. Генрі МАРШ «Історії про життя, смерть та нейрохірургію»



У цій книзі відомий британський лікар ділиться своїми щоденними історіями з тридцятирічного досвіду роботи нейрохірургом. Генрі Марш пише про свої вибори, про людські життя, останню надію та сподівання, радість і сльози, а також про помилки та перемоги. Автор практично заводять читача в операційну залу, дозволяючи розглянути деталі проходження операцій. Під час читання цієї книги, читач разом з лікарем сумує, коли той повідомляє родичам про погані новини, і радіє, коли вдається врятувати життя людини або хоча б подарувати трохи більше часу. В «Історіях про життя, смерть та нейрохірургію» автор не просто визнає свої помилки, але й ділиться зі світом про найважчі випадки зі своєї практики нейрохірурга.

2. Іван ЧЕРНЕНКО «Сміх в кінці тунелю»

Книжка українського анестезіолога, який мріяв стати вченим і винаходити ліки від найстрашніших хвороб. Ці нотатки- про весь жах, правду і несправедливість української медицини. Від студентської лави і до піку «ковідної» пандемії. Автор описує себе, своє навчання та роботу, не прикрашуючи все «рожевими окулярами», говорить і про помилки, і про недосконалість, і про любов до медицини. Попри всі негаразди системи, розповідь не є песимістичною, бо як практикуючий лікар, Іван Черненко обговорює всі помилки, і навіть свої, для того, щоб показати, що все можливо виправити, лиш потрібно почати діяти.



КНИГИ ДЛЯ ЛІКАРІВ: ПІДБІРКА ХУДОЖНЬОЇ ЛІТЕРАТУРИ ДЛЯ РЕЛАКСУ ТА ВІДПОЧИНКУ

3. Андрій СЕМ'ЯНКІВ «Танці з кістками»

Знаєте, є книги, в яких нема жодного позитивного героя, жодної доброї та світлої події. Ця історія - саме такий варіант, але це не є погано, а зовсім навпаки. Читаючи її, спостерігаєш за тим, як головний герой котиться у свою моральну яму і це доволі цікаво. Северин – паталогоанатом-невдаха. Невдаха він тому, що працює в державній лікарні і зарплати там сльози... Все в його житті відбувається не так, як він хоче. Тому, не довго думаючи, вирішує шукати шляхи як підзаробити. Серце завмирає, коли Северин забрав у мертвої людини частини тіла та почав їх продавати. Дуже цікаво до останніх сторінок дізнаватися на що піде лікар. І що буде з його власним життям та кар'єрою? Ти намагаєшся передбачити, як далеко може зайти герой, як глибоко впасти, але несподівані повороти все ще залишаються несподіваними...



4. Андрій СЕМ'ЯНКІВ «Медицина доказова і не дуже»

Книжка лікаря й автора популярного блогу про медицину MED GOblin дасть ляпаса, якщо захочеться зайнятися самопризначенням антибіотиків, звернутися до гомеопатії чи ще якоїсь антинаукової дурниці. Можна дізнатися, що справді роблять оксолінова мазь чи гематоген. В цій книзі - все по полицках, інформація цікава та корисна, а ще й приправлена щирим, праведним гумором. Цінність книги в тому, що по-перше, вона сконцентрована на наших реаліях, по-друге, в ній немає супернаукових термінів, написано все просто і доступно, і по-третє, пишучи цю книгу, автор проаналізував близько 400 джерел, а отже, цього вам вже не потрібно робити, а варто просто тільки прочитати книгу))



5. Адам КЕЙ «Буде боляче»

Ви колись бажали дізнатися, що то таке бути акушер-гінекологом? Адам Кей – британський лікар, який вирішив написати книгу, в якій поділився реальними історіями зі своєї багаторічної практики, будучи ординатором. Це щоденник, де описано багато комічних ситуацій, які трапляються з самим Адамом, і найголовніше те, що він пише тільки правду, з ноткою чорного гумору))

Книга цікава, місцями дуже драматична. Читаючи її, буде здивовані, коли дізнається, що можуть вчинити люди зі своїм тілом. Всю історію цієї книги автор написав крізь призму гумору, але тоді виникає питання: «Чому буде боляче?». Маленький спойлер – Адам Кей закінчив свою лікарську кар'єру на піку популярності. Тому рекомендую прочитати дану книгу, для того аби дізнатися, що саме так розчарувало автора і чому все не так круто, як дехто розказує. Готуйтеся до того, що буде і боляче, і смішно, і сумно...





ХАЙ ЛЯГАЮТЬ НА СТРУНИ ВИШНЕВІ
ПЕЛЮСТКИ,
ХАЙ НАД КОМИНОМ ДИМ КУЧЕРЯВИТЬСЯ СИВО,
І БІЛЯВІ ХАТКИ УБИРАЮТЬСЯ В ХУСТКИ,
Ї ВИГЛЯДАЮТЬ ЗА ТИН ЖОВТОБОКІ
ЖОРЖИНИ.

ОДЯГНУ ВИШИВАНКУ, ЗАВЕДУ ПІСНЮ ЧИСТУ,
МОВ РІЧКУ,
ХАЙ РОЗТАНЕ ЖУРБА, ХАЙ УТОПИТЬСЯ В МОРІ,
ПІД МАЛЕНЬКИМ ВІКНОМ ЗЕЛЕНЕНЬКА
СМЕРІЧКА,
А В ДІВОЧИХ РУКАХ ПЛАЧЕ МУЗИКА ДОЛІ.

СТОГОЛОСА ПОДРУГО! ЗАСПІВАЙ МЕНІ З
ВІТРОМ!
Я ГОЛІВКУ СХИЛЮ, СТАНЕ НІЧ НАД ШЛЯХАМИ.
ХАЙ НЯСНЯТЬСЯ МЕНІ СИНЬО-ЗОРЯНІ КВІТИ,
ПІД МЕЛОДІЇ СТРУН КОЛИСКОВА ВІД МАМИ.

Вигнанчук Вікторія





Над випуском працювали:

Мирослава Головка

Ніна Зорій

Оксана Вівсянник

Катерина Ліщук

Білошицька Єлизавета