

Tư vấn sức khỏe trên Web - liệu có đáng tin?

Trên Internet có rất nhiều Site chứa thông tin y tế và các nhà thuốc trực tuyến. Bài báo này sẽ giúp bạn thận trọng hơn trước khi giao phó sức khỏe của mình cho một bác sĩ “ảo”.



Trong năm 1999, toàn nước Mỹ có khoảng 26 triệu người (trong đó đa số là phụ nữ) đã đăng nhập vào các trang Web về chăm sóc sức khỏe để tìm hiểu thông tin về tình trạng bệnh tật của họ. Phần lớn thông tin tìm được đều giúp ích cho họ khi cần quyết định những vấn đề liên quan đến sức khỏe, nhưng cũng có một số site cung cấp thông tin thiếu cập nhật, sai lệch, thậm chí còn gây nguy hiểm cho người dùng tin.

Trong thế giới trực tuyến, mọi thứ đều có thể tốt hoặc xấu. Vấn đề là làm thế nào để nhận ra sự khác biệt.

Trên Internet hiện có hơn 20.000 site cung cấp thông tin về sức khỏe, bao gồm cả các nhà thuốc trực tuyến. Cho đến nay, những site này đều chưa được kiểm soát một cách chặt chẽ và đã xảy ra nhiều vụ bê bối ở các mức độ khác nhau.

Hồi tháng 4/1999, bác sĩ Sybil Bierman, chuyên gia về ung thư của trường đại học Michigan đã có bài đăng trên một tạp chí chuyên ngành cảnh báo về tính chính xác của thông tin y học trên các Web site. Bà và cộng sự đã nghiên cứu thông tin về bệnh ung thư tế bào sarcoma Ewing trên 371 Web site. Kết quả cho thấy có tới 50% lượng thông tin tìm được là quá cũ, và 6% là có sai sót nghiêm trọng.

Trong cuộc phỏng vấn của Đài Phát Thanh Quốc Gia Hoa Kỳ, bà Biermann đưa ra một dẫn chứng cụ thể như sau: “Một Web site cho biết tỷ lệ sống của căn bệnh ung thư nói trên là 5%. Đành rằng đây là căn bệnh

nguy hiểm nhưng tỷ lệ sống của bệnh nhân mắc bệnh này đã được cải thiện nhiều suốt vài thập kỷ qua và hiện nay tỷ lệ sống là khoảng 75% đến 80%. Ban hãy tưởng tượng tinh thần của bệnh nhân hay cha mẹ của bệnh nhân mắc căn bệnh này sẽ ra sao khi họ nhận được thông tin trên”.

Sự thiếu chính xác của thông tin tại các site về sức khỏe chỉ là một vấn đề. Hiện nay còn có tình trạng các site tuyên truyền cho những sản phẩm chăm sóc sức khỏe của chính họ hoặc của đối tác kinh doanh thương mại điện tử của họ. Điều này tạo ra sự thiên vị trong lời khuyên mà site đưa ra.

Cuối cùng thì tất cả các site chứa thông tin sức khỏe cũng đã bị giới chức hữu trách để mắt đến, ịch ra là đối với các loại thuốc bán theo toa (tức là chỉ được bán khi có y lệnh của bác sĩ) như Viagra hay Claritin. Giữa năm ngoái, quốc hội Mỹ thông qua điều luật về bán thuốc trực tuyến. Và đến tháng mười, tòa án bang Missouri đã thắng trong vụ kiện đầu tiên chống lại site thepillbox.com vì site này đã bán sai qui định đối với các loại thuốc theo toa.

Ưu điểm.

Bài báo này không hề có ý nói rằng mọi site sức khỏe đều không đáng tin cậy. Mặc dù các bác sĩ và chuyên gia luôn lưu ý người dùng cảnh giác với cả site sức khỏe, nhưng chính họ lại cho rằng Internet là công cụ rất hữu ích trong việc cung cấp thông tin cho người dân, giúp họ nâng cao kiến thức về chăm sóc sức khỏe.

Một bà mẹ có con mắc chứng mất ngủ đã được ban bè giới thiệu đến tham khảo thông tin tại Web site của OnHealth. Tại đây bà đã tìm thấy nhiều thông tin hữu ích, nhưng bà còn cho biết thêm: “những thông tin có ích nhất cho con gái tôi lại đến từ các ông bố bà mẹ tại nhóm tin alt.parenting.solutions. Không gì bằng khi bạn có được kinh nghiệm của những người đã từng trải qua thời kỳ như bạn hiện nay, họ có thể khuyên bạn nên và không nên làm gì”.

Bác sĩ, hãy cho tôi thông tin!

Vậy muốn tìm thông tin về sức khỏe trên Web thì nên đến địa chỉ nào? Nên lưu ý điều gì khi bạn bơi trong biển thông tin trên Web? Để trả lời 2 câu hỏi này, người ta đã phải bỏ ra hai tháng nghiên cứu một số site sức khỏe có người truy cập đông nhất.

Kết quả cho thấy có một số site rất đáng khen ngợi, chẳng hạn như site của Mayo Clinic Health Oasis (www.mayohealth.org) đã cung cấp những thông tin được cho là tối cần thiết đối với một site thông tin sức khỏe trực tuyến. Tuy nhiên nó lại thiếu công cụ tương tác như bản thông điệp (message board) hay phòng hội thoại (chat room). Những công cụ này có tại một site đáng tin cậy khác là allhealth.com. Site này còn có tính năng rất thuận tiện là “My Health Records” (y bạ của tôi). Nó cho phép những thành viên đăng ký được mã hóa và lưu trữ y bạ cũng như các đơn thuốc đã từng sử dụng của mình. Khi cần thiết, chẳng hạn phải nhập viện đột xuất, site sẽ fax những thông tin này đến phòng cấp cứu. ▶

Hãy thận trọng.

Song song với những site nói trên là một số site không được chuyên nghiệp cho lắm, AmericasDoctor.com là một ví dụ. Mặc dù cho phép khách hàng viếng thăm tiếp xúc trực tiếp với bác sĩ (miễn phí, và từng người một) theo thời gian thực, nhưng site vẫn không gây được ấn tượng. Nguyên nhân một phần do sự quá cứng nhắc và thận trọng trong lời khuyên của bác sĩ. Site công bố rõ ràng rằng các bác sĩ trực tuyến không thể chẩn đoán bệnh cũng như đưa ra hướng điều trị mà chỉ cung cấp những thông tin khái quát. Vì vậy mà người bệnh không có thông tin cụ thể nào ngoài những bài báo đăng trên site. Ngoài ra người bệnh còn không được biết họ đang đối thoại với ai vì site không cung cấp tên bác sĩ cũng như giấy phép hành nghề của họ.

Vậy thì có thể tin vào ai ?

Nói chung các site về y tế của Mỹ điều khá nguyên tắc. Họ không có ý thay thế phương thức khám bệnh truyền thống lâu nay. Các site nghiêm chỉnh nhất điều đưa ra lời khuyên: "Bạn không nên hoàn toàn dựa vào những thông tin ở đây để tự chữa bệnh cho mình", các site khác cũng có một câu tương tự như thế, duy chỉ ThriveOnline là không nói gì.

Mặc dù đã nỗ lực phổ biến thông tin một cách hợp lý, song các site sức khỏe vẫn phải chịu áp lực của các bác sĩ, khách hàng và những cơ quan hữu trách về nhiều vấn đề gây tranh cãi như sự mâu thuẫn trong quyền lợi giữa các site và nhà tài trợ của họ. Mãi đến gần đây người ta mới bắt đầu để ý đến chuyện đưa ra nguyên tắc đối với những site này. Tháng Mười năm ngoái, Dr.Koop (người sở hữu site www.drkoop.com) kêu gọi các site cạnh tranh hãy cùng ông xây dựng một bộ luật trong lãnh vực này. Một tháng sau, hiệp hội các web site về y tế và sức khỏe gọi là "Hi-Ethics" công bố họ sẽ đưa ra những nguyên tắc để đánh giá độ tin cậy của thông tin sức khỏe trực tuyến, đồng thời cũng phân định rõ ràng đâu là thông tin, đâu là quảng cáo.

Tương tự, tổ chức Health on the Net (HON) Foundation ở Geneva (Thụy Sĩ) cũng thực hiện việc cấp giấy chứng nhận cho những site đáng tin cậy. Một số nguyên tắc cơ bản mà tổ chức này đòi hỏi là thông tin phải do những chuyên gia cao cấp cung cấp, phải nêu rõ nguồn gốc và ghi cụ thể ngày tháng, phần quảng cáo phải rõ ràng và không được lẫn lộn với nội dung thông tin.

Trong 6 site được khảo sát thì những site được cung cấp giấy chứng nhận của HON Foundation là Drkoop.com, Mayo Clinic Health Oasis, OnHealth. Những site không đủ tiêu chuẩn của HON là Allhealth.com, AmericasDoctor.com, và ThriveOnline.

Các site sức khỏe cũng phải đảm bảo bí mật cho khách đến thăm site. Nói chung tất cả các site đều có chính sách về vấn đề này nhưng chỉ có hai site WebMD và Mediconsult.com là dưới quyền kiểm soát của Truste(www.truste.org), một tổ chức chuyên theo dõi các chính sách của Web site.

Bạn có nên tránh những site không được cấp giấy chứng nhận của HON hay Truste? Có lẽ là không vì hai site được ưa chuộng là AllHealth.com và ThriveOnline điều không có những chứng chỉ này. Tuy nhiên việc một site được cấp chứng chỉ cũng chứng tỏ rằng nó đạt một số tiêu chuẩn nhất định nào đó.

Nội dung: Chất lượng hay số lượng ?

Cách tốt nhất để một site chiếm được lòng tin của khách đến thăm là thông tin mà site đưa ra phải đáng tin cậy. Chẳng hạn khách hàng không hài lòng lắm với một nghiên cứu trên 536 bệnh nhân bị viêm loét đường tiêu hóa mà WebMD thực hiện. Họ yêu cầu thông tin phải được trình bày rõ ràng, phù hợp và cập nhật nhất, điều mà WebMD chưa làm được, chỉ ich cũng là đối với chủ đề viêm loét đường tiêu hóa.

Một số site đã biết đưa ra những lời khuyên quan trọng ở dạng rất dễ hiểu. Làm điều này tốt nhất là Drkoop.com, site này biết cách chất lọc các con số và sự kiện quan trọng từ những bài báo của các chuyên gia. Một số chuyên mục do những chuyên gia hàng đầu đảm trách rất hữu ích và dễ hiểu với khách hàng. Thông tin trên Mayo Clinic Health Oasis thì rất dễ truy cập, site này lại tập hợp được một lực lượng bác sĩ (chứ không phải biên tập viên) khá đông đảo. Trong khi đó, IntelliHealth, tuy trước kia thuộc sở hữu của đại học Johns Hopkins danh tiếng, nhưng lại rất khó tiếp thu đối với người dùng có trình độ trung bình.

Nhiều site công bố lại những bài báo của các nguồn khác. Chẳng hạn đa phần thông tin trên Discovery Health là của IntelliHealth cộng với một số ít các bài báo của Viện Sức Khỏe Quốc Gia. Bạn cũng có thể tìm thấy những thông tin giá trị của OnHealth trên Cleveland Clinic. Tuy nhiên lời khuyên tốt nhất với bạn là hãy tham khảo thông tin trên nhiều site, đừng bao giờ dựa hoàn toàn vào một bài báo trên site nào.

Khi thông tin sức khỏe trở nên tồi tệ

Thông tin, bất kể là có nguồn gốc từ đâu, đều phải đề rõ ngày tháng để người dùng biết được thông tin đó cũ hay mới. Nguồn thông tin cũng cần nêu rõ để người dùng tham khảo.

Nói chung hầu hết các site được khảo sát điều ghi rõ ngày tháng khi thông tin lần đầu tiên được công bố, hoặc đưa ra kết quả nghiên

cứu của một công trình khoa học tại từng thời điểm. Thế nhưng vấn đề là kể từ thời điểm nào thì được xem là quá cũ? Chẳng hạn trên ThriveOnline có những bài báo công bố từ năm 1993, thậm chí WebMD còn có thông tin từ năm 1991. Tuy nhiên cũng có những site chứa thông tin mới hơn một chút như Drkoop.com, cập nhật mỗi năm một lần, một số vấn đề còn được cập nhật hàng quý.

Hỗ trợ trên Net

Phần cộng đồng trên các site sức khỏe là nơi để người dùng chia sẻ thông tin, kinh nghiệm với những người cùng cảnh ngộ. Ở một số "chat room" bạn còn có thể đặt câu hỏi với các chuyên gia.

Tại OnHealth, việc trao đổi kiểu này xảy ra hàng ngày. Một số site khác thì tổ chức theo định kỳ. Chẳng hạn mỗi tuần Drkoop.com chủ trì 130 cuộc thảo luận về nhiều loại bệnh khác nhau. Người ta thường ví chúng như căn-tin của bệnh viện, chứ không phải phòng mạch của bác sĩ. Những người chủ trì các buổi thảo luận thường hướng người tham gia đưa ra thông tin, chứ không tập trung vào triệu chứng, cách điều trị, hay tranh luận với những người khác.

Không phải ai mắc bệnh cũng có thể kết nối trực tuyến khi có cuộc thảo luận liên quan đến căn bệnh của họ, do đó tài liệu ghi lại những cuộc thảo luận này là nguồn thông tin quý giá. Các nhóm thảo luận, nơi người dùng đưa ra thông điệp cũng là nguồn hỗ trợ có giá trị. Những site này thường điều tiết các thông điệp và người tham gia phải chấp hành một số điều lệ như không được tấn công, đe dọa người khác.

Triển vọng.

Cho đến nay việc khám bác sĩ từ xa vẫn chưa phải là phổ biến, nhưng Web có thể đóng vai trò rất quan trọng trong việc giúp bạn trở thành một bệnh nhân có hiểu biết. Mặc dù còn tồn tại nhiều thiếu sót nhưng nhìn chung, các site sức khỏe vẫn là nguồn thông tin hữu ích giúp người dân tìm hiểu những vấn đề về sức khỏe, nhiều khi còn giúp họ có quyết định đúng đắn về sự sống và cái chết.

Nhưng nên nhớ là khi quyết định đến thăm một site, bạn phải nắm được những điểm mạnh, điểm yếu của nó. Hãy dành thời gian để thử và xem site nào làm bạn hài lòng nhất để trở thành "fan" của site đó. Cũng như khi tiếp xúc trực tiếp với bác sĩ, bạn đừng nghe theo quan điểm của một cá nhân nào đó. Hãy thu thập càng nhiều thông tin càng tốt từ nhiều nguồn khác nhau. Và cuối cùng, đừng ỷ lại Web site mà không đi kiểm tra sức khỏe định kỳ hàng năm.☹

Thu Hiền

PC World Mỹ 2/2000.