

## Projekt Provjera točnosti informacija o zdravlju (NPOO C1.1.1.R6-12)

### Projektni newsletter br. 10 (prosinac 2024.)

Projekta naziva *Provjera točnosti informacija o zdravlju pod palicom Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Splitu* želi doprinijeti rješavanju problema dezinformacija u javnom prostoru iz područja zdravlja. Naime, medijski prostor i društvene mreže ispunjene su ogromnom količinom informacija o zdravlju zbog čega je Svjetska zdravstvena organizacija 2020. godine, uz pandemiju, proglasila i infodemiju. Kroz suradnju nositelja projekta s partnerima (KBC Split, MedILS i Hrvatska udruga sveučilišnih žena), projekt će doprinijeti jačanju kapaciteta postojećih provjeravatelja informacija o zdravlju, unaprjeđenja postojećih procesa provjere točnosti informacija o zdravlju te poticanju kritičkog mišljenja. Projekt je započeo u rujnu 2023. godine i traje do veljače 2025. godine.

Ovaj dokument predstavlja kratki *newsletter* za sve zainteresirane pojedince kako bi proširili vijest o projektnim aktivnostima i povećali utjecaj projekta.

### Izrađen vodič za provjeru točnosti informacija o zdravlju

U sklopu projekta *Provjera točnosti informacija o zdravlju* izrađen je [Vodič za provjeru pouzdanosti informacija o zdravlju](#), namijenjen prvenstveno novinarima koji izvještavaju o temama iz medicine i zdravstva.

Vodič nudi praktične korake i smjernice za prepoznavanje vjerodostojnih izvora, provjeru znanstvenih podataka te izbjegavanje senzacionalizma i dezinformacija. Cilj je osigurati da javnost dobije točne i provjerene informacije, posebno u doba infodemije.

Ovaj vodič bit će vrijedan alat za medijske djelatnike, ali i za sve koji žele kritički sagledavati zdravstvene informacije u digitalnom prostoru.

### Kampanja “Zdravlje - istine i mitovi” – studenti PMF-a



U sklopu projekta “*Provjera točnosti informacije o zdravlju*” u organizaciji Medicinskog fakulteta u Splitu zajedno s partnerima Hrvatskom udrugom sveučilišnih žena te Mediteranskim institutom za istraživanje života Sveučilišta u Splitu održana je još jedna edukacija u sklopu kampanje – *Zdravlje – istine i mitovi* u kojoj su sudjelovali studenti Prirodoslovno-matematičkog fakulteta u Splitu. Kampanjom se pokušava doprinijeti promicanju važnosti kritičkog razmišljanja i prosuđivanja relevantnosti informacija za sve krajnje korisnike, što je osobito važno za skupinu studenata, s obzirom da su mladi glavni nositelji promjena u budućnosti.

### Iz svijeta znanosti: Problemi s koagulacijom krvi nakon cijepljenja

Vektorska cjepiva protiv COVID-19, poput AstraZeneca i Johnson & Johnson, povezana su s rijetkim slučajevima sindroma tromboze s trombocitopenijom (VITT). Ovo stanje karakterizira stvaranje krvnih ugrušaka uz nisku razinu trombocita, a obično se javlja unutar 4 do 42 dana nakon cijepljenja. Studija objavljena u časopisu *BMJ* izvijestila je o povećanom riziku od trombocitopenije nakon prve doze cjepiva ChAdOx1-S (AstraZeneca). Iako je rizik od VITT-a vrlo nizak, zdravstvene vlasti preporučuju praćenje simptoma poput teške glavobolje, zamagljenog vida, bolova u prsima ili otežanog disanja nakon cijepljenja te hitnu medicinsku pomoć ako se takvi simptomi pojave. Unatoč ovim rijetkim nuspojavama, koristi od cijepljenja u prevenciji teških oblika COVID-19 nadmašuju potencijalne rizike.

### Provjera točnosti: Bijeli luk i panceta najbolji lijek i prevencija

Ova tvrdnja iznesena na Facebooku često je iznesena na društvenim mrežama te nije utemeljena na znanstvenim dokazima i može dovesti u zabludu javnost o važnosti uravnotežene prehrane i medicinski priznatih preventivnih metoda. Iako određene komponente bijelog luka mogu doprinijeti zdravlju, panceta, kao visoko prerađeni proizvod, nema slična zdravstvena svojstva, a dugoročno može pridonijeti zdravstvenim problemima. Bijeli luk (*Allium sativum*) poznat je po svojim antioksidativnim, protuupalnim i antimikrobnim svojstvima, zahvaljujući spojevima poput alicina. Istraživanja pokazuju da može pomoći u smanjenju krvnog tlaka, poboljšanju lipidnog profila i regulaciji šećera u krvi. Međutim, koristi bijelog luka nisu univerzalne niti dovoljne da zamijene znanstveno potvrđene metode liječenja ili prevencije ozbiljnih bolesti. Panceta, kao prerađeni mesni proizvod, bogata je zasićenim mastima, soli i nitratima. Dugotrajna konzumacija prerađenog mesa povezana je s povećanim rizikom od kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa tipa 2 i određenih vrsta raka. Istraživanja dosljedno ukazuju na to da prerađeno meso ne može biti smatrano preventivnim sredstvom ili „lijekom“ zbog potencijalnih štetnih utjecaja na zdravlje. Iako bijeli luk može imati zdravstvene koristi, on nije „lijek“ niti zamjena za medicinske tretmane ili uravnoteženu prehranu. Panceta, s druge strane, ne samo da nema ljekovita svojstva, već njena prekomjerna konzumacija može štetno djelovati na zdravlje. Za održavanje zdravlja i prevenciju bolesti preporučuje se uravnotežena prehrana, bogata povrćem, voćem, cjelovitim žitaricama i izvorima nezasićenih masti, uz redovite konzultacije s liječnikom.



*Ured za provjeru točnosti informacija o zdravlju je dio Centru za medicinu utemeljenu na dokazima.*

*U radu Centra sudjeluju znanstvenici i nastavnici s Katedre istraživanja u biomedicini i zdravstvu, Katedre za medicinsku humanistiku i Hrvatskog Cochranea, uz kontinuiranu suradnju s Odjelom za znanstveni rad KBC-a Split i MEFST-ovim Uredom za znanost.*