



# हमें सुनने की जरूरत है

विश्व किडनी कैंसर दिवस | 20 जून 2024



IKCC  
International  
Kidney Cancer  
Coalition

## यह चुनना कि किसे सुनना है

विश्वसनीय स्रोतों की मदद से अपने वकील स्वयं बनें

### समझदारी भरे निर्णय लेने से पहले अपने स्रोतों की जांच करना याद रखें।

- जिसे आप सुन रहे हैं उसके क्रेडेंशियल की हमेशा जांच करें
- तथ्यों को उनके मूल स्रोत से जांचें
- सोशल मीडिया के बाहर खोजें
- जानकारी को तुरंत सत्यापित करने के लिए एक विश्वसनीय संसाधन सूची बनाएं

रोगियों के लिए सटीक और विश्वसनीय स्वास्थ्य जानकारी ढूंढने की प्रक्रिया पहले से कहीं अधिक मुश्किल हो गई है। ज्ञान निस्संदेह हमारे स्वास्थ्य के बारे में महत्वपूर्ण निर्णय लेने में मदद कर सकता है। लेकिन यदि हमें गलत जानकारी मिल रही है, तो यह हानिकारक भी हो सकती है।

### मेरे जैसे रोगियों के एक हालिया अमेरिकी सर्वेक्षण ने उन ऑनलाइन स्रोतों की श्रृंखला पर प्रकाश डाला है जिनका उपयोग रोगी अपनी चिकित्सा स्थितियों के लिए सलाह और मार्गदर्शन खोजते समय कर रहे हैं:

- समाचार (NBC, CNN, FOX, आदि) - 16%
- सोशल मीडिया (फेसबुक, ट्विटर आदि) - 11%
- सर्च इंजन (गूगल, बिंग, आदि) - 39%
- लक्षण जांचकर्ता वेबसाइटें (वेबएमडी, मेयो क्लिनिक, आदि) - 34%

हालांकि इन चैनलों में विश्वसनीयता का स्तर अलग-अलग हो सकता है, लेकिन स्वास्थ्य संबंधी जानकारी के लिए सबसे विश्वसनीय वेबसाइटों जैसे कि प्रसिद्ध स्वास्थ्य दानी-संस्थाएं, राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा या सरकारी साइटों से परामर्श लेना हमेशा सबसे सही रहता है।

नैदानिक नर्स विशेषज्ञ, या आपकी विशेषज्ञ टीम का कोई अन्य सदस्य, आपको स्थानीय सहायता सेवाओं के बारे में जानकारी दे सकेगा जो आपके लिए उपयोगी हो सकती हैं। गलत जानकारी से बचने के लिए विश्वसनीय स्रोतों से सलाह और जानकारी लेना महत्वपूर्ण है।

राष्ट्रीय कैंसर दानी-संस्थाएं, किडनी कैंसर के बारे में सहायता और जानकारी प्रदान करती हैं। ये रोगी संगठन सहायता और संसाधन प्रदान करने के लिए आपके और आपके परिवार के साथ मिलकर काम कर सकते हैं। कैंसर से प्रभावित लोगों के लिए उच्च गुणवत्ता वाली जानकारी प्रदान करने के साथ-साथ, इन रोगी संगठनों के पास अक्सर टेलीफोन हेल्पलाइन और चर्चा मंच होते हैं।

## ऑनलाइन जानकारी खोजते समय, यह देख लें कि जानकारी निम्नलिखित है:

- स्पष्ट
- सटीक
- निष्पक्ष
- साक्ष्य के आधार पर
- अद्यतन
- नियमित रूप से समीक्षित

उदाहरण के लिए, [पीआईएफ टिक](#) स्वास्थ्य जानकारी



के लिए यूके-व्यापी गुणवत्ता चिह्न है, जो NHS संगठनों, स्वास्थ्य दानी-संस्थाओं और कंपनियों को यह प्रदर्शित करने में सक्षम बनाता है कि वे जो स्वास्थ्य जानकारी बनाते हैं और प्रकाशित करते हैं वह कुछ मानदंडों को पूरा करती है।<sup>i</sup> जांच करते समय इस बात का ध्यान रखें कि क्या स्रोत विश्वसनीय है जिस पर आप भरोसा कर सकते हैं। कृपया अपनी IKCC संबद्ध सदस्य से अपने देश में ध्यान देने योग्य उपयुक्त गुणवत्ता चिह्नों के बारे में पूछताछ करें।

यदि आप वैज्ञानिक साहित्य, जैसे सहकर्मी-समीक्षित जर्नल और मेडिकल पेपर नहीं देख रहे हैं, तो यहां कुछ सरल जांच दी गई हैं, जिनसे आप यह आकलन कर सकते हैं कि आप जो जानकारी ग्रहण कर रहे हैं, उसके समान उच्च मानक की होने की संभावना है या नहीं:

### 1. यह कब प्रकाशित हुआ था?

जो जानकारी कुछ साल या यहां तक कि महीनों पहले तक सटीक थी, वह अब पुरानी हो सकती है, और चिकित्सा सलाह इसे दर्शाने के लिए बदल दी जाती है। यह देखने के लिए सामग्री की तिथि जांचें कि इसे हाल ही में कब प्रकाशित किया गया था।

### 2. इसे किसने लिखा है या प्रकाशित किया है?

इस बारे में सोचें कि क्या लेखक या प्रकाशक के पास जानकारी साझा करने का कोई एजेंडा है। हो सकता है कि वे किसी चीज़ को बढ़ावा देने या बेचने की कोशिश कर रहे हों, ऐसी स्थिति में संभावना है कि इसमें पूर्वाग्रह हो। यदि जानकारी प्रायोजित है, तो उसके निष्पक्ष होने की संभावना कम है।

### 3. क्या यह मेरे लिए प्रासंगिक है?

जांचें कि जानकारी आप पर लागू होती है और आपकी परिस्थितियों के लिए प्रासंगिक है। समान दीर्घकालिक स्थिति वाले दो लोगों को आवश्यक रूप से समान अनुभव नहीं होंगे, इसलिए यह देखें कि क्या जानकारी किसी की राय पर आधारित है या यदि यह तथ्य बता रही है, और क्या यह जो सलाह दे रही है वह उसे दर्शाता है।

### 4. क्या यह साक्ष्य स्रोतों का हवाला देता है?

अच्छी गुणवत्ता वाली स्वास्थ्य जानकारी इसे उत्पन्न करने के लिए उपयोग किए गए साक्ष्य के स्रोतों को सूचीबद्ध करेगी।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया विश्व स्वास्थ्य संगठन की साइट के लिंक को फॉलो करें, जो स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्राप्त करने के लिए इंटरनेट और मीडिया का उपयोग करने पर मार्गदर्शन प्रदान करती है।

<sup>i</sup> रोगी की जानकारी। 2020. How to find reliable information online. यहां उपलब्ध है:

<https://patient.info/news-and-features/how-to-find-reliable-health-information-online>

<sup>ii</sup> Patients like me. 2024. Health information: What sources do people trust? यहां उपलब्ध है:

<https://blog.patientslikeme.com/research/perceptions-of-health-information-sources/>