

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Pogromcy Mitów Medycznych



Przez pół roku działania portalu „Pogromcy Mitów Medycznych” jego użytkownicy wskazali ok. 1700 mitów. Wiele z nich jest szkodliwych dla zdrowia i życia, jak

np. ten, że papierosy „light” mniej szkodzą od zwykłych czy że szczepienia na grypę są nieskuteczne.

Portal społecznościowy Pogromcy Mitów Medycznych (<http://pogromcymitowmedycznych.pl>) rozpoczął działalność we wrześniu 2012 r. z inicjatywy Polskiego Towarzystwa Oświaty Zdrowotnej.

„Muszę przyznać, że po tych pierwszych kilku miesiącach jestem zaskoczony ogromną liczbą mitów medycznych, które funkcjonują w naszym społeczeństwie. Niektóre, jak np. +stawianie baniek pomaga na przeziębienie+ znane są wśród lekarzy od lat. Ludzie ulegają jednak znacznie większym zabobonom – jak ten, że +kobieta w ciąży nie może tankować samochodu+ - które są absolutnie pozbawione racjonalnych podstaw” – komentuje jeden z ekspertów portalu dr hab. n. med. Krzysztof Łabuzek.

Jak ocenia lekarz, te fałszywe przekonania mogą nie tylko utrudnić życie, ale wręcz zagrozić zdrowiu ludzi. Należą tu na przykład mity na temat szkodliwości szczepień, przekonanie, że picie dużych ilości alkoholu w trakcie podróży egzotycznych może uchronić przed tropikalnymi chorobami czy to, że papierosy typu „light” są mniej szkodliwe dla zdrowia niż papierosy zwykłe.

Pogromcy Mitów Medycznych chcą weryfikować utarte w społeczeństwie przekonania na tematy zdrowotne posługując się tylko faktami i tzw. twardymi danymi naukowymi, a nie domysłami czy sugestiami krewnych lub znajomych. „Chcemy nauczyć pacjentów takiego racjonalnego, analitycznego myślenia” – deklaruje dr Łabuzek.

Tematyka portalu została podzielona na cztery główne obszary: choroby i leczenie, szczepienia i profilaktyka, dieta i żywienie oraz ciąża i zdrowie dziecka.

Dodawanie i weryfikowanie mitów na portalu może każda osoba, która się na nim bezpłatnie zarejestruje.

Ostateczną weryfikacją mitów zajmują się eksperci, którzy opierają się na źródłach naukowych. Ma to uchronić internautów od chaosu informacyjnego, z jakim mają do czynienia na wielu portalach poświęconych medycynie. Wśród obalonych mitów znalazły się m.in. takie, jak to, że "dorośli nie powinni pić mleka", "alergicy powinni przebywać wśród alergenów, które ich uczulają", "jedzenie dużej ilości słodyczy może spowodować cukrzycę" i wiele innych.

„Jakiś czas temu robiłem badania dotyczące kwestii zdrowotnych poruszanych w internecie. Ze zdziwieniem odkryłem, że istnieje mnóstwo portali dla +wyznawców mitów+. I nie ma ani jednego miejsca, gdzie te mity można by merytorycznie zweryfikować” – wspomina jeden z ekspertów portalu socjolog zdrowia dr Tomasz Sobierajski.

W ciągu pół roku istnienia serwis odnotował ponad 950 tys. odsłon, a odwiedziło go ok. 276 tys. unikatowych użytkowników. Te wyniki plasują go w czołówce portali poświęconych tematyce zdrowia, których odbiorcą może być każdy internauta.

Ponieważ inauguracja portalu zbiegła się z początkiem sezonu grypowego „na pierwszy ogień” poszły mity związane z grypą, szczepieniami i przeziębieniami. Cieszą się one szczególną popularnością również teraz w sezonie wczesnowiosennym.

Jednym z mitów obalonych przez dr Ernesta Kuchara, jednego z trzech ekspertów portalu, jest to, że antybiotyki pomagają zwalczyć grypę. Jak wyjaśnia specjalista, grypa jest chorobą wirusową, a antybiotyki nie są skuteczne wobec wirusów. „Osłonowe” stosowanie tych leków celem zapobiegania rozwojowi powikłań bakteryjnych zwykle jest mało skuteczne, natomiast znacznie

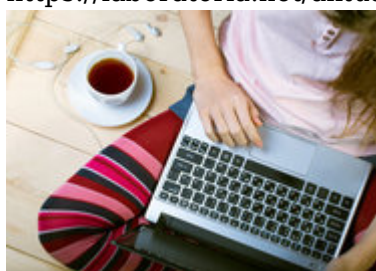
zwiększa ryzyko powikłań wywołanych przez szczepy bakterii odporne na antybiotyki.

Dr Kuchar obalił też mit, że szczepienia przeciw grypie są nieskuteczne, bo powstają z zeszłorocznych wirusów. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) sprawdza kilka razy do roku jakie szczepy wirusa są najpopularniejsze. Na podstawie tych prognoz wytwarzana jest szczepionka przeciw grypie sezonowej - tłumaczy ekspert.

Partnerami merytorycznymi portalu są - oprócz Polskiego Towarzystwa Oświaty Zdrowotnej - Stowarzyszenie Rodzin i Opiekunów Osób z Zespołem Downa „Bardziej Kochani”, Fundacja Fit-Kid, Stowarzyszenie Europacoln Polska, Fundacja Edukacji Seksualnej „Po Prostu” oraz Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny IFMSA-Poland.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/17116.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy