



# Памятка: как понять, что врач грамотный

Из курса Учебника Т—Ж «Как ходить по врачам»

1. Тщательно осматривает и внимательно опрашивает.
2. Не направляет сразу на много анализов или других исследований. Может объяснить, зачем нужно каждое из обследований, и не настаивает на том, чтобы их выполнили в определенной лаборатории или клинике.
3. Не назначает препараты без доказанной эффективности. Например, не лечит противовирусными обычную простуду и не выписывает ноотропы для улучшения памяти. Самостоятельно проверить доказательства эффективности лекарств можно [в нашей Аптечке](#).
4. Не назначает БАД и витамины горстями. Обычно доказательные врачи рекомендуют максимум одну-две добавки в дополнение к основному лечению и могут объяснить, зачем они нужны.
5. Если вас смущает что-то в назначениях, доктор понятно объясняет свои рекомендации и может показать современные международные руководства, на которые ссылается.
6. Не запугивает и не решает за вас, предлагает разные схемы лечения.
7. Спокойно относится к тому, что вам нужно время подумать или вы хотите услышать мнение другого врача.

