

Какво всъщност може да ни каже едно проучване?

Различните научни въпроси изискват различни начини да търсим отговор.

Няма един универсален тип изследване, който да е „най-добър“ за всичко.

Правилните въпроси водят до по-добро разбиране.

КАКВО ИСКАМЕ ДА РАЗБЕРЕМ?

КАКЪВ ТИП ИЗСЛЕДВАНЕ МОЖЕ ДА ПОМОГНЕ?



Има ли връзка?

С какво е свързан определен фактор (напр. хранителен режим, навик, генетична характеристика) с даден резултат?



Наблюдателни изследвания

(напр. напречни, тип „случай-контрол“, кохортни)

Могат да установят асоциации между фактори и резултати. Асоциацията не доказва причинност.



Има ли причинен ефект от интервенция?

Дали дадена промяна (напр. хранене, добавка, начин на живот) води до промяна в резултата?



Рандомизирани контролирани проучвания (RCT)

Могат най-добре да оценят причинния ефект от интервенция, когато въпросът и етичните съображения позволяват рандомизация.



Какво се случва във времето?

Как дадена експозиция или характеристика е свързана с бъдещ риск или развитие на състояние?



Проспективни кохортни изследвания

Проследяват група хора във времето, за да оценят как експозиции са свързани с последващи резултати. Могат да покажат времева последователност, но остават наблюдателни.



Колко добре работи даден тест?

Може ли тест (напр. генетичен, биомаркер, образно изследване) да разпознае дадено състояние?



Диагностични изследвания

Оценяват колко добре тестът идентифицира състояние, обикновено чрез сравнение с подходящ референтен стандарт.



Какво показват наличните изследвания заедно?

Какъв е общият извод от всички релевантни проучвания по дадена тема?



Систематичен преглед и мета-анализ

Систематичният преглед открива, оценява критично и синтезира релевантните проучвания. Когато статистическото обединяване е подходящо, в него може да се използва мета-анализ.



Дизайнът на проучването определя на какъв въпрос то може да помогне да отговорим.
Той не гарантира качеството на отговора.

Преди да приемете заключението, проверете:

- ☐ Как е проведено изследването?
- ☐ Има ли риск от систематична грешка?
- ☐ Колко прецизен е резултатът?
- ☐ За кого и при какви условия се отнася?
- ☐ Съвпада ли с по-широката доказателствена база?



Не търсете просто „най-силния“ дизайн. Търсете подходящия дизайн за въпроса — и проверете колко надеждно е проведено изследването.

Знанието е по-добро здраве.

