

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο

Η φιλοσοφία του βιβλίου

Ο σκοπός της παρούσας εισαγωγής είναι να σας βοηθήσει:

- να δείτε ότι μέσα από την αυτοαξιολόγηση η εκμάθηση μπορεί να γίνει πιο εύκολη και, ίσως, πιο διασκεδαστική
- να κατανοήσετε το αντικείμενο της φυσιολογίας, αλλά και να αυξήσετε τις γνώσεις σας γι' αυτό
- να προγραμματίσετε τη μελέτη σας.

Τι πράγματι γνωρίζετε για τον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης; Είναι αυτά που γνωρίζετε δύσα πρέπει να γνωρίζετε; Μπορείτε να δώσετε απαντήσεις, κατά τις εξετάσεις, σε ερωτήσεις που αφορούν στα συστήματα ελέγχου των φυσιολογικών λειτουργιών; Το βιβλίο αυτό στοχεύει στο να σας βοηθήσει να απαντήσετε σε τέτοιου είδους ερωτήσεις: αποδίδει τις βασικές αρχές με διαγράμμιση, ενώ δίνει επειγήσεις για τους διάφορους φυσιολογικούς μηχανισμούς. Παράλληλα, οι σημαντικές πληροφορίες είναι ταξινομημένες και αποδίδονται με περιεκτικό τρόπο. Όμως, το εγχειρίδιο αυτό δεν αποτελεί μία αναλυτική παρουσίαση της φυσιολογίας. Καθώς είναι αδύνατο να περιχωρακώσει κανείς τους διάφορους τομείς της ιατρικής γνώσης και η διαδικασία της εκμάθησης είναι συνεχής και διαρκεί όσο δηλαδή σας η ζωή, στόχος μας είναι να αναπτύξετε τις απαραίτητες ικανότητες που θα σας βοηθήσουν να ξεχωρίζετε τις γνωστικές περιοχές και τα γνωστικά αντικείμενα στα οποία πρέπει να εμβαθύνετε.

Είναι πιθανόν να προετοιμάζεστε για τις εξετάσεις. Ένας από τους στόχους του βιβλίου είναι να σας βοηθήσει να επιτύχετε σε αυτές. Ωστόσο, η επιτυχία στις εξετάσεις δεν αποτελεί από μόνη της τον σκοπό της μάθησης. Γι' αυτό, το παρόν εγχειρίδιο θέτει ως στόχο του τόσο να σας βοηθήσει να περάσετε στις εξετάσεις δύσα και να αποκτήσετε χρήσιμες γνώσεις αλλά και επαρκή κατανόηση της φυσιολογίας.

Διάταξη των γνωστικών αντικείμενων και περιεχόμενα

Για να εκμεταλλευτεί κανείς αποδοτικά το παρόν εγχειρίδιο, πρέπει να ξέρει τους λόγους που υπαγόρευσαν τη συγκεκριμένη διάταξη της ύλης που περιέχει. Έτσι, η αρχική επισκόπηση του κάθε κεφαλαίου προσδιορίζει τα αντικείμενα που θα καλυφθούν στη συνέχεια. Αυτό αποσκοπεί στο να οριοθετήθουν τόσο οι γνώσεις που πρέπει να έχει κάποιος στο ξεκίνημα της ιατρικής του καριέρας καθώς και τα αντικείμενα εκείνα που ένας οποιοσδήποτε εξεταστής θα θεωρούσε ως απαραίτητα να γνωρίζει ο νέος ιατρός. Αν έχετε ήδη μελετήσει κάποιο συγκεκριμένο σύστημα, μπορείτε να ξεκινήστε απαντώντας στις ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης που υπάρχουν στο τέλος του κάθε κεφαλαίου. Αυτές οι ερωτήσεις θα σας κατευθύνουν σε εκείνα τα θέματα που

πρέπει να σας απασχολήσουν περισσότερο. Εναλλακτικά μπορείτε να προχωρήσετε κατ' ευθείαν στο κύριο μέρος του κεφαλαίου και, αφού τελειώσετε τη μελέτη σας, να ελέγξετε αν έχετε αφομοιώσει το υλικό που σας παρουσιάστηκε. Αν όχι, τότε πρέπει να δουλέψετε περισσότερο και, ίσως, ακόμη να προσφύγετε για τη μελέτη των συγκεκριμένων κεφαλαίων σε άλλες, πιο αναλυτικές, πηγές.

Το κύριο σώμα του κειμένου περιγράφει τις βασικές γνώσεις που πρέπει να έχουμε σχετικά με τα διάφορα συστήματα του οργανισμού. Εδώ αναπτύσσονται οι βασικές πληροφορίες για το κάθε σύστημα. Στην αρχή του κάθε κεφαλαίου παρουσιάζεται μια σύνοψη (υπό τη μορφή εκπαιδευτικών στόχων) των πληροφοριών αυτών. Οι στόχοι που τίθενται αποτελούν έναν χρήσιμο οδηγό για το τι πρέπει να γνωρίζετε όταν τελειώσετε τη μελέτη του κεφαλαίου, ενώ είναι ιδιαίτερα χρήσιμο να ελέγχει κανείς συστηματικά αν έχει κατακτήσει τους στόχους που ετέθησαν. Οι απαραίτητες μορφολογικές πληροφορίες, είτε πρόκειται για ανατομικά δεδομένα είτε για ιστολογικά, παρουσιάζονται στην αρχή του κεφαλαίου και στη συνέχεια ακολουθεί η περιγραφή των λειτουργιών του συστήματος. Η περιγραφή των λειτουργιών του συστήματος σε γενικές γραμμές περιλαμβάνει το τι κάνει το σύστημα και τους τρόπους με τους οποίους η σχετική δραστηριότητα μπορεί να μετρηθεί. Στη συνέχεια υπογραμμίζονται οι μηχανισμοί που εξηγούν τις λειτουργίες αυτές, ενώ δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στον έλεγχο των λειτουργιών αυτών, ώστε να καλύπτουν τις ανάγκες του οργανισμού. Τέλος, παρουσιάζονται σημαντικά παραδείγματα αστοχιών του κάθε συστήματος, ώστε να είναι δυνατή η διασύνδεσή τους με την κλινική μελέτη και άσκηση.

Καθώς πρέπει να είστε βέβαιοι ότι έχετε αποκτήσει ένα βασικό επίπεδο γνώσεων, το τελευταίο μέρος του κάθε κεφαλαίου αποσκοπεί στο να σας βοηθήσει να ελέγχετε τις γνώσεις σας και τον βαθμό κατανόησης του αντικείμενου που έχετε κατακτήσει. Η αυτοαξιολόγηση αυτή παίρνει τη μορφή ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεων συνδυασμού δεδομένων, ερωτήσεων ανάπτυξης, ερωτήσεων βραχείας ανάπτυξης, ερωτήσεων ερμηνείας δεδομένων και τέλος, δειγματοληπτικά, ερωτήσεων τύπου προφορικής εξέτασης. Μερικές από αυτές τις μορφές ερωτήσεων ίσως να τις αντιμετωπίζετε για πρώτη φορά. Ωστόσο, όλες τους χρησιμοποιούνται για την εξέταση των φοιτητών της ιατρικής. Οι ερωτήσεις περιστρέφονται γύρω από θέματα φυσιολογίας που, σε γενικές γραμμές, θεωρούνται μεγάλης σημασίας για την κλινική πράξη και επομένως αποτελούν προσφιλή θέματα εξετάσεων. Οι απαντήσεις που τις συνοδεύουν είναι λεπτομερείς, ενώ γίνεται παραπομπή στις σχετικές παραγγράφους του κειμένου. Επιπλέον περιέχουν, οι ίδιες, πληροφορίες και ερμηνείες που δεν θα τις βρείτε στο κυρίως κείμενο. Επομένως, είναι απαραίτητο να ασχοληθεί κανείς με τις ερωτήσεις αξιολόγησης, αν θέλει να αποκτήσει όσο το δυνατόν περισσότερες γνώσεις από το εγχειρίδιο αυτό.

Πώς να μελετήσετε ένα θέμα

Η χρήση των ερωτήσεων αυτοαξιολόγησης σας ενθαρρύνει να απομνημονεύσετε πληροφορίες, καθώς ελέγχετε την πρόδοδο σας. Πρέπει να ελέγχετε συνεχώς το επίπεδο των γνώσεων σας και να εντοπίζετε τόσο τα αδύναμα δύσκολα και τα δυνατά σας σημεία.

Ο γενικός στόχος είναι να βοηθηθείτε στο να μάθετε τη φυσιολογία, κάνοντας διασυνδεμένα μεταξύ τους βήματα. Κατ' αρχήν, πρέπει να αποφασίσετε:

- Τι σας είναι ήδη γνωστό για το θέμα που μελετάτε;
- Τι θέλετε να γνωρίζετε για το θέμα;
- Η γνώση αποκτάται ευκολότερα, αν μπορεί να μπει σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο. Επομένως:
- Αναρρωτήστε ποια πράγματα απαιτούν επεξήγηση, δηλαδή, τι δεν καταλαβαίνετε.
- Προσπαθήστε να αυξήσετε την κατανόησή σας γι' αυτά τα αντικείμενα και προσπαθήστε να ερμηνεύσετε δύσκολα το δυνατόν περισσότερο, αλλά και με δύσκολα το δυνατόν μεγαλύτερη λεπτομέρεια, τα συγκεκριμένα αντικείμενα που σας προκαλούν σύγχυση.
- Χρησιμοποιήστε πηγές, όπως διάφορα συγγράμματα, τους εκπαιδευτές αλλά και τους συναδέλφους σας, ώστε να μπορέσετε να ξεκαθαρίσετε στο μυαλό σας τα θέματα που σας προκαλούν σύγχυση
- Ελέγχετε, μέσω των ερωτήσεων αυτοαξιολόγησης, αν εξακολουθείτε να βρίσκεστε σε σύγχυση δύσκολα αφορά στα συγκεκριμένα θέματα.

Αν έχετε την ευκαιρία, συζητήστε τις απορίες σας με συναδέλφους και φίλους. Οι περιοχές όπου έχετε ελλείψεις θα γίνουν εμφανέστερες όταν προσπαθήσετε να τις επεξηγήσετε σε τρίτους. Επίσης έχετε πολλά να οφέλη από μια διαφορετική άποψη για κάποιο ζήτημα.

Πώς προσεγγίζονται οι εξετάσεις

Η πρώτη σας δουλειά είναι να «χαρτογραφήσετε» τις περιοχές της ύλης που πιστεύετε ότι είστε πολύ καλά διαβασμένοι, εκείνες που γνωρίζετε επαρκώς και εκείνες όπου είστε αδύναμοι. Αυτό θα σας επιτρέψει να σκιαγραφήσετε, σε αδρές γραφμές, το περίγραμμα του προγράμματος επανάληψης που θα ακολουθήσετε και να κατανείμετε τον χρόνο που θα αφιερώσετε στο κάθε κεφάλαιο. Αν θεωρείτε τις εξετάσεις ως μια ιδιαίτερα σκληρή δοκιμασία για εσάς, τότε δεν σας περισσεύει χρόνος για να επαναλάβετε τα κεφάλαια εκείνα στα οποία είστε πολύ καλά διαβασμένοι. Ο τρόπος με τον οποίο μαθαίνετε είναι στενά συνδεδεμένος με την προετοιμασία για τις εξετάσεις. Πολλοί από εμάς προτιμούν να καταφύγουν σε μία επιφανειακή μελέτη που οδηγεί στη συγκράτηση των δεδομένων και την ανάληση τους υπό τις συνθήκες των εξετάσεων. Ιδιαίτερα, θα έπρεπε να αποκτήσετε βαθύτερη κατανόηση της ύλης, αλλά, λαμβάνοντας υπόψιν ότι ο χρόνος σας είναι περιορισμένος, μια πιο ρεαλιστική προσέγγιση που συνδυάζει την ανάγκη να επιτύχετε στις εξετάσεις με τις μακροπρόθεσμες απαιτήσεις των σπουδών σας είναι αναγκαία.

Στη συνέχεια θα πρέπει να γνωρίζει κανείς τη μέθοδο με την οποία θα εξεταστεί. Αν οι εξετάσεις είναι γραπτές, πρέπει να γνωρίζετε τη διάρκειά τους, τη μορφή των ερωτήσεων (π.χ. αν πρόκειται για ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις ανάπτυξης κ.ο.κ.), τον αριθμό των ερωτήσεων που θα πρέπει να απαντήσετε και ποιες επιλογές έχετε. Το δυσκολότερο είναι να προσδιορίσετε την κατεύθυνση προς την οποία θα κινηθεί η επιλογή των θεμάτων. Η ιατρική δεν θέτει όρια στη γνώση, ούτε κατά την έκταση ούτε κατά το

βάθος της, και οι διάφοροι εκπαιδευτές μπορεί να διαφέρουν ελαφρώς μεταξύ τους ως προς το ποια θέματα είναι πιο σημαντικά. Τα περισσότερα σύγχρονα προγράμματα σπουδών των Ιατρικών και των Οδοντιατρικών Σχολών δίνουν έμφαση σε έναν κεντρικό πυρήνα εκπαιδευτικών στόχων. Έτσι, το εγχειρίδιο αυτό επιδιώκει να αναδείξει τα θέματα εκείνα της φυσιολογίας που έχουν ευρύτερη κλινική σημασία. Η καλύτερη προσέγγιση είναι να συνδυάζει κανείς τις σημεώσεις του από τις παραδόσεις, συγγράμματα (κατάλληλα όμως για το επίπεδο των σπουδών) και ερωτήσεις που έχουν χρησιμοποιηθεί κατά το παρελθόν στις εξετάσεις. Οι ερωτήσεις ειδικότερα μπορούν να βοηθήσουν στο να προσδιορίσει κανείς το βάθος των γνώσεων που αναμένεται να έχει ο εξεταζόμενος. Το να επικεντρωθεί, όμως, κανείς σε συγκεκριμένες ερωτήσεις είναι πολύ επικίνδυνη πρακτική.

Το επόμενό σας βήμα είναι να κατανείμετε τον χρόνο που έχετε στη διάθεσή σας, ώστε να προετοιμαστείτε κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Πρέπει να είστε ρεαλιστές και να αφήνετε επαρκή χρόνο για διαλείμματα, όπως και να εργάζεστε με σταθερό ρυθμό χωρίς περιόδους υπερπροσπάθειας. Αν επιχειρήσει κανείς να καλύψει ένα θέμα με υπερπροσπάθεια, πρέπει να έχει υπόψιν του ότι (σε περίπτωση που η εξεταση απαιτεί την κατανόηση του αντικειμένου σε βάθος), θα βρεθεί σε εξαιρετικά δύσκολη θέση. Μία προσέγγιση που βασίζεται στην ενεργητική μάθηση μέσα από τη σταδιακή κατάκτηση συγκεκριμένων εκπαιδευτικών στόχων και την αυτοαξιολόγηση είναι πολύ πιο αποδοτική. Για ένα θέμα, όπως είναι η φυσιολογία του καρδιαγγειακού συστήματος, μπορείτε να φτιάξετε ένα περίγραμμα των κεφαλαίων που θα διαβάσετε και να προσπαθήσετε να φτιάξετε περιλήψεις του τι γνωρίζετε για καθένα από αυτά. Με αυτόν τον τρόπο οι ήδη υπάρχουσες γνώσεις σας θα αναδυθούν, ενώ θα επισημανθούν τα τυχόν κενά που έχετε δύσκολα αφορά στη γνώση και την κατανόηση του αντικειμένου. Είναι πολύ πιο αποτελεσματικό να ανατρέξει κανείς σε συγγράμματα, αφού έχει υποβληθεί σε αυτήν τη διαδικασία, καθώς θα ξέρει ποιες πληροφορίες και ερμηνείες των ενδιαφέροντων.

Καθώς πλησιάζουν οι εξετάσεις, πρέπει να ασκείστε σε ερωτήσεις και ομάδες ερωτήσεων από προηγούμενες εξετάσεις. Η γνώση του αντικειμένου και η σε βάθος κατανόησή του δεν αρκούν. Πρέπει να μπορείτε να επιδείξετε τις γνώσεις σας και στους εξεταστές. Πολλοί φοιτητές δεν δίνουν την απαραίτητη σημασία στον τύπο των ερωτήσεων που θα αντιμετωπίσουν. Εστιάζοντας το ενδιαφέρον σας, όχι πλέον στα βιβλία και τις σημειώσεις από τις παραδόσεις, αλλά στις ερωτήσεις, θα σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τα σημεία όπου έχετε ελλείψεις και τον τύπο της μελέτης που πρέπει να κάνετε στο άμεσο μέλλον. Επιπλέον, η απάντηση ομάδων ερωτήσεων που έχουν χρησιμοποιηθεί σε προηγούμενες εξετάσεις, θα σας επιτρέψει να αποκτήσετε την ικανότητα συγκέντρωσης που απαιτείται για τις εξετάσεις.

Οι διάφορες εξεταστικές μέθοδοι

Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής ή ερωτήσεις με πολλές απαντήσεις τύπου «σωστού/λάθους»

Οι περισσότερες ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής ελέγχουν την ικανότητα του εξεταζόμενου να ανακαλεί κάποια συγκεκριμένη πληροφορία. Ο στόχος του εξεταζόμενου είναι να συγκέντρωσε τη μεγαλύτερη βαθμολογία με βάση αυτά που μπορεί να ανακαλέσει. Η πιο συχνή τους μορφή είναι εκείνη της ομάδας διαφορετικών προτάσεων που συμπληρώνουν κάποια αρχική πρόταση. Κάθε μία από τις συμπληρωματικές προτάσεις πρέπει να αντιμετωπιστεί απομονωμένη από τις άλλες και αυτό που πρέπει να αποφασίσετε είναι αν η πρόταση είναι αληθής ή όχι. Για κάθε αρχική πρόταση

ο αριθμός των ορθών και των εσφαλμένων συνοδευτικών φράσεων δεν είναι απαραίτητο να είναι ο ίδιος. Μπορεί όλες οι συνοδευτικές προτάσεις να είναι αληθείς ή όλες εσφαλμένες. Η αρχική πρόταση πρέπει να διαβαστεί με πολλή προσοχή. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα αν πρόκειται για πολύ μεγάλες προτάσεις ή προτάσεις διατυπωμένες σε κείμενο που καταλαμβάνει πολλές γραμμές και δεδομένα. Μεγάλη σημασία έχει το να προσπαθήσετε να ξεχωρίσετε και να απομονώσετε τα σημαντικά στοιχεία της αρχικής πρότασης. Βεβαιωθείτε ότι έχετε προσέξει τις «μικρές» λέξεις της αρχικής πρότασης, όπως «μόνο», «συνήθως», «οπανίως», «ποτέ» και «πάντοτε». Οι αρνητικές εκφράσεις, όπως το «δχι», το «δεν είναι συνηθισμένο», πολλές φορές γίνονται αιτία για την απώλεια βαθμών. Επίσης το «είναι δυνατόν» έχει τελείως διαφορετική σημασία από το «είναι χαρακτηριστικό». Αυτό το τελευταίο, συνήθως αναδεικνύει κάποια ιδιότητα την οποία παρατηρούμε υπό φυσιολογικές συνθήκες και που η έλλειψή της αντιπροσωπεύει την εξαίρεση στον γενικό κανόνα, όπως, για παράδειγμα, «η διενέργεια εκλογών σε κανονικά διαστήματα είναι χαρακτηριστικό μιας δημοκρατικής κοινωνίας». Πράγματι, και σε ένα απολυταρχικό καθεστώς, σε μια δικτατορία, «είναι δυνατόν» να διενεργούνται (αμφισβήτημενο κύρους) εκλογές σε κανονικά διαστήματα, ωστόσο αυτό δεν είναι το χαρακτηριστικό του συγκεκριμένου πολιτεύματος.

Θυμηθείτε να ελέγξετε τον τρόπο με τον οποίο θα βαθμολογηθείτε, πριν ξεκινήστε. Οι περισσότεροι χρησιμοποιούν ένα αρνητικό σύστημα βαθμολογίας, όπου χάνονται βαθμοί όταν οι απαντήσεις είναι λανθασμένες. Ο πειρασμός στην περίπτωση αυτή είναι να υιοθετήσετε μια ιδιαίτερα συντηρητική προσέγγιση και να απαντήσετε σε ένα σχετικά μικρό αριθμό ερωτήσεων. Η τακτική αυτή, όμως, μπορεί να σας δημιουργήσει προβλήματα, καθώς όλοι μας κάνουμε απλά λάθη. Ακόμη, μπορεί να έχετε αμφιβολίες σχετικά με το ποια απάντηση προσδοκά ο εξεταστής. Ο συντηρητισμός, στην περίπτωση αυτή, μπορεί να σας οδηγήσει στο να απαντήσετε πολύ λίγες ερωτήσεις και στο τέλος να μην περάσετε λόγω κάποιων λανθασμένων απαντήσεων.

Ο όρος «αποπροσανατολιστικές φράσεις» αναφέρεται σε προτάσεις που μοιάζουν αληθείς, αλλά είναι σήμουρα λανθασμένες, αν συνδυαστούν με την αρχική φράση, ώστε να φτιάξουν μια πλήρη πρόταση. Ένα καλό παράδειγμα είναι να χρησιμοποιήσει κανείς την παρακάτω αρχική πρόταση: «η δραστηριότητα του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος» και ως συνοδευτική πρόταση να χρησιμοποιήσει την πρόταση «οδηγεί σε αύξηση της καρδιακής συχνότητας κατά τη μυϊκή άσκηση». Η φράση αυτή είναι λάθος, διότι, αν και η καρδιακή συχνότητα όντως αυξάνεται κατά τη διάρκεια της μυϊκής άσκησης, η αύξηση αυτή δεν οφελείται στη δραστηριότητα του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος, το οποίο επιβραδύνει την καρδιακή συχνότητα. Ένας άλλος τρόπος αποπροσανατολισμού είναι να σας δώσει ο εξεταστής την αριθμητικά σωστή τιμή μιας μεταβλητής αλλά με λάθος μονάδες. Για παράδειγμα, ο εξεταστής μπορεί να έχει αλλάξει τις μονάδες για την περιεκτικότητα του αρτηριακού αίματος σε οξυγόνο (που φυσιολογικά είναι περίπου 95 mmHg), ώστε, ενώ η απάντηση 95 kPa είναι λανθασμένη, αυτή μπορεί να παγιδεύσει κάποιον που δεν είναι μυημένος σε αυτό το σύστημα εξέτασης. Οι παραπάνω αποτελούν τις πιο συνηθισμένες περιπτώσεις όπου οι φοιτητές χάνουν βαθμούς, αν και γνωρίζουν τη σωστή απάντηση.

Ερωτήσεις επιλογής της καλύτερης απάντησης

Αυτή είναι μια άλλη μορφή ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής που ορισμένες φορές χρησιμοποιείται αντί των κλασικών

ερωτήσεων τύπου «σωστό/λάθος». Ο λόγος είναι πως ο αυξημένος αριθμός επιλογών σημαίνει ότι δεν υπάρχει ανάγκη για αρνητική βαθμολογία. Στις δοκιμασίες αυτές πρέπει να γίνεται η επιλογή μιας μόνο σωστής απάντησης – της φυναδικής καλύτερης απάντησης. Χρειάζεται προσοχή κατά την επιλογή, αφού πολλές απαντήσεις μπορούν να είναι μερικώς σωστές ή και καμία από αυτές να μην φαίνεται απόλυτα σωστή. Πρέπει να επιλέγετε την απάντηση που εσείς θα κρίνετε ότι είναι η κατάλληλη (αυτό αντανακλά εν μέρει την ικανότητά σας για λήψη αποφάσεων στην κλινική πράξη, όπου πρέπει να γίνεται η επιλογή για την καλύτερη λύση μεταξύ πολλών πιθανών λύσεων, οι οποίες έχουν όλες πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα). Από τη στιγμή που δεν υπάρχει αρνητική βαθμολόγηση, καλό είναι να γίνεται προσπάθεια απάντησης όλων των ερωτήσεων.

Ερωτήσεις ανάπτυξης

Παρά το γεγονός ότι οι ερωτήσεις ανάπτυξης χρησιμοποιούνται ολοένα και λιγότερο, μπορεί ωστόσο να σας ζητηθεί να αναπτύξετε κάποιο θέμα, ώστε να ελεγχθεί η ικανότητά σας να συνδυάζετε τις πληροφορίες. Θα βαθμολογηθείτε για τα στοιχεία της απάντησής σας που αντιστοιχούν στην ερώτηση, καθώς και για τον τρόπο που θα αναπτύξετε το θέμα και την επιχειρηματολογία σας. Αντίστροφα, δεν πρέπει να περιμένετε καλή βαθμολογία για μία παράθεση αυτόνομων και ασύνδετων μεταξύ τους προτάσεων. Η έκταση της απάντησής σας διαδραματίζει πολύ μικρό ρόλο, αν δεν υπάρχει εσωτερική συνοχή. Είναι σωστό να περιλαμβάνετε στην απάντησή σας γραφικές παραστάσεις και διαγράμματα που σχετίζονται με την ερώτηση αρκεί να συνοδεύονται από την κατάλληλη περιγραφή (λεζάντα).

Οι περισσότεροι φοιτητές γνωρίζουν πως αξίζει τον κόπο να φτιάξουν ένα σχέδιο της απάντησης που στη συνέχεια θα αναπτύξουν, δώρως λίγοι το κάνουν. Βεβαιωθείτε πως οιδίποτε συμπεριλαμβάνεται στο σχέδιο της απάντησής σας είναι σχετικό με την ερώτηση, διότι ό,τι δεν είναι σχετικό στην καλύτερη περίπτωση αποτελεί χάσιμο χρόνο, ενώ στη χειρότερη υποχρεώνει τον εξεταστή να αμφισβήτησε αν έχετε κατανοήσει την ερώτηση. Η διαχείριση του χρόνου έχει μεγάλη σημασία κατά τη διάρκεια της εξέτασης με ερωτήσεις ανάπτυξης, όπως έχει σημασία ο χρόνος που αφιερώνεται στην κάθε ερώτηση να είναι ο ίδιος, εκτός αν οι οδηγίες που σας δίνονται είναι διαφορετικές ως προς αυτό το σημείο. Η καλύτερη απάντηση σε μια ερώτηση ανάπτυξης δεν μπορεί να αντισταθμίσει την πλήρη αδυναμία απάντησης σε μια άλλη ερώτηση, επειδή δεν επαρκούσε ο χρόνος. Κανένας δεν μπορεί να πάρει παραπάνω από τα 100% σε μία μονή ερώτηση. Συνήθως το ποσοστό αυτό είναι 70-80%. Επίσης, ίσως είναι χρήσιμο να ξεκινήσετε με εκείνες τις ερωτήσεις για τις οποίες πιστεύετε πως έχετε να πείτε τα λιγότερα έτσι ώστε ο χρόνος που τυχόν περισσέψει να αφιερωθεί στις υπόλοιπες ερωτήσεις.

Συνδυαστικές ερωτήσεις

Οι συνδυαστικές ερωτήσεις αποτελούν μια παραλλαγή των ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής και πολλές φορές προτιμώνται από τις ερωτήσεις του τύπου σωστό/λάθος, διότι ο μεγάλος αριθμός επιλογών σημαίνει ότι η αρνητική βαθμολογία δεν είναι απαραίτητη. Το κύριο πρόβλημα που μπορεί να προκύψει (εκτός φυσικά από την άγνοια της απάντησης) είναι ότι περισσότερες από μία επιλογές μπορεί να φαίνεται ότι ταιριάζουν σε μία πρόταση. Το μόνο που μπορείτε να κάνετε υπό αυτές τις συνθήκες είναι να δώσετε την απάντηση που σας φαίνεται η καλύτερη. Ελέγξτε τις οδηγίες με προσοχή για να διαπιστώσετε αν μία απάντηση

Διαβάζοντας το βιβλίο

μπορεί να χρησιμοποιηθεί πολλές φορές (όπως στα παραδείγματά μου) ή μόνο μία.

Ερωτήσεις βραχείας ανάπτυξης

Η βαθμολόγηση των ερωτήσεων βραχείας ανάπτυξης γίνεται συνήθως με βάση έναν «πίνακα» των σημαντικών σημείων που πρέπει να δοθούν ως μέρος της απάντησης (ο πίνακας αποτελεί ένα είδος ιδιαίτερης απάντησης). Δεν βαθμολογείστε για τη μέθοδο που χρησιμοποιείτε στην απάντησή σας ούτε για πληροφορίες που δεν είναι απαραίτητες. Ο στόχος είναι να παρουσιάσετε τις γνώσεις σας με τρόπο οργανωμένο και λιτό. Τα λάθη που συνήθως κάνουν οι φοιτητές είναι ότι αφιερώνουν πολύ χρόνο σε μια απάντηση και ως αποτέλεσμα αγνοούν τις υπόλοιπες και ότι δεν περιορίζουν την απάντησή τους στην ερώτηση αυτή καθ' εαυτή. Για παράδειγμα, σε ερώτηση για τη ρύθμιση της παραγωγής ερυθροκυττάρων, δεν είναι απαραίτητο να αναφερθούν οι πληροφορίες που σχετίζονται με την ερυθροπόρηση αλλά μόνο αυτές που σχετίζονται με τη ρύθμισή της.

Παραλλαγμένες ερωτήσεις ανάπτυξης και κλινικά σενάρια

Οι ερωτήσεις αυτές χρησιμοποιούνται για τη διαμόρφωση ενός ολόκληρου θέματος μέσα από μια σειρά παραγράφων που περιγράφουν ένα σκηνικό, από το οποίο πηγάζουν συγκεκριμένες ερωτήσεις που καθοδηγούν τον εξεταζόμενο, καθώς εκτυλίσσεται το σενάριο. Χρησιμοποιούνται συχνά στις εξετάσεις κλινικών μαθημάτων, όπου είναι γνωστές ως ερωτήσεις «διαχείρισης του προβλήματος του ασθενούς». Πέρα από τις κλινικές επιστήμες χρησιμοποιούνται επίσης, πολλές φορές, για τον έλεγχο των γνώσεων των φοιτητών στις βασικές ιατρικές επιστήμες. Αυτού του τύπου οι ερωτήσεις βαθμολογούνται με βάση συγκεκριμένα κριτήρια. Έτσι η αναφορά όλων των σχετικών πληροφοριών είναι ζωτικής σημασίας και γι' αυτό είναι χρήσιμο η απάντηση να έχει τη μορφή σύντομων σημειώσεων. Πολλές φορές οι ερωτήσεις αυτές συνοδεύονται από κάποιο πρόβλημα που πρέπει να λυθεί μέσω της εφαρμογής βασικών αρχών στην ανάλυση της κατάστασης που περιγράφεται.

Ένα από τα συνήθη λάθη των φοιτητών που αντιμετωπίζουν τέτοιους είδους ερωτήσεις είναι πως προσπαθούν να χρησιμοποιήσουν υλικό που βρίσκεται προς το τέλος του προβλήματος για να απαντήσουν σε προηγούμενες ερωτήσεις. Πολύ συχνά οι ερωτήσεις αυτού του τύπου σχεδιάζονται έτσι, ώστε να επιτρέπουν πολλές ερμηνείες, εξίσου πιθανές, εφόσον κάποιος βασιστεί στις αρχικές πληροφορίες. Η βελτιστοποίηση της βαθμολογίας βασίζεται στην αναφορά όλων των αυτών των ερμηνειών. Μερικές από τις ερμηνείες αυτές στη συνέχεια θα αποκλειστούν, ενώ είναι πιθανόν να υιοθετηθούν νέες εκδοχές. Οι απαντήσεις σας στην ερώτηση πρέπει να ανταποκρίνονται στις πληροφορίες που σας έχουν διθέ μέχρι εκείνο το σημείο. Η προσφυγή σε υλικό το οποίο έπεται του σταδίου της απάντησης στην ερώτηση μπορεί να οδηγήσει στην απόρριψη ορισμένων από τις πιο σημαντικές απαντήσεις. Επίσης, εκτός αν χρησιμοποιείται αρνητική βαθμολογία, αξίζει να δοκιμάσετε να απαντήσετε σε όλα τα μέρη της ερώτησης. Καθώς συνήθως υπάρχει κάποιος βαθμός ανεξαρτήσιας των επιμέρους θεμάτων που πραγματεύεται το πρόβλημα, σας προτείνεται να προσπαθείτε (ακόμη και αν δεν μπορείτε να απαντήσετε στις αρχικές ερωτήσεις) να απαντήσετε στις ερωτήσεις που έπονται.

Ερμηνεία εργαστηριακών δεδομένων

Αυτού του τύπου οι ερωτήσεις απαιτούν την εφαρμογή συγκεκριμένων γνώσεων στην επίλυση κάποιου προβλήμα-

τος. Κατά την επανάληψή σας πρέπει να έχετε ως στόχο το να καταλάβετε τις βασικές αρχές, καθώς είναι αιδόνατο να απομνημονεύσετε όλους τους πιθανούς συνδυασμούς δεδομένων. Κατά την εξέταση συχνά βοηθά να μεταφράσετε τους αριθμούς που δίνονται σε κάποιου είδους περιγραφή. Για παράδειγμα, αν το αρτηριακό pH είναι λιγότερο από 7,4, αυτό αντιπροσωπεύει οξεωση, ενώ ένα ηλεκτροκαρδιογράφημα με καρδιακή συχνότητα 120/λεπτό υποδηλώνει ταχυκαρδία. Στη συνέχεια μπορεί να επιχειρηθεί η αναγνώριση γνωστών αλληλουχιών των γεγονότων στις δραστηριότητες αυτές. Αυτός ο τύπος ερωτήσεων συνήθως δεν βαθμολογείται αρνητικά και επομένως έχει νόημα να προσπαθήσετε να απαντήσετε, ακόμη κι όταν δεν είναι σίγουρος για το αν η απάντησή σας είναι σωστή. Αντίστροφα, δεν χρειάζεται να απαριθμήσετε τέσσερεις πιθανές απαντήσεις, όταν η ερώτηση ζητά από εσάς μόνο μία απάντηση. Ο εξεταστής δεν πρόκειται να διαλέξει ανάμεσα στις διαφορετικές απαντήσεις που δώσατε, ενώ το πιθανότερο είναι να θεωρήσει την πρώτη σας απάντηση ως εκείνη που θα βαθμολογήσει.

Προφορικές εξετάσεις

Υπάρχουν ορισμένα σημεία τεχνικής τα οποία μπορούν να θεωρηθούν χρήσιμα. Οι προφορικές εξετάσεις μπορεί να είναι μία κατάσταση ψυχοφθόρος. Συνήθως αντιμετωπίζετε δύο εξεταστές οι οποίοι μπορεί να ανταποκρίνονται στις απαντήσεις σας με αρνητική διάθεση, πλήξη ή να παραμένουν αδιάφοροι. Είναι δυνατόν να πιστεύετε ότι πήγατε στις προφορικές εξετάσεις πάρα πολύ καλά και ωστόσο να έχετε αποτύχει ή ακόμη πιο συχνά να πιστεύετε ότι η εξέταση πήγε πολύ δύσκολη κρίνοντας απλά από την επιφανειακή συμπεριφορά των εξεταστών.

Ο κύριος στόχος του εξεταζόμενου κατά τη διάρκεια των προφορικών εξετάσεων είναι να ελέγξει τη ροή των ερωτήσεων των εξεταστών έτσι, ώστε αυτοί να ωριμάσουν συνεχώς για θέματα τα οποία γνωρίζει. Αξίζει τον κόπο να κάνετε εικονικές εξετάσεις με τους συναδέλφους σας, ώστε να αποκτήσετε εμπειρία. Ακόμη και ο εξεταστής μαθαίνει από αυτή την εμπειρία, δεδομένου ότι για να κάνεις πετυχημένες ερωτήσεις απαιτείται βαθιά γνώση του αντικειμένου. Βασικές ερωτήσεις που αφορούν σε όλα τα συστήματα μπορεί να ερωτηθούν στις προφορικές εξετάσεις, αλλά, αν γνωρίζετε ότι πήγατε δύσκολη με σημαντικές σε κάποιες ερωτήσεις στα γραπτά και σας έχουν καλέσει για εξετάσεις βελτίωσης βαθμολογίας μετά από μια αποτυχημένη εξέταση, είναι χρήσιμο να επαναλάβετε τα σχετικά κεφάλαια όπου είχατε αποτύχει. Δίνετε πάντα την απλούστερη απάντηση που μπορείτε. Δεν υπάρχουν συνήθως παρίστασης στις προφορικές εξετάσεις, αλλά οι σπουδαστές παθαίνουν σύχνα ψάχνοντας να τις βρουν. Πολλές φορές οι εξεταστές ενδιαφέρονται να δουν τα δύο των γνώσεων σας, γι' αυτό δεν πρέπει να ενοχλείστε αν επιμένουν και είναι σκληροί μαζί σας. Μπορείτε κάλλιστα να πείτε ότι δεν γνωρίζετε κάτι· αυτό θα βοηθήσει τους εξεταστές να αλλάξουν θέμα για να βρουν αυτά που γνωρίζετε.

Φυσιολογικές τιμές

Ο φοιτητής οφείλει να γνωρίζει τις φυσιολογικές τιμές ορισμένων παραμέτρων, δεδομένου ότι αυτό είναι απαραίτητο για να συζητήσει κανείς πάνω σε θέματα φυσιολογίας, όπως επίσης και για να πάρει αποφάσεις στην επείγουσα Ιατρική. Στο κείμενο οι τιμές που αναφέρονται είναι αυτές που συνήθως απαιτείται να γνωρίζει ο φοιτητής. Βεβαιωθείτε επίσης ότι γνωρίζετε τις μονάδες της κάθε μέτρησης.

Συμπεράσματα

Τοποθετήθηκε το περίγραμμα της μεθόδου αξιοποίησης του βιβλίου, το οποίο πρέπει να αναθεωρήσετε ανάλογα με τις ανάγκες σας και το είδος των εξετάσεων. Όποια προσέγγιση

και αν υιοθετήσετε, ο κύριος στόχος σας πρέπει να είναι η κατανόηση των βασικών αρχών και όχι η απομνημόνευση δεδομένων.

Πίνακας αναφοράς των κυριότερων φυσιολογικών τιμών Επειδή πολλές παράμετροι παρουσιάζουν μεγάλη διακύμανση της φυσιολογικής τους τιμής, στις περισσότερες περιπτώσεις αναφέρεται η μέση τιμή.

Παράμετρος	Τιμή	Μονάδες
Υγρά του σώματος		
Όγκος αίματος	70	ml/kg σωματικού βάρους
Όγκος πλάσματος	40	ml/kg σωματικού βάρους
Ολικός όγκος νερού σώματος	60 (άνδρες) 50 (γυναίκες)	% σωματικού βάρους
Ενδοκυττάριο υγρό	2/3 του συνολικού όγκου νερού	–
Εξωκυττάριο υγρό	1/3 του συνολικού όγκου νερού	–
Κύτταρα αίματος		
Αιμοπετάλια	45% (0,45)	–
Αιματοκρίτης	–	–
Αιμοσφαιρίνη (συγκέντρωση)	14	g/dL ⁻¹
Ερυθρά αιμοσφαίρια (αριθμός)	5	× 10 ¹² /L
Δικτυοερυθροκύτταρα	2	%
Ταχύτητα καθίζησης ερυθρών (ΤΚΕ)	<5 (άνδρες) <7 (γυναίκες)	mmh ⁻¹
Λευκά αιμοσφαίρια (αριθμός)	6	× 10 ⁹ /L ⁻¹
Ουδετερόφιλα	3,5	× 10 ⁹ /L ⁻¹ /L
Λεμφοκύτταρα	2	× 10 ⁹ /L ⁻¹ /L
Ηωσινόφιλα	0,2	× 10 ⁹ /L ⁻¹ /L
Μονοκύτταρα	0,5	× 10 ⁹ /L ⁻¹ /L
Βασεόφιλα	<0,1	× 10 ⁹ /L ⁻¹ /L
Αιμοπετάλια	250	× 10 ⁹ /L ⁻¹ /L
Πλάσμα		
Πρωτεΐνες πλάσματος	60	g/L ⁻¹
Κολλοειδοσμωτική	–	–
Πίεση (ογκωτική)	25	mmHg
Ωσμωτικότητα πλάσματος	300	mosmol/kg ⁻¹
Na ⁺	140	mmol/L ⁻¹
K ⁺	4,5	mmol/L ⁻¹
Ca ²⁺	2,5	mmol/L ⁻¹
Cl ⁻	105	mmol/L ⁻¹
HCO ₃ ⁻	25-30	mmol/L ⁻¹
Γλυκόζη	5	mmol/L ⁻¹
Ουρία	5	mmol/L ⁻¹