

עושים תקשורת

טעימות מהתקשורת בחודש נובמבר 2023



מרכז רפואי מאיר

מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב



ד"שים מהמגויסים שלנו בשטח



ברגעים הקריטיים

חדרי הניתוח והטראומה בבתי החולים ברחבי הארץ, מלאים במשימות כירורגיות מאתגרות במיוחד מאז פרוץ "חברות ברזל". משימות אשר תכליתן להציל איברים ולהציל חיים



ד"ר אהוד רזנבלום מנהל מרד"ר ילדים מרכז רפואי מאיר בהדרכה ביחספסל | צילום: הדברות מרכז רפואי מאיר

מאיר: בובות חכמות ומדממות

יוכל בן משה

של רופאים ואחיות מצוות מיון ילדים יחד עם הסימולטק - מרכז ההדרכה של כללית, יצאה לבית החולים יוספטל כאילת והעבירה קורסי טראומה מפורטים, הדרכות והכשרות רחבות בטראומה לאנשי צוות: ניהול דרכי אוויר, נקו חזה, עצירת דימומים בשיטות שונות וטיפול בפצוע מורכב. במסגרת ההכשרות בוצעו סרי מולציות רפואיות המאפשרות לחוות מצבים מציאותיים תוך שימוש באמצעים חדשניים ובבובות חכמות ומתקדמות המדמות מצבים אמיתיים של בעיות במערכת הנשימה, חלב וכלי הדם, ונתונות פידבק מיידי על איכות וטיב הפי עולה שביצעה.

מאז פרוץ המלחמה, צוות מהיחידה לרפואה חירופה ילדים במרכז רפואי מאיר, פועל להכי שרת צוותי רפואה אורחיים וצבאיים בכל רחבי הארץ.

"הקטנו מעין 'יחידת מילואים ניידת' שנטרחה לסייע בכל הניתן לצוותים אורחיים ורפואיים המלווים לוחמים, ולאמן אותם בפעולות מצי לוח חיים כרמת השטח על פי הנחיות ועק רונות הרפואה הצבאית. ההכשרות מתקיימות כשטח ובמרכז רפואי מאיר", מספר ד"ר אהוד רזנבלום, מנהל מרד"ר ילדים במאיר. משלחת

גם אלה פני הרפואה

רופאים, רופאות והצוותים שלצידם, רגילים ומכוונים בשגרת טיפול והצלת חיים. אלא שהפעם, השגרה שינתה פניה והציבה אותם בחזית ובעורף, בלי כל הכנה מוקדמת. בשגרת החירום הזו, הם פורצים גבולות ומגישים שירותי רפואה והצלה גם כש ליסהמקצועי והאישי הופכים לישות אחת

רופאים במיל'

ניא פישקין

הגיוס לשירות מילואים לא פסח על מערך הרור פאים, חלקם נקראו להחליף את המדים הלבנים במדי צה"ל. אחד מהם הוא ד"ר אסף דותן, מנהל שירות כירורגיה של הרשתית במרכז הרפואי בילינסון וסרן במילואים, המשמש רופא גדודי בחיל התותחנים. שעות ספורות לאחר המטחים הראשונים של ה-7 באוקטובר, ירד עם חבריו לש"טחי הכינוס, התארגן על ציוד ונע לחזית הדרום, כשהוא משאיר בבית אישה ו-3 ילדים. "אנחנו כבר למעלה מחודש בשטח, על כל מה שמשמע מכך. עם מורל גבוה ואחוות יחידה", מספר ד"ר דותן. במסגרת מחלקת הרפואה של הגדוד, הוא אחראי על 23 חיילים ועוד 2 רופאים, בחטיבה המספקת סיוע ארטילרי לחטיבות רבות של צה"ל המתמרנות בתוך שטח רצועת עזה.

"התרומה שלנו כרופאים משמעותית, החל מטי-פול שגרת בחיילים, ועד חלילה לסיוע לפצועים כחלק מהפעילות המבצעית. כולנו רוצים לחזור לשגרה, אבל מבינים כמה המשימה כאן חשובה". עמיתו, ד"ר יגאל קושניר, מאייש את הגזרה הצ'פונית כרופא גדודי. בשגרה הוא מנהל היחידה לגידולי מערכת השתן והמין במכון האונקולוגי במרכז הרפואי מאיר. "כרופא גדודי אני אחראי על כל מערך הרפואה של היחידה שלנו. עלי לוודא שישנם חובשים מתאימים, ציוד רפואי הולם, לבצע ריענון לחובשים ועוד משימות שוטפות. אמנם היה לא פשוט לעזוב בן זוג וילדה אהובים, אבל מרגע ההתגייסות והמפגש עם החבר'ה, משנים דיס-קט. כולנו מרגישים את האהבה הגדולה והעזרה האזרחית, גם בית החולים מעניק תמיכה וחיבוק לבני המשפחה שנשארו בעורף".



ד"ר יגאל קושניר ובתו טל | צילום: פרטי

הארץ

מרכז רפואי מאיר

מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב



צו 8 משפחתי

◀ טלי מושקט, גונת מוערכת וותיקה במשרד החינוך במשך 32 שנה שפרשה לגמלאות לפני כשלוש שנים ואשתו של מנהל מרכז רפואי מאיר ד"ר ירון מושקט, לא תיארה לעצמה שהחזרה לעיסוק האהוב עליה תהיה בנסיבות טרגיות כאלו. בשבועות האחרונים, בעקבות המלחמה, מגיעה מושקט מדי יום לשמרטפייה בבית החולים, לשם מגיעים מדי יום ילדי העובדים במרכז: "הילדים הם נקודת האור של כולנו במצב הזה. לראות אותם מתמודדים עם המציאות הקשה והמורכבת הזו ומוצאים את החוסן הפנימי שלהם זו הישראליות האמיתית. אומנם זה נשמע קלישאתי, אבל זו לגמרי תמונת ניצחון וחוסן של אי קטן של שפיות בימים שבהם המציאות והביטחון התערערו עבור כולנו".

■ משה כהן ■ צילום: דוברות בי"ח מאיר

מרכז רפואי מאיר

מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב



"תסמונת ההזנה מחדש": מהי התופעה המדאיגה שעלולה להתרחש בקרב החוזרים מהשבי?

ישראל נערכת לקבלת החטופים, ואחד החששות שמטרידים מומחים קשור להיבט התזונתי. אחרי זמן כה ממושך בשבי החמאס, עלולה להתרחש תסמונת מטרידה המתבטאת בשרשרת של שינויים מטבוליים המתרחשים עקב חשיפה מחודשת של הגוף להזנה, לאחר תקופה ממושכת של רעב. מדובר במצב שעלול להיות מסוכן ולכן הוא דורש טיפול לפי פרוטוקול מקצועי. טור מיוחד

ענת גבע | mako בריאות | פורסם 12:16 23/11/23

הכותבת היא ענת גבע דיאטנית קלינית במרכז רפואי מאיר מקבוצת כללית



יובדד ליפשיץ. לפי עדותה, אכלה מעט מאוד בשבי | צילום: בני ירושלמי, דוברת אייכלב

בציפייה דרוכה ממתינה מדינה שלמה לחזרתם של כל החטופים מהשבי, וההערכות לקבלתם - בשיאה. אחד הנושאים החשובים שעולים בשיחות מומחים בהקשר, מכונה בשפה המקצועית "תסמונת ההזנה מחדש" - Refeeding Syndrome (RFS). למעשה מדובר בשרשרת של שינויים מטבוליים ואלקטרוליטיים המתרחשים כתוצאה מחשיפה מחודשת של הגוף להזנה, לאחר תקופה ממושכת של רעב וחוסר-אכילה.

עדויות ראשונות לתסמונת זו הופיעו לאחר מלחמת העולם השנייה, כשהאסירים המורעבים חזרו לאכול בבת אחת ארוחות רגילות. גם הדיאטנים בבתי החולים נתקלים בה לא מעט, והיא שכיחה בקרב חולים אונקולוגיים, אלכוהוליסטים, אנורקטיות, אנשים שעברו ניתוחים בריאטריים או בקרב ילדים שעברו התעללות או הרעבה. אם כי, חשוב לציין שהודות למודעות הגוברת בנושא, כיום יודעים טוב יותר למנוע אותה.

החשש, במקרים של אנשים הסובלים מהתסמונת, נובע מהעובדה שחשיפה פתאומית למזון לאחר תקופה משמעותית של אכילה מועטה, עלולה לגרום להפרעות חמורות במאזן הנוזלים והאלקטרוליטים (זרחן, אשלגן ומגנזיום), מה שעלול לגרום לצבירת נוזלים ולבצקות בנפיים. כמו כן, היא עלולה להוביל להשלכות קליניות חמורות שעלולות לפגוע במערכת העצבים, במערכת הנשימה, בתפקוד הלבבי, במערכת השרירים ובמערכת הדם.

לכתבה המלאה

מה קורה לנו בגוף בזמן שהייה בממ"ד?

תקופת המלחמה מביאה רבים למעט ביציאה מחוץ לבית ולהימצא הכי קרוב לממ"ד, לעתים גם לישון בו. למה חשוב לשים לב, מה חשוב שנדע על האוויר שאנחנו נושמים ומה קורה לנו בגוף בזמן שאנחנו נמצאים בתוך חלל סגור?

מערכת TIP12 | מרסם 08/11/23 | 07:56

539 הדפסה 1

א.א.



חוסר באוויר והיעדר תנועה: שימו לב לזה

"הבעיה העיקרית בממ"ד האוויר הדליל שבו באופן טבעי מאחר ומדובר בחלל סגור, במיוחד במקרים בהם יש מספר אנשים בחדר ולאורך זמן", מסבירה ד"ר ליאת ברזילי-יוסף, מומחית ברפואה פנימית ואנדוקריןולוגיה ומנהלת השירות לטיפול בהשמנה במרכז רפואי מאיר מקבוצת כללית. "חשוב לזכור כי במקרים של שהייה מאוד ממושכת בממ"ד אנו חוששים מירידה משמעותית ביותר בריכוז החמצן הנקי שעלולה להוביל לסימפטומים שונים דוגמת ישנוניות, נמנום, בלבול, כאבי ראש. לצד זה, גם היעדר תנועה במשך זמן ממושך אינו מיטיב אתנו ויכול להשפיע על מערכות שונות בגוף שלנו. בדומה לטיסה ארוכה, ובמיוחד בקרב אנשים עם נטייה לקרישיות יתר, מומלץ לבצע הליכה איטית, תנועות שחרור קלות בחדר, אולם לא פעילות גופנית מאומצת שתוביל לעלייה נוספת בצריכת החמצן".

עוד מוסיפה ד"ר ברזילי שחשוב להיערך גם בטרם השהייה בממ"ד, המלווה באופן טבעי גם ברמת סטרס ומתח גבוהה, וכמובן בהקשר לסיטואציה, מומלץ לאנשים הסובלים מקלסטרופוביה בפרט ואנשים בכלל – לדעת מראש אילו אמצעים יכולים להרגיע אותם ולסייע להם בתחושת החרדה וחוסר האונים הטבעית דוגמת דמיון מודרך, תרגול נשימתי, פלייליסט מוצלח וכדומה". חשוב לזכור כי אדם יכול לשרוד שעות רבות ללא אוכל אבל לעבור יממה בלי נוזלים אינה מומלצת ואף עלולה להיות מסוכנת במיוחד בקרב אנשים להם מאזן נוזלים רגיש דוגמת קשישים, אנשים מבוגרים, אנשים הסובלים מאי ספיקת לב וכליות וכדומה. ולכן חשוב להצטייד בכמות מספקת של מים לשתיה. לסיכום מומלץ שחדר הממד יהיה מאורגן בצורה בטיחותית ויאפשר שהייה נוחה, מצויד באוכל ובמיוחד מים ואמצעים מרגיעים לכל אחד מבני הבית"

→ המודעה הוצגה על ידי Google

אפשרויות של מודעות

שליחת משב

למה המודעה הזו מוצגת?

הוד בן חורין, פיזיותרפיסט מערך הריאות, מסביר: "האפשרות להנגיש את תכנית שיקום הריאות למטופלים הזקוקים לה ומתקשים כיום לצאת מביתם מהווה כלי חשוב לבריאותם. לתכנית יתרונות משמעותיים בימי שגרה וחירום – המטופל עושה פעילות גופנית בביתו, אינו מפסיד שעות עבודה, וחוסך בנסיעות ובחניה".

קוצר נשימה והגבלה בתפקוד הם תסמינים שכיחים במטופלים עם מחלות ריאה כרוניות. אחד הטיפולים לשיפור תסמינים אלו הוא סדנת שיקום ריאות, סדנה רב תחומית המותאמת אישית למטופל וכוללת אימון גופני, תרגילי נשימה ומתן כלים לאורח חיים בריא. הסדנה מורכבת מ-24 מפגשים קבוצתיים (שני מפגשים בשבוע במשך 12 שבועות), ומועברת על ידי פיזיותרפיסט מוסמך.

מדוע סדנת שיקום ריאות מרחוק?

"שיקום ריאות מומלץ על ידי רופאי ריאות בארץ ובעולם והוכח כיעיל בהפחתת קוצר נשימה, שיפור היכולת הגופנית, שיפור איכות החיים והפחתת דיכאון וחרדה במטופלים עם מחלות ריאה כרוניות. השתתפות בשיקום ריאות אף עשויה להפחית אשפוזים חוזרים וסיכון לתמותה. בימים אלו של מלחמה והפחד לצאת מהבית ישנו קושי משמעותי בהגעה פיזית למסגרות טיפוליות על אחת כמה וכמה כשמדובר באוכלוסייה עם מחלות רקע. היכולת לבצע שיקום ריאות מרחוק מהווה פתרון מצוין לאתגרים אלו – שילוב של טכנולוגיות מתקדמות המאפשרות להנגיש את השירות למטופלים שמתקשים להגיע".

מה התוכנית כוללת?

"בתכנית שיקום ריאות מרחוק המטופלים מגיעים ככל המתאפשר למפגש ראשון בבית החולים לצורך ביצוע הערכה ראשונית הכוללת שאלון פרטים אישיים ומבדקים גופניים. בנוסף, הם מקבלים ציוד אימונים (גומיות, כדורים, משקולות חופשיות) ושעון חכם שאוסף נתונים על מספר צעדים יומי. למדריך יש גישה לנתונים דרך מערכת שמאפשרת מעקב, שליחת הודעות, סרטונים והדרכה המותאמים אישית למטופל. האימון הגופני מתקיים באמצעות מערכת המתחברת לטלוויזיה של המטופל ומאפשרת לבצע אימון בשידור חי כאשר המטופל רואה את המדריך והמדריך צופה במטופל במהלך כל זמן התרגול. המערכת מאפשרת גם גישה לתכנים מגוונים בהתאם לתחומי העניין של המטופל. הסדנה נערכת במתכונת קבוצתית, וזו מפחיתה בתחושת הבדידות, וקבוצות שהתקיימו ממשיכות לשמור על קשר באמצעות ווטסאפ וקשרים אישיים שנרקמו".

מה צריך לעשות כדי להצטרף?

"על מנת להצטרף לתכנית מכל מקום בארץ יש צורך בהמלצה של רופא ריאות לשיקום ריאות וטופס 17. חולי COPD בחומרה קשה, חולי פיברוזיס ריאתי, מושטלי ריאה או מועמדים להשתלה, חולים עם יתר לחץ דם ריאתי וחולי בرونכיאקטיזיס, זכאים לשירות מתוך סל הבריאות ולכן השירות ניתן להם ללא עלות. הציוד והמערכות הטכנולוגיות יינתנו למטופל ללא עלות למשך 3 חודשים.

נציין כי חולי ריאה כרוניים שאינם עומדים בתנאי הזכאות של סל הבריאות יכולים להשתתף בסדנה בתשלום הוגן במטרה לאפשר השתתפות לכל מי שמעוניין. לפרטים נוספים ניתן ליצור קשר עם מכון פיזיותרפיה מאיר בטל' 09-7472417.

מרכז רפואי מאיר מציג פתרון נגיש לשגרה ולחירום: סדנה לשיקום ריאות מרחוק

רבים נמנעים לצאת בתקופה זו מהבית, בהם גם חולים במחלות ריאה כרוניות. עבורם פיתחו במרכז רפואי מאיר שרות ייחודי - סדנה לשיקום ריאות מרחוק

פיתוח פורץ דרך

למידע נוסף <

פורסם בתאריך: 26.11.23 18:38

מאת: אייל יצחקי
בשיתוף מרכז רפואי מאיר

תוכן מקודם



שיקום ריאות מרחוק, דוברות מרכז רפואי מאיר

בתקופה קשה זו, כשרבים נמנעים לצאת מהבית, ובהם גם אנשים עם קשיי נייודות כמו חולים במחלות ריאה כרוניות, ישנה סכנה שיימנעו מבדיקות וטיפולים רפואיים חשובים. האפשרות לבצע פעילות שיקום לחולי מחלות ריאה מרחוק, מהווה כלי משמעותי לשיפור מצבם מבלי הצורך להגיע לבית החולים או למכון ריאות.

שיקום ריאות הוכח מפחית קוצר נשימה, משפר את המצב הגופני, מפחית אשפוזים, דיכאון וחרדות ומשפר את איכות החיים בקרב החולים במחלות ריאה כרוניות. במרכז רפואי מאיר פועלת סדנה ייחודית המציעה את שירותי שיקום הריאות בשילוב טכנולוגיות מתקדמות המאפשרות לקיים את הסדנה באופן מקוון בבית המטופל. את התכנית מובילים מערך הפיזיותרפיה ומערך הריאות.

בטקס מרגש: הוענקו דרגות לחיילות וחיילי המילואים במרכז הרפואי מאיר

בטקס מרגש במרכז הרפואי מאיר מקבוצת כללית הוענקו דרגות לחיילות וחיילי המילואים של ר"מ 2 מחיל הרפואה המוצבים במרכז הרפואי מתחילת מלחמת "חרבות ברזל"



סתיו נמר

21/11/2023 14:56



אתמול נערך טקס מרגש ומשפחתי במרכז רפואי מאיר מקבוצת כללית – כזה שפחות טריוואלי שיקרה בין כתלי בית חולים.

אבל, ימי המלחמה הלא פשוטים מביאים איתם גם רגעים מרגשים המחברים בין עולמות – ואתמול הוענקו דרגות לחיילות וחיילי המילואים של ר"מ 2 מחיל הרפואה המוצבים במרכז הרפואי מתחילת מלחמת "חרבות ברזל".

[לכתבה המלאה](#)



טקס הענקת הדרגות במרכז רפואי מאיר (צילום: דוברות מאיר)

"חיילי היחידה, היו אמורים לקבל העלאה בדרגה בימים אלו וזה היה טבעי וברור שאנו נעניק אותה במקום שמהווה בעבורנו בית חם, עוטף ומקצועי בחודש וחצי האחרונים. אנו זוכים לשרת בימים אלו בבית חולים נהדר והיה זה כבוד גדול להעניק לחיילינו דרגות גם ע"י הדרג הניהולי הבכיר במרכז הרפואי. ד"ר ירון מושקט, מנהל המרכז הרפואי וסגנו ד"ר יעקב חן, מילאו שורה של תפקידים משמעותיים בשירותם הצבאי, ד"ר מושקט היה רופא חטיבתי בשיריון וסגן מנהל המכון לרפואה ימית בחיל הים וד"ר יעקב חן שירת כמפקד פלגת רפואה בחיל האוויר וראש ענף רפואה מבצעית", שיתפו רס"ן אורן רוזנפלד וסרן ניר הרצמר שהעניקו אנש את הדרגות לצידו של סא"ל עדי בוחבוט, מפקד מרפ"א מרכז".

מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

בהריון בחודש תשיעי כשמחבלים מסביב: הנס הכפול של ענבר ממפלסים

דורון קופרשטיין

עודכן לאחרונה: 21.11.2023 / 13:25

בשבת השחורה קרו גם ניסים. לענבר רייז שמתגוררת 1.3 ק"מ מהגבול, והיתה בהריון בחודש התשיעי, המזל שיחק פעמיים: פעם אחת שלא הצטרפה לקמפינג משפחות ביער סמוך, פעם שנייה שהמחבלים לא הצליחו לחדור לקיבוץ שלה. את הברית לבנם שנולד בינתיים, הם כבר חגגו בהרצליה

בשבת ה-7 באוקטובר, הקפיצו האזעקות את ענבר רייז ממיטתה בבית המשפחה בקיבוץ מפלסים. בעלה דולב ושני ילדיהם הקטנים - שקד בן החמש וחצי וגפן בת השלוש - בילו את הלילה, יחד עם עוד כ-20 משפחות, בקמפינג בחורשת זיתים סמוכה לקיבוץ. ענבר, אז בתחילת החודש התשיעי להריונה, לא נשארה ללון איתם באוהל.

"נלחצתי כמובן", היא אומרת, "הקיבוץ שלנו ממוקם במרחק של 1.3 ק"מ מרצועת עזה. אבל הילדים שלנו נולדו לשגרה של אזעקות וירי רקטות, ועד אותה שבת זה היה התרחיש היחיד שיכולנו להעלות בדעתנו. לא יכולנו לדמיין את מה שקרה בהמשך אותו יום".

על מאורעות השבת השחורה, והמסע המטלטל שעוברת המשפחה מאז, מספרת לנו ענבר שעות ספורות לפני ברית המילה של בנה דקל, שנולד לפני 12 יום במרכז הרפואי מאיר בכפר סבא. הברית מתקיימת הכי רחוק מהמתוכנן - בבית המלון דן אכדיה בהרצליה, שם שוהה המשפחה בחודש האחרון. דקל הוא התינוק החמישי שנולד בחודש האחרון למפני מפלסים.

לכתבה המלאה

**צעד לפני
בשביל הבריאות שלך**

"זו הייתה לידה קסומה"

ארבעה שבועות חלפו, ומועד הלידה התקרב. "לפי הערכת המשקל, העובר שלי היה גדול", מספרת ענבר. "ביום רביעי שעבר הגעתי, די מוצפת חרדה, לבית החולים מאיר. לא היו לי צירים, ובחצות הוחלט לזרז את הלידה. דולב היה איתי, ולצידו שתי המיילדות הנפלאות, מיכל רוזן ודנה עתיר, שדאגו, הרגיעו, וגם הצליחו להצחיק אותי. אפילו הביאו מטפלת בשיאצו כדי להקל עליי. בתשע בבוקר דקל נולד. זו הייתה לידה קסומה. הלידה היפה ביותר שיכולתי לבקש לעצמי".

ענבר כבר חזרה למלון. "הלחיץ אותי לחזור עם תינוק - בכל זאת, אנחנו חמישה כעת, והחדר קטן. אבל אנחנו עם הקהילה שלנו, שעוטפת אותנו ונותנת לנו המון חום וביטחון, וזה כרגע הכי חשוב".

ובכל זאת היא מודאגת מהצפוי להם בחודשים הקרובים. "אנחנו זוכים להרבה נתינה וחיבוק מהעם שלנו, אבל מהמשלה לא מדברים איתנו ולא יודעים להגיד לנו עד מתי נישאר כאן. אנחנו תלויים באוויר. המצב הזה גם מבלבל את הילדים, שלא מבינים למה אנחנו כאן ולא בבית".

תחזרו למפלסים?

"סבתא שלי היא ממקימי הקיבוץ, ואני מגדלת בו את הדור הרביעי של המשפחה. מעולם לא ראיתי את עצמי גרה במקום אחר. רק לפני כמה חודשים סיימנו לבנות את הבית החדש שלנו ועברנו לגור בו. אנחנו בשיאפה לחזור, אבל הכול תלוי במצב".



לידה קסומה. ענבר, דולב ודקל התינוק עם צוות המיילדות בבית החולים מאיר / דוברות בית החולים מאיר

לא יאומן: כשהוא פצוע קשה מרימון המשיך החובש עמיחי לטפל בפצועים

עמיחי שחם חובש בהכשרתו היה אחד מאותם אלו שעמדו בגבורה ובלמו את כניסת המחבלים לקיבוץ עלומים. בדרך הוא הציל את חיי משפחתו, נפגע קשה מרימון והמשיך לטפל בפצועים. היום, כשהוא מטופל בבית חולים מאיר, הוא מספר: "זה היה ממש נס גלוי"

בוקר ה-7 באוקטובר. קיבוץ עלומים. רגע לפני שהכל התחיל עמיחי שחם היה אמור להתייצב במשמרת שלו ברפת וניסה ל"גנוב" עוד רגע אחד קטן עם זהבה אשתו ושלושת ילדיהם הקטנים (1.5, 3.5, 6). רגע קטן שאף אחד מהם לא תיאר לעצמו שיעזור להם להחזיק מעמד ב-24 השעות הבאות שנכונו להם.



עמיחי שחם עם ד"ר אופיר שיר עז, ד"ר אריאל דוד ברל ועירית עמידי מנהלת הסיעוד במחלקה לכירורגיה פלסטית במרכז רפואי מאיר (צילום: דוברות בית החולים)

עמיחי פונה לסורוקה, הוא זוכר שקיבל מספר והיה הפצוע ה-204. ד"ר דן שוורצפוקס, סגן מנהל המיון בסורוקה שהוא גם רופא המשפחה שלהם הורה להעביר אותו למרכז רפואי מאיר. "ד"ר שוורצפוקס עשה שם פעולות מטורפות לטיפול באלפי פצועים, בתוך כל אלו הוא דאג שאעבור למאיר כדי שאגיע לידי המצוינות של ד"ר ליאור פז וכשהגעתי עם האמבולנס קיבלו את פניי ד"ר יעקב חן וד"ר גיא טופז, סגני מנהלי המרכז הרפואי.

"ד"ר ליאור פז, מומחה בכירורגית כף יד ניתח אותי וצוות כירורגיה פלסטית בהובלת פרופ' שלום אבשלום טיפל בפצע החודר שלי. אני בעיקר רוצה להודות לצוותים המדהימים כאן במאיר שהגעתי אליהם. כל השבת ההיא ובכלל הימים שאנו עוברים מלאים בכאב ענק אבל גם בהודיה גדולה לכל מי שדאג לנו, עטף אותנו ולא פחות מכך למי ששומר עלינו מלמעלה. זה היה ממש נס גלוי. בזכות כיתת הכוננות שלנו ויחידות מיוחדות של הצבא והמשטרה נבלמה כניסת מחבלים רבים לקיבוץ שלנו והסיפור של עלומים בניגוד לשכנותיה, הסתיים אחרת. הצוותים כאן במאיר שטיפלו בי וממשיכים ללוות אותי, בניתוח, באשפוז, בריפוי בעיסוק – הם אנשים נדירים ומקצועיים שדואגים לנו באופן שמחזיר מעט אור לסיפור החשוך הזה שקרה לכולנו בשביעי באוקטובר. עיריית נתניה, בעירה אנו משתכנים דואגת לנו ולמשפחות של כולנו – בצורה יוצאת דופן ובימים אלו אפילו הקימו מערך חינוך עם מתנדבים נהדרים לילדים שלנו", ביקשו לציין זהבה ועמיחי.

הטיפול והשיקום

ד"ר ליאור פז, מנהל היחידה לכירורגיה של היד, המערך האורתופדי במרכז רפואי מאיר מקבוצת כללית: מאז פרוץ הלחימה הגיעו למרכז רפואי מאיר פצועים רבים, רובם כתוצאה מפגיעות ירי ופיצוץ מטענים עם פגיעות ירי ורסיסים בעיקר בגפיים. עמיחי הגיע אלינו לאחר שנפגע בשתי ידיו כתוצאה מקליעי ירי שגרמו לשברים בשתי ידיו, ועבר קיבוע לאיחוי השברים. באחת מידייו הוא גם סבל משיתוק עצבי, והיה צורך לבדוק האם הפגיעה נגרמה כתוצאה מפגיעת הקליע או מחוסם העורקים שהורכב לו בשטח במשך שעות ארוכות. בניתוח לחשיפת העצב מצאנו כי העצב נפגע כתוצאה מפגיעת חום שיצר הקליע ולאחר הניתוח הוא צפוי להתאושש היטב וכולנו נמשיך לחבק אותו ואת משפחתו היקרה.

פרופ' אבשלום שלום, מנהל המחלקה לכירורגיה פלסטית מסביר על הטיפול בפגיעה שבעקבותיה סבל גם מחוסר עור: "עמיחי עבר אצלנו טיפול באמצעות מכשיר מיוחד שעושה שימוש בתת לחץ המסייע בהחלמת הפצע ולאחר מכן עבר השתלת עור באזור לסגירתו. מאז פרוץ הלחימה טיפלנו בפצועים רבים שהגיעו עם פגיעות ירי, בעיקר בגפיים וחוסרי עור, פגיעות שדרשו טיפול מורכב בפצעים ושחזורים".

לכתבה המלאה

הכירו: במאיר הקימו מעין יחידת מילואים ניידת. זה מה שהם עושים בכל הארץ

לצד הסיוע לצוות הרפואי בית החולים יוספטל באילת, המטפל במשפחות מפונים רבות, צוות מיוחד של מאיר מקיים הדרכות במקומות שונים בארץ, חלקם בשטח, ובהם גם הכשרות לפלוגת מתנדבי הרפואה המקומית



ד"ר אהוד רוזנבלום, מנהל מלר"ד ילדים במרכז רפואי מאיר מקבוצת כללית - ביוספטל

מרכז רפואי מאיר מציג: יחידת מילואים ניידת ובובות חכמות שמדמות דימומים. מאז פרוץ המלחמה, צוותים מהמחלקה לרפואה דחופה ילדים במרכז רפואי מאיר מקבוצת כללית, עורכים הכשרות טראומה רחבות ומתקדמות לצוותי רפואה אזרחיים וצבאיים בכל רחבי הארץ.

בשבועות האחרונים, החל מפרוץ המלחמה, צוות מהיחידה לרפואה דחופה ילדים במרכז רפואי מאיר פועל להכשרת צוותי רפואה אזרחיים וצבאיים בכל רחבי הארץ. ד"ר אהוד רוזנבלום, מנהל מלר"ד ילדים במרכז רפואי מאיר מקבוצת כללית, משתף: "מזה שנים צוותי הרפואה שלנו מכשירים צוותי רפואה רבים בכל הארץ במסגרת האקדמיה לרפואה דחופה. מאז פרוץ המלחמה הקמנו מעין "יחידת מילואים ניידת" במטרה לסייע ככל הניתן הן לצוותים אזרחיים והן לצוותים רפואיים המלווים לוחמים ולאמן אותם בפעולות מצילות חיים ברמת השטח על פי הנחיות ועקרונות הרפואה הצבאית. ההכשרות מתקיימות בשטח ובמרכז רפואי מאיר".

עוד הוא מסביר: "לפני כשבועיים, לבקשת הנהלת כללית והנהלת מאיר נסענו לסייע לחברינו ביוספטל שמזה שלושה שבועות מטפלים במסירות ובמקצועיות בעשרות אלפי מפונים. משלחת של רופאים ואחיות מצוות מיון ילדים של מרכז רפואי מאיר והסימולטק – מרכז ההדרכה של כללית, ירדה דרומה ובמשך ארבעה ימים העבירו קורסי טראומה מפורטים והדרכות והכשרות רחבות בנושא לעשרות אנשי צוות. הצוות העביר הרצאות שונות בתחום הטראומה ותחנות מיומנות שעסקו בניהול דרכי אוויר, מרכז חזה, עצירת דימומים בשיטות שונות וטיפול בפצוע מורכב. במסגרת ההכשרות נעשות סימולציות רפואיות המאפשרות לחוות מצבים מציאותיים תוך שימוש באמצעים חדשניים ובבובות חכמות ומתקדמות המדמות מצבים אמיתיים של בעיות במערכת הנשימה, הלב וכלי הדם ונותנות פידבק מיידי על איכות וטיב הפעולה שנעשתה", מסביר ד"ר רוזנבלום.

בנוסף לכך, מקיימים צוותים של מאיר הכשרות למתנדבי פלוגת רפואה ייחודית שהקימה עיריית כפר סבא, ואמורה לתת מענה לפי שכוונות מגורים. במסגרת הכשרת צוותי רפואה אזרחיים הוכשרו צוותים בפלוגת הרפואה של חמ"ל 'מתנדבים בחירום' של עיריית כפר סבא. ד"ר רנת ריינס כרמל, שהקימה את פלוגת הרפואה בחמ"ל מתנדבי החירום ואחראית עליה, מסבירה, "בעקבות המצב הקמתי את פלוגת הרפואה הכוללת כ-130 מתנדבים ומתנדבות. מנהלת איתי את הפלוגה שרון ברקוביץ' עופר. מרכיבים את הפלוגה – מגישי עזרה ראשונה, חובשים וחובשות, רופאות ורופאים, אחים ואחיות ופרמדיקים. הפלוגה מחולקת לפי השכוונות בכפר סבא ומטרתה לתת מענה ראשוני עד הגעת מד"א וכוחות ההצלה במקרים בהם בשל המצב ישנו קושי להגיע במהירות אל התושבים. הפלוגה תקבל ציוד שנרכש על ידי עיריית כפר סבא ומתאמנת על תרחישים שונים. בין האימונים שקיבלה היה אימון למטפלים בכירים על ידי ד"ר דניה טקגי וד"ר אמיר מנדלסון, רופאים בכירים במלר"ד הילדים של מאיר, ובסימולטק על ידי ד"ר ערן נצר, אודות פרוצדורות בחירום. ההדרכות היו מדהימות והמטפלים שיתפו כי קיבלו ידע וימומנויות בפרוצדורות מצילות חיים שהיו חשובים ותרמו למוכנות שלהם מאוד. אני מקווה שלא נצטרך להשתמש בפלוגה אך במידה וכן, תושבי כ"ס יוכלו להיות רגועים יותר ולדעת שיש מי שדואג ויודע מה לעשות", היא מסכמת.

אורח חיים עם פעילות גופנית מועטה

היום זה כבר רשמי: השמנה היא מחלה שיש לטפל בה. על גורמי הסיכון להשמנה, תחלואה נלווית ושלל דרכי הטיפול: מפעילות גופנית, חדר כושר רפואי ועד לתרופות וניתוחים בריאטריים. הכל על המגיפה של המאה העשרים ואחת

שולמית אורבך

בעקבות עורף משקל או השמנה, ובתחילת הפגישה יוקדש זמן ניכר כדי לברר ולהבין מדוע המטופל מתמודד עם נושא ההשמנה. ישנם גורמים רבים, בעיקריים שבהם: 50% גורמים גנטיים, 50% גורמים סביבתיים, המורכב הגנטי מאוד משמעותי, הגנטיקה קשורה גם לקצב חילוף החומרים בגוף, לדרך שלנו לאגור שומן בגוף, לבחירה התנהגותית של צריכת מזון ועוד.

בנוסף, רבים מהגורמים הסביבתיים המשפיעים על משקל הגוף קשורים לנזקקות ציון במעגל החיים, למשל, תקופות טרום לידה ואחריה ועוד, 50% מנשים אחרי לידה בארה"ב לא חוזרות למשקל הגוף הקודם, גם תקופת גיל המעבר היא נקודה משמעותית ומאתגרת המתבטאת לעיתים בעליית משקל ובעלייה בחיקף המותניים של 5-6 ס"מ.

הפסקת עישון היא גורם נוסף שיכול להביא להשמנה, העישון עצמו גורם לעירוי של מרכז שובע במוח והפסקתו גורמת לרעב, מטופלים שמפסיקים עישון חייבים לבצע מעקב תזונתי ולערוך מראש תיאום ציפיות, בנוסף, הרופות מסוימות כמו גונדי חרדה ורכאן עלולות לגרום להשמנה, גם נטילת סטרואידים, תרופה שחוללה שינוי עצום במחלות ספציפיות, עלולה להביא להשמנה ודורשת טיפול מתאים, הרגלי החיים של הרור שלנו הם גורם משמעותי להשמנה: במאה האחרונה אנו עדים לאכילה לא מסודרת, ריבוי נשנושים, אכילת מזון מעובד עשיר בשומן ופחמימות פשוטות ועוד.

40 דרגת השמנה שניה, ומעל 40 דרגת השמנה שלישית, החמורה ביותר, ככל מדד BMI גבוה יותר, כך יש עליה בתחלואה נלווית ובתמותה, חשוב לציין שיש מקום והשפעה גם למצבים מסוימים, כך למשל, יוצאי אתיופיה, היסן, או אנשים ממדינות כמו הפיליפינים ומדינות נוספות באסיה, עשויים להיות מדרגים עם עורף משקל כבר במדד BMI מעל 23, בשל מבנה גוף וגנטיקה שונים, מכך נגזר פרמטר נוסף - היקף מותניים שמשתנה לפי מוצא ארץ המולדת.

נתון זה מתייחס גם להשמנה ביטנית, וסיכויי השמנה מבחינה מטבולית, זו דרך נוספת להגדרת השמנה: יש אנשים שמדד ה-BMI תקין אבל יש להם היקף מותניים רחב (אצל גברים מעל 102 ס"מ ואצל נשים מעל 88 ס"מ), השמנה הבטנית עלולה להצביע, למשל, על שומן בכבד, דבר שנקשר לסיכויים מטאבוליים (ראו בהמשך) של המחלה ובמקרי הצורך ידרש בירור רפואי.

לעיתים חידוש בדיקת dexa, המודדת אחוזי שומן ושירי של הגוף, כך אפשר להגדיר ולדיוק השמנה לפי טבלת מגדר וגיל, לעיתים, זו דרך לעודד את המטופל להפחית במשקל ולבצע פעילות גופנית, גם בחודרי כושר רפואיים זו דרך למעקב אחר המטופל, אחת למספר חודשים, לבדוק מגמת שיפור בהשמנה.

מהם הגורמים להשמנה?

שאלת גורמי ההשמנה משמעותית מאוד, לעיתים מגיע מטופל למרפאת ההשמנה

בימים מורכבים אלו אנו עדים עד כמה ההתמודדות עם מחלות כרוניות ובפרט עם השמנה מורכבת וקשה מכל הבחינות, הקושי לשמור על התזונה, המרכיב של האכילה הרגשית המפצה, קושי לבצע פעילות גופנית מסודרת, בעיות שינה ועומס רגשי, כל אלו משפיעים בצורה משמעותית על היכולת שלנו להתמודד ולטפל בהשמנה, חשוב בכל זאת לנסות להיות מודעים ובמידת האפשר לשמר הרגלי אכילה ופעילות גופנית, שמירה במידת האפשר על שינה טובה ושינה רגשית, בתקווה לימים טובים ובריאים.

בהשתתפות: ד"ר ליאת ברזילי יוסף, מומחית ברפואה פנימית ואנדוקרינולוגיה ומנהלת המרפאה לטיפול בהשמנה במרכז הרפואי מאיר מקבוצת כללית

כיצד מוגדרת השמנה?

ההשמנה הוכרה כמחלה בארץ רק בשנת 2018, בשנים האחרונות עלתה ההבנה שהשמנה היא מצב רפואי שיש לו סיבות שהביאו אליו, קיום ההשמנה עלול לגרום לסיכויים שיש לטפל בהם בדחיפות כדי לשמור על בריאות איתנה ותוחלת חיים מיטבית.

יש דרכים שונות להגדיר השמנה, הדרך הקלאסית היא לפי מדד BMI, היחס בין משקל הגוף לריבוע הגובה בס"מ, מדד BMI תקין נע בין המספרים 18.5 ל-25, כאשר המדד נע בין המספרים 25 ל-30 הרי שזה עורף משקל, מדרג שמספרו מעל 30 נכלל כבר בהגדרה העולמית להשמנה, עד 35 זו דרגת השמנה ראשונה, עד

בית ספר לרפואה

התמודדות עם סוכרת בשגרה ובחירום

ד"ר ליאת ברזילי יוסף, מומחית ברפואה פנימית ואנדוקרנולוגיה ומנהלת המרפאה לטיפול בהשמנה במרכז הרפואי מאיר מקבוצת כללית

מחלת הסוכרת היא אחת המגפות של המאה ה-21. על הגורמים לסוכרת, תחלואה נלווית וסיבוכים. על ההבדלים בין סוכרת סוג 1 לסוכרת סוג 2. על ריפוי אפשרי משינוי בהרגלי חיים ועד לתרופות. המדריך המלא לטיפול במחלת הסוכרת בשגרה ובחירום

שולחית אורב

בימים מורכבים אלו אנו עדים עד כמה ההתמודדות עם מחלות כרוניות ובפרט עם סוכרת מורכבת וקשה מכל הבחינות. סוכרת זו מחלה של התמודדות יומיומית, הן מבחינת שמירה על הרגלי חיים והן מבחינת התמודדות בבדיקות ומעקב סוכרים. נטילת תרופות ולעיתים אף שימוש בטכנולוגיה.

בימים אלה, כשאי הודאות כה רבה והעומס הנפשי כה רב, אנו נטים להתעסק קודם כל בנושאים שהחירום הנוכחי לקדמת הבמה, ולעיתים מוניתים, מבלי שמים בנושאים חשובים שבשגרה, כך מתגברים גם האתגרים בהתמודדות עם סוכרת, הן בשמירה על תזונה ופעילות גופנית מסודרת ולפעמים אפילו כנגישות לתרופות הקבועות.

לעיתים נמצא את עצמנו מעמיסים מאכלים ומוזנות על הגוף, עתירי סוכר, כדי 'לנחם' את הרגש הכואב, אך עלינו לזכור שזווית מלחמה גם בוירה הפרטית שלנו, יזרת הבריאות, ויש לנו תפקיד משמעותי - לצנח בה.

לכן, חשוב עוד יותר בימים אלה להקפיד על מודעות ולשמר הרגלי אכילה נכונים ופעילות גופנית. נטילת קבועה של התרופות ומדידת סוכר וכן ביצוע בדיקות המעקב השגרתיות.

סוכרת

הסוכרת בהגדרתה היא מחלה שנגרמת כהפירה במשק הסוכר. כלומר, הגוף שלנו לא יודע להתמודד עם הסוכר הנכנס אליו, ולא מכניס את הסוכר לתוך התאים שזקוקים לו כדי לתפקד ולפעול באופן תקין. הסוכר

נשאר בורם הדם במקום להיכנס לתאים וכך נוצרים ערכים של סוכר גבוה בדם. הסיבה לכך קשורה להורמון שנקרא אינסולין שתפקידו להכניס את הסוכר לתאים, במחלת הסוכרת יש מרכיב של תגובה 1/4 חסר אינסולין (ראו פירוט בהמשך).

סוכרת היא מחלה שקל לאבחן. יש 4 אפשרויות להגדיר סוכרת באמצעות בדיקות לאימות סוכרת:

1. בדיקת דם לסוכר בצום. תוצאת ערכים הגבוהה מ-126 מ"ג נחשבת לסוכרת.
2. בדיקת A1C (המוגלובין מסוכרת) שמשקפת ממוצע של רמות הסוכר של 3 חודשים (בבדיקה זו, ניתן למדוד חלק של הכדוריות האדומות שנקשר אליהן סוכר, וזמן החיים של כדוריות אלה הוא 3 חודשים ולפיכך מודד ההמוגלובין המסוכרת משקף את תוצאת איוון הסוכרת למשך 3 חודשים אחרונים). תוצאת ערכים של A1C הגבוהה מ-6.5 נחשבת לסוכרת.
3. בדיקת העמסת סוכר - בבדיקה זו יש לשתות 75 גרם של סוכר. לאחר שעתיים נערכת הבדיקה, אם תוצאת הערכים גבוהה מ-200 מ"ג, היא נחשבת לסוכרת.

הבדיקה מתבצעת במצבי טרם לידה כדי לבדוק סוכרת שעלולה להתפתח בתקופה זו, ומצריכה היערכות רפואית מתאימה.

בדיקות אלה יש לבצע פעמיים כדי לקבוע סוכרת. יש לחזור על כל אחת מהבדיקות או לבצע בדיקה אחרת במקביל. כלומר, אין לאשר סוכרת לפי בדיקה דם בודדה, יש צורך

ב-2 תוצאות לא תקינות כדי לקבוע סוכרת. ניתן גם 2 סוגי בדיקות שונות שמתבצעות בו זמנית באותה דגימת דם לדוגמה סוכר בצום ו A1C.

4. תופעות של סוכרת חריפה עם ערכי מדידת סוכר מעל 200 מ"ג. כלומר, אדם שמספר על צימאון רב, שתייה מרובה הנגרמת הליכה מרובה לנוחיות, עם סוכר מעל 200, מצב זה מוגדר גם כסוכרת.

הנשימים לסוכרת סוג 1 וסוג 2

היום ישנם כמה סוגי סוכרת. המובילים שבהם הם סוכרת סוג 2 וסוכרת לנשים לפני לידה. בנוסף, קיימות גם סוכרת סוג 1 וכן סוכרת גנטית. הסיבות לסוגי סוכרת הן שונות.

סוכרת סוג 2 - בעלת מאפיינים גנטיים, אך גם לנסיבות סביבתיות יש ערך ומשקל; עודף משקל, תזונה מעובדת, חוסר פעילות גופנית וכדומה. סוכרת היא המגפה של המאה ה-21, ולשנות 75 גרם של סוכר. לאחר שעתיים נערכת הבדיקה, אם תוצאת הערכים גבוהה מ-200 מ"ג, היא נחשבת לסוכרת.

הבדיקה מתבצעת במצבי טרם לידה כדי לבדוק סוכרת שעלולה להתפתח בתקופה זו, ומצריכה היערכות רפואית מתאימה.

סוכרת סוג 1 - מחלה אוטו-אימונית: מחלה שנוצרת כלישה, נוצרים נוגדים בגוף שתוקפים את האיבר ששמו הבלבל. הבלבל הוא האיבר שמפריש אינסולין. כאן האתגר העיקרי בגוף הוא חסר של אינסולין, אין קשר לתזונה, למשקל וכדומה. הנוגדים נוצרו בגוף והורסים את הבלבל. כך הורמן האינסולין חסר בגוף.

אלה סוגי הסוכרת העיקריים. מחלות אלה מתעוררות קצת עם השנים. בחולי סוכרת סוג 2 שם בעיקר הבעיה הינה תגובה לאינסולין עם השנים יש ירידה בתפקוד הבלבל ונוצר גם חסר של אינסולין. לעומתם, אצל המתמודדים עם סוכרת 1, שם עיקר הבעיה הינו חסר באינסולין, עם השנים חלה עלייה במשקל ולעיתים מתפתחת מחלה מטבולית הנורמת להתגודת בגוף לאינסולין.

סוכרת בקרב נשים בתקופת טרם הלידה- זוהי סוכרת כמו סוכרת סוג 2, לעיתים, מופיעה הסוכרת בתקופת טרם הלידה, אך אם תשמורנה על עצמן, הסוכרת יכולה לחלוף.

סוכרת גנטית - נחשבת לסוכרת יחסית נדירה. קיימת במצבים רפואיים שעוברים כחורשה במשפחה, הטיפול מותאם אליה אחרי אבחון גנטי.

חשוב גם להכיר את המונח 'טרם סוכרת' - מודי ערכים שקרובים למצב סוכרת אך לא הגיעו ממדי לערכים שנקבעים בהם סוכרת. במצב זה, אם מתגלה מבוזבז מועד, הרי שבשמירה על הרגלי החיים אפשר להימנע מסוכרת.

סימפטומים ראשוניים

בסוכרת סוג 1, המכונה גם סוכרת נעורים, בגלל החסר של האינסולין, הסימפטומים מופיעים לרוב בחודות. יהיה מצב בגוף של חסר באינסולין, עם רמות סוכר גבוהות, רמות סוכר גבוהות גורמות להליכה מרובה לנוחיות לאבדון סוכר באופן זה, בנוסף תחושת צמא וכן שתייה מרובה. לעיתים מופיע גם שטשטש בראי. בגלל אבדון הסוכר מאבדים קלוויות וכך חלה גם ירידה במשקל, לעיתים יש מצב קיצוני של 'חמצת' עם סוכרים גבוהים בדם המביאים לחומציות בדם. במצב זה המטופלים מלינים על חולשה, בחילות והקאות. נדע כדי הגעה למיון לקבלת טיפול מיידי.

בסוכרת סוג 2, מאחר שהיא נובעת פעמים רבות מתגודת לאינסולין, המטופלים לא יתלוננו ולא יהיו סימפטומים, לפיכך אפשר לקרוא לסוכרת זו 'מחלה השקטה'. האדם לא מרגיש כאב או סימפטומים. המחלה מתגלית בבדיקות דם. רק אם מדידי הסוכרים מאד גבוהים, עשויות להיות תלונות כמו סוכרת סוג 1. לכן חשוב לבצע בדיקות דם שרתיות, אחת לכמה שנים, לפי המלצת רופא המשפחה. אנב, בעקבות מניפת ההשמנה, יש כיום גם בני נוער בגיל 16-17 שסובלים מסוכרת סוג 2, שפעם נחשבה לסוכרת מבוגרים.

החלוצה לטיפול מקדים בסוכרת

פעילות גופנית:

לפעילות גופנית יש חשיבות רבה, הן בטיפול בסוכרת ובאיוון רמת הסוכר בדם, והן בדחיית המחלה לאנשים עם תסמונות מטבוליות או מוגדרים כסובלים ממצב של טרם סוכרת.

הפעילות הגופנית המומלצת היא פעילות בעוצמה בינונית, כלומר 30 - 40 דקות, 3 פעמים בשבוע של פעילות אירובית שאחובה עליו כגון שחייה, הליכה, ריקוד, טניס ועוד.

תזונה נכונה:

תזונה נכונה חשובה מאד למתמודדים עם סוכרת, ומשמעותה היא תכנון והתאמת הארוחות באופן אישי לפי גיל, סדר יום, הרגלי אכילה וסוג מיון התרופות או האינסולין.



אפשרויות הריפוי

חשוב לדעת וללמוד לקרוא את הסימון התזונתי על כל מוצר בכדי להתאימו לצרכיו. מומלץ תמיד להתייעץ עם אחות סוכרת או דיאטנית בכדי להתאים לנו את הארוחות וסוגן.

בשיתוף כללית

הגורמים הסביבתיים. עם זאת, עדיין הסיכון קיים ולכן יש צורך במעקב קבוע ובמחויבות גבוהה לשמור על הרגלים הבריאים ולא להיכנס למדרון חלקלק של סוכרת.

אנב, היום יש תרופות ליידה במשקל, טיפול בתרופות אלו יכול להביא לשינוי כה מהותי בעקבות הירידה במשקל, עדי כדי היעלמות הסוכרת, יש כאלה שטוענים ששינוי המצב המטבולי של הגוף נחשב לריפוי מסוכרת. בעוצמה בינונית, כלומר 30 - 40 דקות, 3 פעמים בשבוע של פעילות אירובית שאחובה עליו כגון שחייה, הליכה, ריקוד, טניס ועוד.

תרופות

יש כמה פנים לטיפול בסוכרת: ראשית- תמיד יש צורך בטיפול תזונתי, מעקב של דיאטנית, שינה תקינה, פעילות גופנית סדירה. יש לדאוג למשקל גוף תקין. הוכח שיש לו קשר משמעותי לסוכרת.

שנית - שילוב טיפול תרופתי. בסוכרת סוג 1, בשל אופי המחלה, יש חסר בהורמון האינסולין או התרופה היא טיפול הורמונלי חלופי: עטי אינסולין או משאבת אינסולין, יש היום 'לכלב' מלאכותי- מד סוכר רציף שאפשר להצמיד לגוף למשך שבוע או שבועיים והוא משדר את רמות הסוכר למשאבה ונותן לה הוראות מדויקות, כמה אינסולין להזריק לגוף.

בסוכרת סוג 2, מעבר לשינוי הרגלי החיים, יש מעל 60 אפשרויות טיפול תרופות, יש בכדורים ויש בוריקות, הגישה הכללית מדברת על 3 קבוצות עיקריות של תרופות, שבמובן מאונות את הסוכר, אך גם מנסות להפחית סיבוכים אפשריים. יש תרופות לסוכרת סוג 2 השומרות, למשל, על הלב והכליות.

• מתפורמין או גלוקומין - תרופה ותיקה שמורידה תגודת לאינסולין.

• מעכבי תעלות נתרן וגלוקוז - תרופה שתופעת על הכליה, מגבירה את הפרשת הסוכר בחילוף הנוזלים בגוף ומגנה על על הלב והכליות.

• אנאליגים להורמון GLP-1 - תרופה שגם מגנה על הלב והכליות.

תרופות אלה גם מאונות את הסוכר וגם מורידות במשקל, עם השנים, כאמור, לעיתים צריך לתת גם אינסולין בסוכרת סוג 2.

ליסיכום:

סוכרת סוג 2 היא מחלה שיחיה באוכלוסייה, עם מרכיב גנטי. הרפואה ממליצה לשמור על אורח חיים בריא והרגלי חיים נכונים וטובים כדי למנוע סוכרת סוג 2. אין דבר יותר טוב ממניעה מוחלטת של כניסה למדרון החלקלק של הסוכרת. בנוסף, כדאי לבצע גם בדיקות דם שנרחיות לזיהוי מוקדם ומניעת סוכרת.

מידע רפואי, אמין ומעודכן בטוח זה כללית



טעימות מהפייסבוק
בחודש נובמבר 23

שילוט ענק על הבניין

קישור לסרטון



צעד לפני
בשביל הבריאות שלך

צמידים לסגל ביה"ח





שילוט ברחבי בית החולים



צעד לפני
בשביל הבריאות שלך

קמפיין לתושבי העוטף והצפון

Meir Medical Center מרכז רפואי מאיר

2 ימים • 2 ימים •

מרכז רפואי מאיר מחבק את תושבי העוטף והצפון. זקוקים ליעוץ רופא מומחה? התחלתם טיפול ואתם צריכים לסיים אותו? חייבים להגיע למעקב אחרי ניתוח או פרוצדורה רפואית? מאיר פותח את שעריו ומציע לכם את מיטב המומחים והטיפולים במגוון תחומים: אורתופדיה, ילדים, הריון בסיכון, אורולוגיה, אונקולוגיה ועוד.

✓ לחברי כל קופות החולים.

תורים זמינים עבורכם במוקד זימון תורים 09-7471555
 בימים א'-ה' בשעות 07:00-20:00
 בימי ו' בשעות 07:00-12:00

Meir Medical Center מרכז רפואי מאיר

מסנף לסקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

מסנף לסקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

מסנף לסקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

תושבי העוטף והצפון מאיר כאן עבורכם

זקוקים ליעוץ רופא מומחה?
 חייבים להגיע למעקב אחרי ניתוח? התחלתם טיפול וצריכים לסיימו?
 מיטב המומחים והטיפולים של מרכז רפואי מאיר
 זמינים עבורכם במגוון תחומים:
 אורתופדיה, ילדים, הריון בסיכון, אורולוגיה, אונקולוגיה ועוד

☎ **התקשרו אלינו 09-7471555** לחברי כל קופות החולים

מאיר כאן עבורכם

זמינים לכל שאלה

להתקשר עכשיו

צעד לפני בשביל הבריאות שלך

Meir Medical Center מרכז רפואי מאיר

2 ימים • 2 ימים •

מרכז רפואי מאיר מחבק את תושבות העוטף והצפון. את בהריון? רחוקה מהבית? תני לנו להיות כאן בשבילך! ללוות, להרגיע ולעטוף אותך הכי טוב שאפשר. מרכז רפואי מאיר מציע לך קורסי הכנה ללידה, תכנית לידה אישית עם מיילדת, סיורים בחדרי הלידה, מעקב הריון בסיכון ועוד.

מחכות לך בזרועות פתוחות עם מיטב נשות המקצוע המנסות שלנו.

✓ ללא עלות ✓ לחברות כל קופות החולים.

למידע ולתיאום:
 טלפון 09-7471666 וואטסאפ 050-6191018
 ימים א' - ה' בשעות 09:00 עד 16:00

Meir Medical Center מרכז רפואי מאיר

מסנף לסקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

מסנף לסקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

מסנף לסקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

הריוניות העוטף והצפון מאיר כאן עבורכן

רחוקה מהבית? תני לנו להיות כאן בשבילך!
 ללוות, להרגיע ולעטוף אותך הכי טוב שאפשר
 ✨ קורסי הכנה ללידה ✨ סיורים בחדר לידה ✨ מעקב הריון בסיכון ✨ הכנת תכנית לידה אישית עם מיילדת

☎ **09-7471666** 🗣 **050-6191018**

ללא עלות ולחברות כל קופות החולים • עם נשות המקצוע הטובות ביותר

מאיר כאן עבורכן

ללא עלות

להתקשר עכשיו

מרכז רפואי מאיר מחבק את תושבי ותושבות העוטף והצפון.

◆ שוחררתם לאחר פציעה או ניתוח ואתם זקוקים למעקב?

◆ קבעתם תור לבדיקת אורתופד באזור מגורכם ואתם רחוקים מהבית?

הצוות המקצועי והמנוסה במרפאות האורתופדיה שלנו מזמין אתכם לבדיקת אורתופד מומחה, לטיפול פיזיותרפיה, לריפוי בעיסוק ועוד.

✓ לחברי כל קופות החולים

תורים זמינים במיוחד עבורכם

במוקד זימון תורים 09-7471555

בימים א'-ה' בשעות 07:00-20:00

ובימי ו' בשעות 07:00-12:00



מרכז רפואי מאיר | ממונה על כלליית
מסנף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

תושבי העוטף והצפון אורתופדיה מאיר נותנת לכם גב

אחרי פציעה או ניתוח וזקוקים למעקב?

קבעתם תור מזמן ורחוקים מהמרפאה?

המערך האורתופדי המוביל שלנו מזמין אתכם לייעוץ,
בדיקות ומגוון טיפולים: פיזיותרפיה, ריפוי בעיסוק ועוד

☎ תורים זמינים במיוחד עבורכם 09-7471555

לחברי כל קופות החולים



להתקשר עכשיו

מאיר כאן עבורכם

זמינים לכל שאלה

מרכז רפואי מאיר מחבק את אימהות העוטף והצפון.

◆ את אמא טריה וזקוקה לייעוץ הנקה? ◆ למעקב צהבת או למעקב משקל? ◆ לבדיקת שמיעה לילוד ועוד?

את לא לבד!

הצוות המקצועי במחלקת ילודים שלנו עוסף אותך ואת הבייבי שלך באהבה ומזמין אותך אלינו ללא עלות ולחברות כל קופות החולים.

✓ ללא עלות ✓ לחברות כל קופות החולים.

לתיאום תור/ייעוץ התקשרי ל:

טלפון: 09-7472230 בימים א'-ה' 09:00-14:00

או לטלפון 09-7472223 (כולל סופ"ש)



מרכז רפואי מאיר | ממונה על כלליית
מסנף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

אימהות העוטף והצפון מאיר כאן עבורכן ועבור הבייבי שלכן

זקוקות לייעוץ הנקה? מעקב צהבת/משקל? בדיקות שמיעה לילוד?

אתן לא לבד!

✿ יועצות הנקה מוסמכות ✿ צוות מקצועי

☎ זמינים עבורכן לכל שאלה 09-7472230 | 09-7472223

ללא עלות ולחברות כל קופות החולים



להתקשר עכשיו

מאיר כאן עבורכן

ללא עלות

צעד לפני
בשביל הבריאות שלך

פרסום שוק של משקים מאזורי הלחימה - בדיגיטל ובשילוט

מרכז רפואי מאיר Meir Medical Center

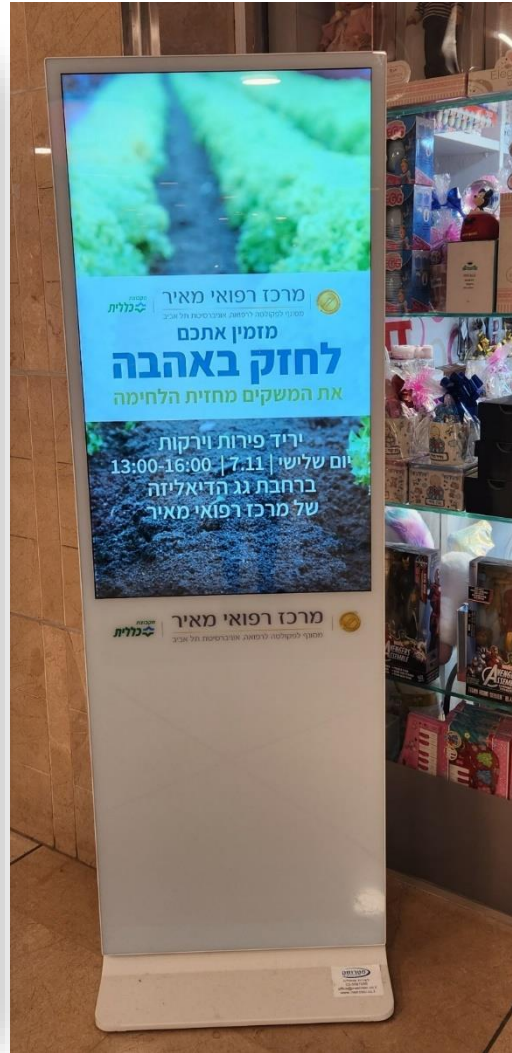
ממשיכים לחבק ולחזק את המשקים מחזית הלחימה! ❤️
בואו ליריד פירות וירקות כחול לבן, והפעם נסמל גם להחזקתם. במרחבים מחממי לב לשבת
יום ה' 16.11 בשעות 13:00-16:00
ברחבת גג הדיאליזה של מרכז רפואי מאיר



מרכז רפואי מאיר
מסנף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

**מזמין אתכם
לחזק באהבה**
את המשקים מחזית הלחימה

יריד פירות וירקות
יום שלישי 7.11 | 13:00-16:00
ברחבת גג הדיאליזה
של מרכז רפואי מאיר



מרכז רפואי מאיר
מסנף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

**מזמין אתכם
לחזק באהבה**
את המשקים מחזית הלחימה

יריד פירות וירקות
יום שלישי 7.11 | 13:00-16:00
ברחבת גג הדיאליזה
של מרכז רפואי מאיר



מרכז רפואי מאיר
מסנף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

**מזמין אתכם
לחזק באהבה**
את המשקים מחזית הלחימה

יריד פירות וירקות
יום ג' 7.11 | 13:00-16:00
ברחבת גג הדיאליזה
של מרכז רפואי מאיר

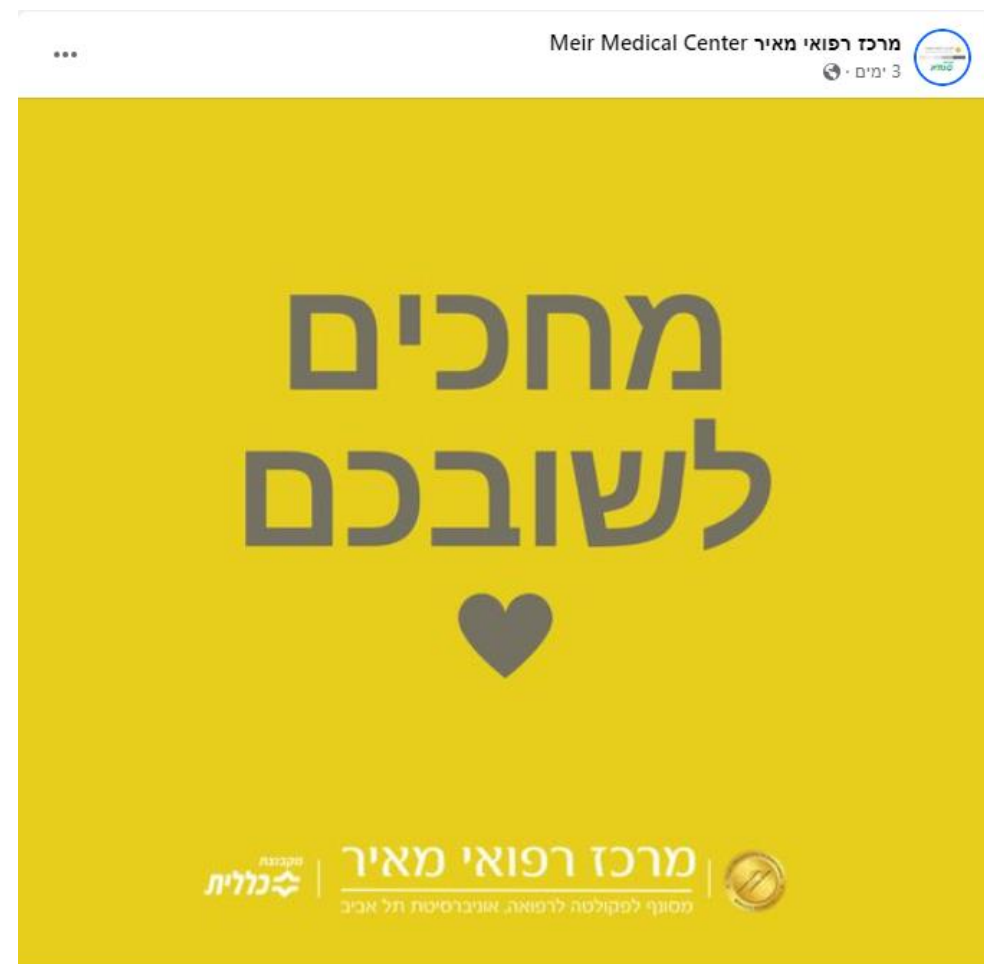
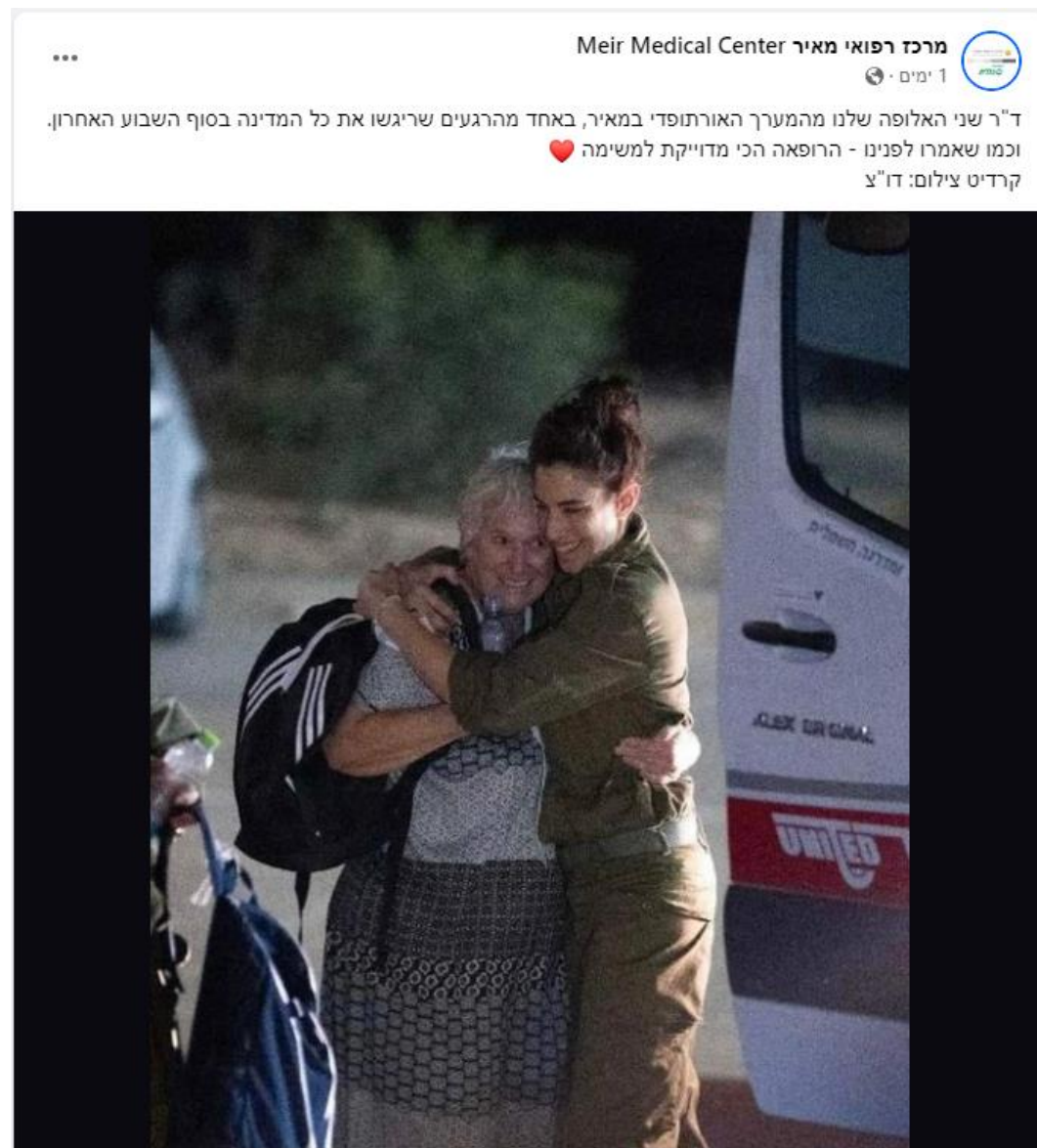


מרכז רפואי מאיר
מסנף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

**מזמין אתכם
לחזק באהבה**
את המשקים מחזית הלחימה

יריד פירות וירקות
יום ג' 7.11 | 13:00-16:00
ברחבת גג הדיאליזה
של מרכז רפואי מאיר

**צעד לפני
בשביל הבריאות שלך**



מרכז רפואי מאיר Meir Medical Center

23 שעות •



חולים במחלת ריאות כרונית? שירות חדש במרכז רפואי מאיר מציע פתרון ייחודי מסוגו בארץ - סדנה לשיקום ריאות מרחוק.

הסדנה משפרת את איכות החיים והמצב הגופני ומפחיתה קוצר נשימה, אשפוזים, דיכאון וחרדות - וכל זה מבלי לצאת מהבית, בשימוש בטכנולוגיות המאפשרות למטופלים לקבל את השירות בביתם.

מדובר בבשורה משמעותית לכל מי שמתקשה להתנייד בתקופה זו, אם בשל המצב הבטחוני ואם בשל קשיי ניידות.... ראה עוד



מרכז רפואי מאיר Meir Medical Center

14 שעות •



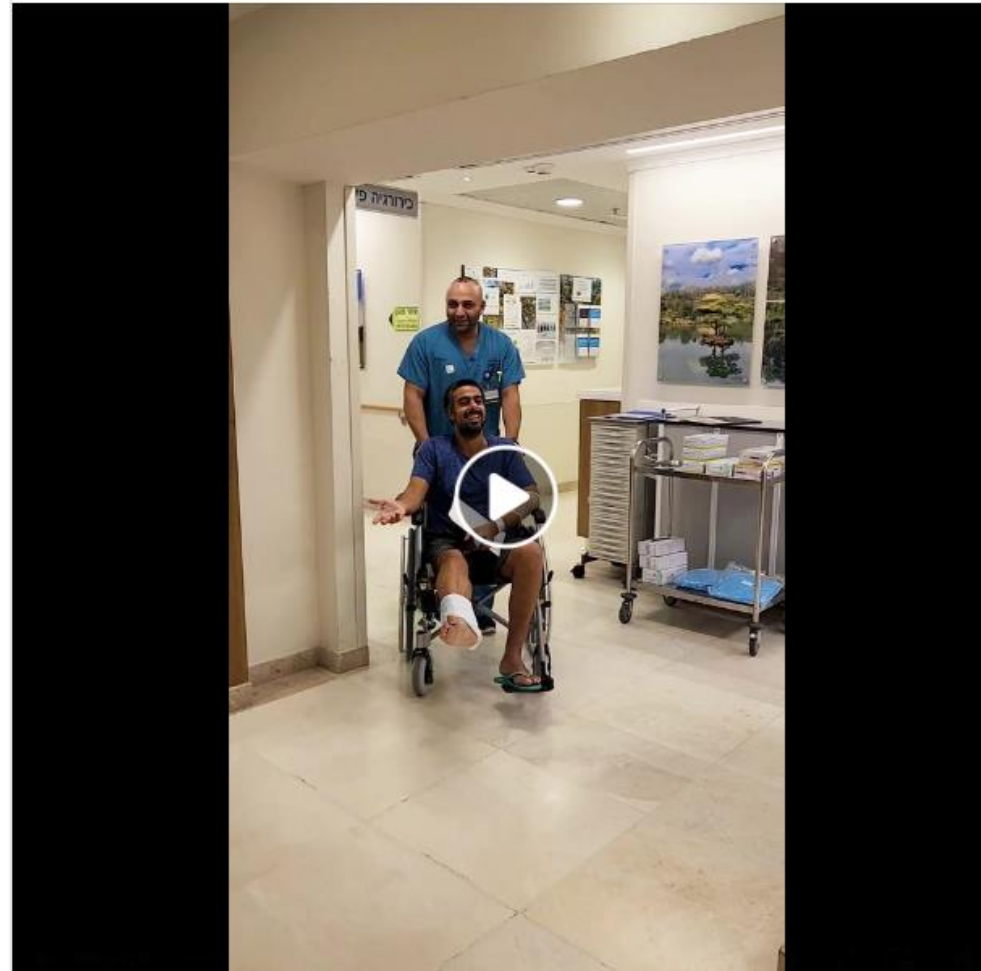
חיהם של ענבר ודולב רייז מקיבוץ מפלסים בדומה לחיי כל תושבי העוטף והדרום - לא יחזרו להיות אותו הדבר אחרי השבת השחורה של השביעי באוקטובר. את השבת ההיא משחזרת ענבר: הייתי בתחילתו של החודש התשיעי להריון. התעוררנו למבול של אזעקות. קיבלנו הודעה על חדירה של מחבלים לקיבוץ, נכנסנו מיד עם ילדינו לממ"ד ומאז היינו מנותקי קשר עד הערב. בשלב מסוים בהמשך היום דולב ואני ברחנו עם הרכב והילדים צפונה. היה לנו הרבה מזל שלא הבנו את גודל הסכנה סביבנו. לחברי הקיבוץ השכן שלנו כפר עזה - לא היה את אות... ראה עוד



צעד לפני
בשביל הבריאות שלך



רס"ר אוהד היה בכלל בסרי לנקה בשבת השבעה באוקטובר. כשהבין את ממדי האירוע חזר מיד לארץ והתגייס למילואים.
הוא הוצב בחטמ"ר שומרון ובמהלך פעילות מבצעית נזרק על הכוח שלו מטען. הוא הובהל למרכז רפואי מאיר כשהוא סובל מפציעה קשה ומורכבת.
הוא עבר מספר ניתוחים וטיפולים רבים על ידי צוותים שונים בבית החולים ביניהם:
אורתופדיה, כירורגית כלי דם, חדרי ניתוח והרדמה, מרפאת כאב וכירורגיה פלסטית שם אושפז למעלה מחודש.
היום, למעלה מחמישה שבועות אחרי שאושפז, הוא שוחרר הביתה. בפרידה ליוו אותו חייל... **ראה עוד**



למעלה אחמישה שבועות אחרי
שאושפז, שוחרר הביתה רס"ר אוהד.
כפרידה הארכת ליוו אותו חיילי
ר"מ 2 והצוות הנפלא במאיר

[לינק לסרטון](#)



אחיות למרפא, אחים לנשק
אבישג סלע והדר ניצן הן אחיות במחלקה לרפואה דחופה במרכז רפואי מאיר. הן חברות וקולגות כבר זמן מה אבל בחודשיים האחרונים הן אפילו קצת יותר מזה...
בנה של אבישג ואחיה של הדר משרתים ביחד באותו הגדוד בעזה ובזמן שהשתיים מחזקות האחת את השנייה כאן, הבנים מחזקים האחד את השני בשטח.

מחכים שכולם יחזרו אלינו בשלום 🙏❤️

ראה עוד H...



מרכז רפואי מאיר

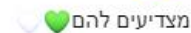
מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב



צוות ריפוי בעיסוק האלוף שלנו מלווה את פצועי "חרבות ברזל" בטיפול שיקומי חיוני כדי להחזיר להם את המיומנויות החשובות ביותר. גאים בכם!



צעד לפני
בשביל הבריאות שלך



מצדיעים להם
אתמול נערך טקס מרגש ומשפחתי במרכז רפואי מאיר מקבוצת כללית – כזה שפחות טריוואלי שיקרה בין כתלי בית חולים.

אבל, ימי המלחמה הלא פשוטים מביאים איתם גם רגעים מרגשים המחברים בין עולמות – ואתמול הוענקו דרגות לחילות וחיילי המילואים של ר"מ 2 מחיל הרפואה המוצבים במרכז הרפואי מתחילת מלחמת "חרבות ברזל".

... ראה עוד



בשבת הארורה ב 7.10 עברו נשים מעשים מחרידים שהנפש אינה מסוגלת להכיל. קולן של נשים העוברות כל סוג של אלימות, אונס או התעללות אסור שיושתק. לעולם.

אגף נשים ויולדות בשיתוף עו"סיות האגף, ובהובלתה של פרופסור טל בירון בחר להאיר את יום המאבק הבינלאומי למניעת אלימות כלפי נשים שחל אתמול, באמצעות וורדים אדומים שפוזרו ברחבי המחלקות ובמינונים. אל הפרחים צורפה קריאה נחושה להפסקת האלימות כנגד נשים באשר הן והזמנה עדינה להיעזר בצוות האגף.

כאן, במרכז רפואי מאיר, נמשיך לזהות וללוות ברגישות את ... ראה עוד



מרכז רפואי מאיר Meir Medical Center

6 ימים ·



צוות חדר לידה במרכז רפואי מאיר מקבוצת כללית מחכה לשובם הביתה של כל החטופים ביניהם גם תינוק בן יומו שנולד בשבי החמאס.

#חזקיםביחד #bringthemhomenow

מועדון יולדות - מרכז רפואי מאיר



מרכז רפואי מאיר Meir Medical Center
17 באוקטובר ב-11:28

מרכז רפואי מאיר כואב ומשתתף באבלה הכבד של יפעת גנוט גרינברג, אחות במחלקת יולדות א', על הירצחה של בתה אביה גנוט ז"ל.
יהי זכרה ברוך

מרכז רפואי מאיר
כואב ומשתתף באבלה הכבד
של יפעת גנוט גרינברג
אחות במחלקת יולדות א'
על הירצחה של בתה

אביה גנוט ז"ל

יהי זכרה ברוך



מרכז רפואי מאיר | מוסד לבריאות ולרפואה
מסגרת הקבלה לרפואה, אונקולוגיה, גרונטולוגיה, רפואת ילדים

מרכז רפואי מאיר Meir Medical Center
פורום על ידי Anat Maor - 2 ימים

ההנהלה, ועד העובדים והרופאים במרכז רפואי מאיר, משתתפים בצערה הכבד של חברתנו לעבודה מיתר אליהו, אחות במחלקה פנימית ה' על נפילתו בקרב של בעלה רס"ל (מיל') ידידיה אליהו ז"ל.
יהי זכרו ברוך

ההנהלה, ועד העובדים והרופאים במרכז רפואי מאיר
משתתפים בצערה הכבד
של חברתנו לעבודה מיתר אליהו
אחות במחלקה פנימית ה'
על נפילתו בקרב של בעלה

רס"ל (מיל') ידידיה אליהו ז"ל

יהי זכרו ברוך



מרכז רפואי מאיר | מוסד לבריאות ולרפואה
מסגרת הקבלה לרפואה, אונקולוגיה, גרונטולוגיה, רפואת ילדים



כ-15 מיליון! זהו מספר הפגים הנולדים בכל שנה בעולם, והיום מציינים לכבודם יום מודעות בינלאומי. הורי הקטנטנים השוהים כעת בפגיה אצלנו במרכז רפואי מאיר כתבו מכתבים לילדיהם, שנתלו על בלונים מעל האינקובטורים והעריסות. והיות ואין חכם כבעל ניסיון, גייסו גם הורים בוגרי הפגיה לכתוב מסרים מעודדים להורים ששוהים בה כעת כדי לחזקם ולהאיר את דרכם.

הפגים והוריהם נהנו מפעילויות של עיסוי תינוקות ומוסיקה, והכל נצבע בסגול שמח

Kholood Shabita Liat Michli-Eitan Dana Yakobson Sofia Bauer-Rusek



תקופות מורכבות לא מבטלות את הצורך לשמור על שגרה ובריאות למען החוסן של כולנו. יום הסוכרת שחל אתמול אמנם ניטמע בתוך התקופה הסוערת, אך צוות המכון האנדוקריני של מאיר לא ויתר על ההזדמנות להעלות מודעות לנושא חשוב זה, וביקר במרכז גימלאים נחשון כפ"ס שם העשיר את הידע לגבי מחלת הסוכרת והתמודדות עם מצבי דחק. בתקווה לימים טובים לכולנו

בתמונות:

צ... ראה עוד



צעד לפני
בשביל הבריאות שלך



...

מרכז רפואי מאיר Meir Medical Center



10 בנוב' • 🌐

נתפסו בעדשת המצלמה: נציגי אגף
נשים ויולדות שלנו בים וביבשה - ברגע
של הפוגה בשטח.
מתגעגעים אליכם ד"ר עומר וד"ר אור.
שמרו על עצמכם ❤️
#חזקיםביחד



...

מרכז רפואי מאיר Meir Medical Center



2 בנובמבר ב- 9:50 • 🌐

ונעבור לחילותינו בשטח ❤️

שקד שמש, אחות בטיפול נמרץ לב שלנו במאיר גויסה למילואים בצו 8 עם פרוץ המלחמה ב-7.10
"המילואים תמיד היו חלק חשוב ומשמעותי בעבורי והמנהל שלי, דימה כן מנהל הסיעוד של היחידה, כבר בראיון
העבודה ידע שהתנדבתי לשירות פעיל והיה מאוד תומך וגאה.
אני עושה מילואים בפלוגת החי"א קדמית של חטיבת מילואים שהוקפצה לגבול הצפוני של מדינת ישראל.... ראה
עוד



דרוש כפר שלם כדי לגדל ילד....

ביומה הראשון של המלחמה התגייסה יחידת פיתוח משאבי אנוש במאיר לפתיחת שמרטפיות לילדי העובדים במטרה לתת מענה כה חשוב - לאפשר להורים ביטחון ויכולת לעבוד בלב שקט כשהם יודעים שיש מי שדואג לילדיהם, ולהעניק לילדים חוויה נפלאה של עשייה ושגרה.

בתחילה, בשיתוף פעולה עם עיריית כפ"ס, בניצוחה של גב' שרון פז ובעזרתן של גב' יעל איצקוביץ ושל גב' שני דותן, נפתחו כיתות גן לגילאי 3-5 כיתת בית ספר לגילאי 6-12 ובהמשך גם כיתות קטנטנים לגילאי 1-3.

סה"כ כ- 160 ילדים.... ראה עוד



צו 8 משפחתי

טלי מושקט, גננת מוערכת ווטיקה במשרד החינוך במשך 32 שנה שפרשה לגמלאות לפני כשלוש שנים ואשתו של מנהל מרכז רפואי מאיר ד"ר ירון מושקט, לא תיארה לעצמה שהחזרה לעיסוק האהוב עליה תהיה בנסיבות טראגיות כאלו.

יחד עם זאת, היא אומרת בגאווה ועם המון אופטימיות: "הילדים הם נקודת האור של כולנו במצב הזה. לראות אותם מתמודדים עם המציאות הקשה והמורכבת הזו ומוצאים את החוסן הפנימי שלהם זו הישראליות האמיתית".

"כשנפתחה השמרטפיה לצוות העובדים בבית חולים מאיר, ירון בעלי שאל אותי אם אני... ראה עוד



שמרטפיית עובדי מרכז רפואי מאיר



הדור הבא בספריית ביה"ס לסייעוד

צעד לפני
בשביל הבריאות שלך

יומן מלחמה – הימים הראשונים במרכז רפואי מאיר



קישור:

<https://youtu.be/fmEugcw18o8>

