

עושים תקשורת

טעימות מהתקשורת בחודש דצמבר 2023



מקצועות

כללית

מרכז רפואי מאיר

מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב



מרכז רפואי מאיר
מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

צעד לפני
בשביל הבריאות שלך

גישות חדשות בשורות חדשות



טיפולים חדשים ומתקדמים לסרטן הקטלני בישראל

דן אבן בשיתוף המרכז הרפואי מאיר

סרטן הריאה אחראי ליותר מ-20% ממקרי התמותה מסרטן בקרב גברים ישראלים וליותר מ-10% ממקרי התמותה מסרטן של ישראליות. אולם גישות טיפול חדשות בשנים האחרונות מציעות שיפור משמעותי בתוחלת החיים של המאובחנים עם גידולים ממאירים בריאות.

ישני התחומים המרכזיים שהובילו לשינוי דרסטי הם התרופות הביולוגיות מכוונות המטרה ולצ'ן טיפולים אימונותרפיים שמעודדים ומחזקים את מערכת החיסון הטבעית של הגוף להילחם בגידול, מסבירה ד"ר מיה גוטפריד, מנהלת המסך האונקולוגי במרכז הרפואי מאיר. מקבוצת הכללית, מונחית בינלאומית לטיפול בסרטן הריאה ומרצה בפקולטה לרפואה באוניברסיטת תל אביב.

הטיפולים מותאמים בין השאר על סמך מיופי גנטי של סמנים שמציינים על גבי מעטפת הגידול, שאליהם מכוונים הטיפולים באופן שמשפר את הסיכויים לריפוי.

הטיפולים בסרטן הריאות של תאים לא קטנים (NSCLC), הסוג השכיח של סרטן הריאה שבו מאובחנים כ-85% מהחולים, מותאמים כיום לכל חולה לאחר דיון המעלה מומחים מדיסציפלינות שונות. בדיון משתתפים בין השאר אונקולוגים, כירורגים של בית החזה, רופאי ריאות ומומחים להקרנות.

"בקרוב חלק מהחולים יוחלט על התאמת טיפול תרופתי טרום ניתוחי המסכה 'נאו אדובנסטי', למשל כשיש מעורבות של כליות לימפה או כשהגידול מעל 4 ס"מ. אחריים יופנו ישירות לגי' תוח ובהמשך לטיפול תרופתי משלים להפחתת הסיכון להישנות המחלה.

"קיימים יתרונות וחסרונות לכל אחת מהגישות הטיפוליות, ונדרש דיון רב־תחומי כדי להתאים לכל מטופל את הטיפול שיעיל לו ביותר, בה תאם למצאי המחקרים המינימים כיום", אומרת ד"ר גוטפריד.

טיפולים מעודדים

מחקרים חדשים מצביעים על תועלת טיפולית בשילוב של תרופות ביולוגיות ואימונותרפיות בטיפולים המותאמים לחולים. בחולים שמומלץ להם על ניתוח וטיפול תרופתי משלים היה מקובל לטפל בכימותרפיה בטיפול משלים, לרוב בשלושה־ארבעה מחזורי טיפול. לפי מחקרים חדשים, מתן טיפול אימונותרפי



ד"ר מיה גוטפריד. צילום: רובות מרכז רפואי מאיר

לחולים אלה למשך שנה לאחר תום הכימותרפיה הוביל לירידה משמעותית בסיכון להישנות המחלה, אם החולים אובחנו בבדיקות של הגידול עם ביטוי יתר של החלבון PD-L1. "הממצאים הראו לנו כי בשיטה זו אפשר לרפא יותר חולים", מדגישה ד"ר גוטפריד.

במאובחנים עם סרטן ריאה שמואמץ להם טיפול תרופתי טרום ניתוחי, מקובל היה לטפל בכימותרפיה, לעיתים בשילוב הקרנות. לאחרונה התברר כי טיפול הכולל שלושה מחזורי כימותרפיה בשילוב עם אימונותרפיה לפני הניתוח, עשוי להוביל אצל חלק מהמטופלים ליתרונות פתולוגית מלאה, שמשמעותה כי לא נשארו שרידים של הגידול לאחר הניתוח והוא נעלם במלואו. מחקר חדש שביצע מעקב אחר חולים במשך שלוש שנים לאחר הניתוח, העלה כי רובם נותרו בחיים וללא כל צורך בטיפול תרופתי נוסף לאחר הניתוח, "באופן שמצביע על תועלת רבה משמעותית יותר ממתן טיפול כימותרפי טרום ניתוחי בלבד", מבהירה ד"ר גוטפריד.

בנוסף, לאחרונה התפרסמו מחקרים שבדקו טיפול טרום ניתוחי בארבעה מחזורי כימותרפיה, ובהמשך ניתוח ואימונותרפיה לשנה כתיפול משלים. "איננו יודעים עדיין האם הטיפול הזה יאפשר תוספת להישדות המטופלים, ואנו מחמינים להמשך הממצאים במעקב", מדגישה גוטפריד.

בתחום התרופות הביולוגיות נמצא לאחרונה כי לחולים עם מוטציה גנטית בגידול מסוג EGFR, מתן טיפול ביולוגי משלים שלוש שנים לאחר הניתוח מוביל כעבור חמש שנים ליתרון ברור בהישדות המטופלים לעומת כימותרפיה בלבד, וטיפול זה הפך לסטנדרט טיפולי בעולם. כנר

סך, מחקר חדש שהתפרסם בכנס מדעי שנערך באוקטובר במדריד מצא כי לחולים שאובחנו עם מוטציה בגידול מסוג ALK — מתן טיפול ביולוגי משלים לאחר ניתוח למשך שנתיים במקום כימו' תרפיה הוביל ליתרון של ירידה של 76% בסיכון לחזרת המחלה. "ישתי המוטציות (ALK ו-EGFR) מאפיינות אוכלוסייה צעירה שלא מעשנת, ולכן הממצאים מעודדים, כי המטרה בטיפול המשלים היא לרפא יותר חולים", מסבירה ד"ר גוטפריד. העדכונים החדשים הוצגו בחצי השנה האחרונה כשלושה כנסים מדעיים בינלאומיים. בכנס האחרון בספרד לא השתתפו רופאים ישראלים עקב המלחמה, אך לדברי ד"ר גוטפריד "היינו שותפים לכל המצגות באופן וירטואלי והיינו שותפים פעילים במחקרים".

מרכז רפואי מאיר

מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

"פעילות גופנית מפחיתה לחץ ומעלה את הערך העצמי"

לפעילות גופנית יתרונות רבים בימי שגרה ובמיוחד בשגרת חירום. איזו פעילות גופנית מומלצת בזמני משבר, כיצד מומלץ לבצעו ועם מי?

און ויטוביץ' בשיתוף מרכז רפואי מאיר



און ויטוביץ' | גילום: דבורה מאיר

בינה. פעילות זו מסייעת בשמירת התפקוד והעצמאות של האדם המבוגר, מפחיתה נפילות שעלולות לגרום לשברים, אשפוזים, נכות ואף מוות.

התאמת הפעילות לשגרה הנוכחית

כדי להצליח לבצע פעילות גופנית בשגרה מאתגרת ניתן ליישם מספר טיפים. **איטון בקצב** - הערכות לקבוע עם מתאמנים נוספים עשייה לשחרר את יכולת ההתמדה ואת ההנאה, ואף להביא לתוצאות גופניות טובות יותר. בנוסף, איטון בתכנית מתאמנים אחרים עוזר בשמירה על קשרים חברתיים ויכול לסייע להתמודד עם בדידות ולתרום לרווחה הנפשית. **איטון מקוון** - איטון שמתבצע מרחוק תור שמיים בטכנולוגיה. איטונים מסוג זה תפסו תאוצה בזכות קופת המורטל. היום ניתן לקיים כמעט כל איטון מהסלון הבית, תוך כדי שראים את המדריכה במסך הטלוויזיה או הסמארטפון, בלייב או דו"ק. למה טובה מראש. **שימוש במד-צעדים / שעון חכם** - מד צעדים קיים כיום בכל טלפון חכם, השימוש באפליקציות אלה יכול לסייע בחזקת יעדים ברי-השגה, במסירת הפעילות ובשמירה על מוטיבציה לביצוע הפעילות.

און ויטוביץ' הוא פיזיותרפיסט בכיר במסגרת הפיזיותרפיה במרכז רפואי מאיר. מקצועת כללית

בשיתוף מרכז רפואי מאיר

פעילות כח-שריר (אימוני התנגדות) - פעילות גופנית, בעיקר בעצמות בינונית נמצאה במיטתה ביותר על איכות השינה, בעוד שפעילות בעצי מות נבונה בעיקר כאשר מתבצעת קרוב לשעת השינה, עלולה לפגוע באיכות השינה. **פעילות גופנית**, תפקוד ונפילות - פעילות גופנית מסייעת לשמירה על התפקוד וגידול, ועל שית משמעותי יותר ככל שהגיל עולה. שמירה על פעילות גופנית גם בזמני דחק מסייעת לאדם המבוגר לשמור על עצמאות, להפחית את הסיכון לפעילות ולשפר את איכות החיים.

הפעילות המומלצת בתקופה זו

כיום ההמלצות לפעילות גופנית של ארבע פעילות סביר, בעולם, כיום גם משרד הבריאות הישראלי, לאנשים מבוגרים (מגיל 18 ואילך) מדרגות על פעילות אירובית - לפחות 150 דקות בשבועות קלה-בינונית, או לפחות 75 דקות בשבועות בינונית-נבונה או שילוב בין השניים.

פעילות כח-שריר - 2-3 אימוני התנגדות, לקבוצת השרירים המדולות, פעילות בינונית ומעלה.



שידור משיקל ומפיעת נפילות - לאוכלוסיה מבוגרת (מעל גיל 65), 2-3 פעמים בשבוע.

פעילות אירובית

פעילות אירובית - שיקוד האנרגיה המרכזית והאמצע. בפועל מדובר בפעילות שמטפלת את מערכת הלב, כלי הדם והנשימה ולרוב מתבצע על פרחים וזן בינוני-ארוך, למשל: הליכה, ריצה, שחייה, משחקי כדור. היא מסייעת בשיפור ושיפור המערכת הקרדיו-וסקולרית, וקשורה במיטתה בריאותיות רבות, ביניהן הפחתת תחלואה ותחלואה, בנוסף, נמצאה במעלה לשיפור תסמיני חרדה ודכאון, הפחתת לחץ, שיפור איכות השינה ושיפור החוסן הפיזי והנפשי.

כבר יותר מחודשים שאנחנו נמצאים בשגרה לא רגילה, בלשון המעטה. תקופה מאתגרת בזו, סביר איתה שלל קשיים אשר עלולים להשפיע באופן שלילי על היכולת לחזק שרירי פעילות גופנית מסודרת. מבחינה פיזית - רבים חווים עייפות מוגברת, תשישות, תחושת חולשה פיזית וקושי להתקדם מבחינה מנטלית / נפשית - עלייה בתחושת החרדה, דכאון, לחץ, הפרעת דחק פוסט טראומטית (PTSD), חוסר מוטיבציה, תחושת חוסר שליטה, מבחינה לוגיסטית - חרדי כשר נפגרים בגלל הסגת והתנחלות, קיים קושי לזה לאמן בחוץ או במיטות ללא חירום מוגן. טבעי שכל הטרומים האלה, במיוחד כשהם מגיעים יחד, עלולים לשבש את שגרת האימונים, שבמצבים הפעילות ועד להתמקדות המוחלטת. הדבר יכול להשפיע על אנשים שאינם פעילים ולהקשות עליהם להתחיל לעסוק בפעילות גופנית, אך עלול להשפיע גם על אנשים שעוסקים בפעילות גופנית באופן קבוע ולהקשות עליהם לשמור על השגרה שלהם.

בנוסף, גם אנשים שכן מצליחים להתאמן בתוך פה זו, עלולים להרגיש שאינם מצליחים להתאמן כפי שהם רגילים. הנוף מרגיש חלש יותר וחוסר אנרגיה, האימונים לא מצליחים להיות בעצמות או באיכות כמו במידה מלאה, דבר שמשפיע עליו לפגוע בתחושת המטבוליות והמוטיבציה להתאמן.

יתרונות הפעילות הגופנית בתקופות דחק

פעילות גופנית וחוסן פיזי - פעילות גופנית תורמת לשמירה על הבריאות הפיזית של הגוף, שיפור התפקוד הלב-ריאה, חוזק השרירים וכו'. ראות העצמות, כמו כן מסייעת בשיפור ובשיפור יכולות התפקוד, שיפור היעילות של מערכת החי סת, הפחתת תחלואה ואף הפחתת הסיכון למות מכל סיבה שהיא.

פעילות גופנית וחוסן מנטלי - פעילות גופנית מתבצעת על בסיס קבוע מפותחת לחץ (סטרים), מסייעת בשיפור התחושת המטבוליות, העלאת הערך העצמי, שיפור מצב הרוח ושיפור היכולת להתמודד עם מצבים מאתגרים. כמו כן, פעילות גופנית עשויה לשמש כמפלט לשיקוי רגשי מדי קרוב של אנרגיות ומסייעת ברגולציה והתמדה דדות עם רגשות שליליים.

פעילות גופנית, חרדה ודכאון - קיים ביסוס רחב במספרים המדעית על הקשר בין פעילות גופנית לתסמיני חרדה ודכאון. פעילות גופנית המבוצעת על בסיס קבוע מסייעת בהפחתת תסמיני גיש אלה, וזו מקרב אנשים עם אכזבה רגשית של דכאון וחרדה, וזו מקרב אנשים ללא אכזבה שבו. **פעילות גופנית ושינה** - פעילות גופנית על בסיס קבוע נמצאה במיטתה את איכות השינה

עצות להצלחה

התחילו במעט - במיוחד אם לא התאמתם עד עכשיו ידוע שגם מעט פעילות גופנית עדיפה מאשר שום דבר. פעילות, וגם היא בעלת השפעה חיובית על הבריאות - החל מהצעד או החזרה הראשונים. **בחרו פעילות מהנה** - קשה להתמיד בפעילות שלא נהנים ממנה, אם הפעילות תהפוך למשקל, התמדה תהפוך להיות קשה. וכך - פעילות גופנית היא משהו לטוב ארוך. **תחזו קשובים לגוף ולתחושות כלפי עצמכם** - זו תקופה מאתגרת, לא הכל ילך כמו שהתכננתם או רציתם. נמי להרגיש את הגוף שלכם ולהבין מה הוא מאפשר לכם ומתי לטוב להנות מזה שעשיתם, גם אם לא ברוח הצלחתם כפי שציפיתם. **פנו לאיש מקצוע** - אם נתקלת בקושי, אתם לא ידעים מאיפה להתחיל, או שאם לא בקו הבריאות, מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע רלוונטי אשר יעזור לכם למצוא פעילות המתאימה לצרכיכם ולחלופת שלכם.

אילו שימורים מומלצים יותר לאכילה?

השימורים המומלצים יותר הם שימורי דגים: טונה, סלמון, מקרל המכילים כמות נאה של חלבון, שימורי ירקות (שעועית ירוקה, שעועית צהובה, סלק ללא תוספת סוכר, אפונת גינה, תירס ללא תוספת סוכר), שימורי קטניות כמו גרגירי חומס, שעועית לסוגיה המכילים פחמימה איכותית.

בנוסף, יש להעדיף מזונות בעלי סימון ירוק ו/או [תכולת נתרן](#) וסוכר נמוכה כלל שניתן, ולהעדיף מוצרים בעלי כיתוב "ללא BPA".

כמו כן, חשוב לדעת כי קופסאות שימורים לדוגמה, לא מכילות חומרים משמרים. שקיות ואקום לעומת זאת, עלולות להכיל חומרים משמרים. כמו כן, כדאי להעדיף שימורים בצנצנות זכוכית, שהיא כלי אחסון בריא יותר, ידידותי יותר לסביבה ומייצר הרבה פחות טעמי לוואי.

האם מומלץ לשלב אותם בתפריט השבועי וכיצד?

ניתן לשלב שימורים בתפריט השבועי ובאמצעותם לגוון את מקורות צריכת החלבון, להגדיל את תפריט הירקות והפחמימות האיכותיות.

ניתן לשלב ולהוסיף אותם בבישול ובסלטים חיים, ובכך לשנות את מבחר המזונות שאנו צורכים במקביל לצריכת פירות וירקות טריים, קטניות ומוצרים טריים מהחי. אולם חשוב לזכור שאין לבסס את רוב התזונה על מזון משומר, שכן נמצא בחסר של רכיבי תזונה הכרחיים לבריאותנו.



מור לוגסי

בשורה התחתונה, מה עדיף?

התשובה, כמו ברוב התחומים בתזונה, טמונה במינונים. אם יש גישה לפירות וירקות ישר מהגינה- כמובן שזו הבחירה המיטיבה ביותר.

ההעדפה הראשונה היא למזון טרי מאחר שהוא המזין ביותר ומכיל בנוסף לאבות המזון גם את הוויטמינים, המינרלים והסיבים התזונתיים שאנו זקוקים להם. לאחר מכן מזון שעבר עיבוד להקפאה, ובהיעדר זמינות ונגישות למזונות אלה, צריכה מבוקרת ומשולבת של מזון בשימורים בתפריט השבועי, לצד מזון טרי אכן יכולים להוות מקור נוסף לחלבון, מינרלים ונוגדי חמצון ואף תחליף ראוי על פני מזונות אולטרה מעובדים כגון חטיפים מלוחים וממתקים.

לכתבה המלאה

מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

אל תמהרו להשמיץ: דברים שלא ידעתם על מזון בקופסאות שימורים

בתחילת המלחמה רבים הצטיידו במים ובקופסאות שימורים למקרה שנצטרך לשהות סגורים בבית למשך זמן רב. חלק מהמזון הזה סובל מיחסי ציבור גרועים למדי בימי שלום. האם השם הרע מוצדק? דיאטנית מסבירה מה עדיף ועושה לכם סדר במזווה



מור לוגסי 08:18

תגיות: דיאטה שימורים

הכותבת היא דיאטנית קלינית במרכז הרפואי מאיר מקבוצת כללית

עם פרוץ המלחמה, הציע נציג פיקוד העורף [להצטייד במזון לחמישה ימים](#), מה שהלחיץ רבים ושלה אותם לקנות לא מעט קופסאות שימורים, שסובלים ברוב ימות השנה מיחסי ציבור גרועים למדי. אבל על אף המוניטין והדעה המוקדמת, לשימוש במזון משומר יכולים להיות כמה יתרונות בולטים. כך למשל, מזונות משומרים מהווים אפשרות למזון זמין וזול יחסית למזון טרי או קפוא, ויכולים לשמש כתחליף למזונות אולטרה מעובדים שאינם מומלצים כמו חטיפים מלוחים וממתקים.

בלא מעט מוצרים אף נשמרים חלק מהערכים התזונתיים כמו ברזל, סידן, [נוגדי חמצון](#) מסוימים וחלבונים. בנוסף, בשל זמינותם הרבה יכולים להוות כלי משמעותי לגיוון התפריט השבועי והרחבת החשיפה למזונות שצורתם הטרייה או הקפואה זמינה פחות. מזון בשימורים לעיתים אף משולב בתפריט של אוכלוסיות המתקשות בלעיסה כמו קשישים או תינוקות המשלבים רסקים שונים ומחיות פרי.



האם השם הרע מוצדק? קופסאות שימורים בסופרמרקט (צילום: Jose Hernandez Camera 51 / Shutterstock.com)

האם אפשר לפתח תרופה נגד סטרס?

מחוסר שינה לתסמונת הלב השבור של אמהות וסיכוכי לידה: מאז פרוץ המלחמה הולכות ומצטברות העדויות לפגיעת המתח הנפשי בכריאות הציבור • חוקרים מסבירים איך הסטרס פוגע במערכות שונות בגוף ומה אפשר לעשות כדי להפחית את השפעותיו



כן משפיע סטרס על הגוף



כאב ראש ומיגרנות

סטרס קבוע גורם להתכווצות שרירים, ובעקבות זאת לכאבי ראש מסוג Tension Headaches. התכווצות השרירים היא גם טריגר למיגרנות



הפרעות שינה

המתח פוגע בחשך השינה ובעומקה. לפי סקר מבכי, 63% מהישראלים דיווחו על הפרעות שינה מתחילת המלחמה



תחלות נשימה

מתח הופך את הנשימה לשטוחה יותר ועלול לעורר התקפי חרדה מלווים בקוצר נשימה. תחלות נשימה כמו אסתמה עלולות להחמיר



תחלות לב וכלי דם

מתח נפשי גורם לעלייה בלחץ הדם שתוביל לפגיעה בכלי הדם. הסיכון להתקפי לב עולה בגלל דלקתיות של כלי הדם, שיכולה להיגרם מסטרס. בבית החולים הלל יפה דיווחו על גל של פניות של אמהות לחיילים קרביים בעוה עם חסמונת הלב השבור, שבה הלב מגיב למתח חריף באופן שנדמה כהתקף לב, אך ללא חסימת כלי דם

צעד לפני בשביל הבריאות ש

גלי יומר

מתח המלחמה מתחיל לתת אותותיו על הגוף הישראלי הקולקטיבי. כשבועות האחרונים הולכות ונערמות בנופי מערכת הבריאות עדויות לפגיעה פיזיולוגית משמעותית, לא רק נפשית. בשתי קופות החולים הגדולות מודווחים על עלייה של עשרות אחוזים בצריכת נוכרי חרדה ודיכאון, בבית החולים סורוקה כבר נעשה מחקר שהראה עלייה בסיכוכי לידה ובמקרה הלב של בית החולים הלל יפה שטו לב לזרם פניות גובר של אמהות לחיילים המשרתים ביחידות קרובות בעוה. זו רק רשימה חלקית. בבית החולים רצות בתל אביב דיווחו על עלייה של 40% בפניות למחלקת הפרעות אכילה וקשור זאת לשיח המוגבר בתקשורת על פגיעות מיניות, שהוביל להתמדת מצבן של נשים הסובלות מטראומה על רקע פגיעה מינית.

לפי סקר של קופת חולים מכבי, 51% דיווחו על שינוי לרעה במצבם הבריאותי בעקבות המלחמה, 30% מהמטופלים במחלקות כרוביות דיווחו על ההמרה במחלתם, ו-63% דיווחו על הפרעות שינה. ההשפעה של לחץ נפשי על הגוף היא תופעה מוכרת. "כשאת אושרת אני בלחץ", זו תגובה של המוח לגירוי מהסביבה, שניתנת בתוך אלפיות השנייה לתגובה שטשפיעה גם על המוח וגם על הגוף, אושר פרוץ' אלון חן, נשיא מכבי ויצמן למדע וחוקר במחלקה למדעי המוח. "ההורמונים המופרשים בעתות לחץ נפשי, כמו קורטיזול או אדרנלין, מוכרים עם המוח ועם כמעט כל רקמות הגוף".

מחירה. אלה מנגנונים אבולוציוניים שמורים מאוד, שקיימים מרגע ועד בני אדם. זו גם תגובה מאוד הישרדותית. הנזקקו עולה, למשל, כדי לתת לנו אנרגיה לרוץ. הליכוד יורד כי ברגע ההישרדות חשובה יותר מהתרבות. הליכוד יושפע, כי אנחנו צריכים להיות ממוקדים ולכוון דברים חשובים לאירוע, אבל השינוי הזה בליכוד מסבך אותנו בתסמונת פוסט-טראומטית".

גם פעילות המערכת החיסונית יורדת בתגובה למתח נפשי, כפי לא לכובד עליה משאבים. יש בכך היגיון. אם כרגע עלינו להילחם בשרה הקרב, לדוגמה, כדאי שלא נבקעש או נשתעל, נעלה חום או נאכר תיאבון - תופעות שמייצרת מערכת החיסון כחלק מהמלחמה שלה במחלה. כאשר המתח הנפשי חולף, מערכת החיסון תחזור לפעול, וזאת הסיבה שלפעמים אנחנו חולים יותר דווקא בתקופות של ירידת מתח, כשהגוף "מרגיש" לעצמו להיות חולה. אבל כשהמתח כרוני ומערכת החיסון נשארת טרובאט, הדבר עלול להוביל לתחלואה רבה יותר מסוגים שונים - ממחלות ויראליות ועד סרטן.

עיקרון ידוע ברפואה הוא שגוף בריא הוא גוף באיזון. מנגנון הסטרס מפר בחרות את האיזון הזה כדי להשיג הישרדות קצרת טווח, בדיוק שיהיה לכך מחיר בטווח הארוך.

התגובה המחזרת של הלב

מערכת הסטרס אמורה להיכבדת בדרגה, אבל במקרים מסוימים אנשים יתקשו יותר להחזיר את המצב לקדמונו. השרירים הטכוצים, העלייה בדרגת הסוכר, בדרגת לחץ

הדם, פעילות היתר של הלב, עוררות מערכת העצבים - כל אלה מזיקים אם אינם מבוטאים לאורך זמן. "מחקרים מאוסנת מסוגים שונים, לא רק מצביי לחינה, מראים עלייה בהיארעות של שבץ, והחמרה במחלות כמו סוכרת ויתר לחץ דם, גם אצל מי שלא נפגע ישירות מהאירוע", אימרת ד"ר סתיו שפירא מבית הספר לבריאות הציבור באוניברסיטת בן גוריון. "חלק מהמחקרים בתחום נערכו בעוסף עזה, שם הציבור למוד טראומה, והורגמה בבירור השפעת העצב על הבריאות".

פרופ' דוד מרן, מנהל טיפול במרץ לב במרכז הרפואי מאיר, מקבוצת הכללית, מספר על מחקר אחר שהראה בבירור כיצד מתח נפשי מיתרגם למחלת לב. "ב-2010 בחנו את כמות הקורטיזול, ההורמון העיקרי המקושר למתח נפשי, בשערוות ראשם של אנשים שעברו התקף לב, ואכן ראינו שההורש שקדם להתקף הלב היה מאופיין בדרגות קורטיזול גבוהות יותר".

תסמונת הלב השבור היא אולי אחת ההזנמות הקיצוניות להשפעת המתח הנפשי על הגוף. "זה שם קצת מטעה כי נשמע כאילו הוא קשור לאחבה", אומר מרן. "ביום, שם תוארה התסמונת לראשונה, קראים לה תסמונת טקצוכי, על שם כד עם בסים מאורך וצוואר דק שמשמש לציר תמנונים - תמנון יכול להיכנס לכד אבל לא יכול לצאת. בתסמונת הלב השבור, הלב מקבל את צורת הכד הזה. התסמינים נראים כמו התקף לב: כאבים בחוה עם הקרנה, קוצר נשימה, חוזה, ואפילו בדיקות הדם המווחות עם התקף לב יוצאות חריבות. אבל העורקים פתוחים ואין חסימה".

"התופעה היא קשורה לסטרס באופן מובהק, זה ללא ספק נמצא בעלייה בזמן האחרון. ברגעים הראשונים זה מסוכן כמו התקף לב ויכול לגרום



ממצב קריטי לחיים חדשים

ד"ר איל יעקבי, סגן מנהל המערך האורתופדי במרכז רפואי מאיר מקבוצת כללית שטיפל בה, מספר שהדס התקבלה לבי"ח עם פציעה קשה מאוד. "היא עברה שלושה ניתוחים מורכבים והייתה מורדמת ומונשמת ביחידת טיפול נמרץ כללי במשך שלושה שבועות - שם הצוותים הצליחו לייצב את מצבה הקריטי. הדס סבלה משבר מורכב באגן, שברים רבים סביב הברך וכף הרגל - כולם כתוצאה מפגיעת מעיכה תחת אנרגיה משמעותית. לאחר מספר ניתוחים הצלחנו להגיע לתוצאה טובה מאוד בהתחשב במורכבות השברים שמהם סבלה והמשכנו לעקוב אחר ההתקדמות והשיקום שלה לאורך שנה מאז הפציעה. ניסים כאלו הם בהחלט חלק בלתי נפרד מהכוחות שאנחנו מקבלים מהמטופלים".



הדס עם צוות טיפול נמרץ והמערך האורתופדי במאיר | צילום: מרכז רפואי מאיר

מרכז רפואי מאיר
מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

[לכתבה המלאה](#)

"בכל יום הנס הפרטי שלי מצטרף לניסים גדולים"

לפני שלוש שנים הדס נמחצה על ידי שופל ברפת שבה עבדה. היא הגיעה במצב קריטי למרכז הרפואי מאיר, שם נאבק הצוות הרפואי על חייה. אחרי שהתאוששה החליטה לשמש כמזכירה במחלקת הפגיה במקום שהציל את חייה. "אני מקווה שהסיפור שלי יעודד את מי שנמצא בצומת דרכים מאתגר, ויאפשר לו לראות את הטוב"

מכל המרחק | מרכז רפואי מאיר | 08:13 08/12/23

5,252 תגובות



לפני כשלוש שנים הדס בן אהרן ממושב רשפון, ראתה את המוות מול עיניה. הסיפור שלה החל כאשר קמה לעוד יום עבודה רגיל ברפת הגדולה של אחד הקיבוצים הסמוכים שבה עבדה. "הייתי באמצע עבודות ניקיון וחיינו לשופל שאמור היה להגיע לפינוי האדמה", היא משחזרת. "הייתי אמורה לפנות לשופל את המקום ולצאת דרך שער קטן, אך מנגנון הפתיחה שלו נתקע וכך למעשה לא יכולתי לצאת מהשטח שבו היה אמור לפעול. כיוון שהנהג חשב שאני לא נמצאת כבר ברפת ומכיוון שלא יכול היה להבחין בי, הבנתי שהדבר היחיד שאני יכולה לעשות הוא פשוט להיצמד לשער, אבל זה לא עזר והוא פשוט מחץ אותי". למרבה המזל, אחד התאילנדים שעבד שם ראה אותה וצעק לנהג. רק אז הוא נסע אחורנית ורץ כדי לסייע לה.

צעד לפני
בשביל הבריאות שלך

כפר סבא | התאונה הקשה והשינוי הגדול הבחירה של הדס: מהרפת לפגייה

לפני שלוש שנים נדרסה הדס בן אהרון על ידי שופל בעת שעבדה ברפת • היא אושפזה ב'מאיר' במצב אנוש, ולאחר שהשתקמה, החליטה לעבוד במקום בו הצילו את חייה



בן אהרון ברפת | צילום: פרטי

אשר אטנדי

הדס בן אהרון בחרה לעבוד במקום בו הצילו את חייה: לפני שלוש שנים עברה הדס תאונה קשה מאד, לאחר שנמחצה על ידי שופל בעת שעבדה ברפת בקיבוץ. היא הובלה למרכז רפואי מאיר כשהיא בסכנת חיים וסובלת מפציעה קשה מאוד.

הדס עברה שלושה ניתוחים מורכבים והייתה מורדמת ומונשמת ביחידת טיפול נמרץ כללי במשך שלושה שבועות – שם הצליחו הצוותים לייצב את מצבה הקריטי. "קיבלתי את חיי בחזרה" מספרת הדס ומזכירה בחיך – "עם לא מעט פלטינות חרי שות בגופי".

ד"ר איל יעקובי סגן מנהל המערך האורז תופרי מספר, "הצלחנו להגיע לתוצאה טובה מאוד בהתחשב במורכבות השברים מהם סבלה. המשכנו לעקוב אחר ההתקדמות והשיקום שלה לאורך שנה מאז הפציעה". הדס לא נתנה לתאונה לעצור אותה. לעבודה ברפת כבר לא יכלה לשוב וחפשה את החלום הבא.

על עבודתה החדשה במאיר היא מספרת: "בחרתי להתחיל לעבוד במקום בו הצילו



בן אהרון עם הצוות

לו את חיי. במקום בו התחלתי מחדש. אני עובדת כמזכירה רפואית באחת המחלקות המתוקות, המורכבות, המעוררות והמחזקות שיכולתי להשתייך, הפגייה במרכז רפואי מאיר. כאן הגם הפרטי שלי מצטרף כל יום לניסים גדולים של תינוקות קטנטנים ולעשייה מופלאה של צוות מדהים. כולי תקווה שהסיפור שלי יעורר את מי שנמצא בצומת דרכים, גם היא נראית לרנע בלתי אפשרית. שידע שיהיה גם טוב. ■

מרכז רפואי מאיר

מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

עם זאת, הד"ר מציינת כי בשנים האחרונות ניכרת עלייה באבחנה בכל הגילים, הודות לעלייה במודעות. "לשמחתי, כיום נשים נבדקות יותר, עושות יותר בדיקות ממוגרפיה בגילים צעירים יותר. זה בהחלט משהו שמשפר את סטטיסטיקת האבחון והריפוי".

לדברי ד"ר מלינגר, אבחנה מוקדמת של סרטן שד מאפשרת להשיג תוצאות הטובות ביותר מבחינת הסיכויים לשרוד ולהחלים. "לצד האבחון המוקדם, בעשור האחרון עומד לרשות המטופלות מגוון רחב מאוד של טיפולים אונקולוגיים המותאמים להן אישית, לפי מאפייניו הביולוגיים של כל גידול. מדובר בכלי קריטי שמאפשר טיפול טוב ומדויק יותר".

בקיצור, אם עדיין לא הרמתן טלפון למרפאה – זה הזמן לקבוע תור לבדיקה שגרתית. זכרו – ייתכן שהיא תציל את חייו.

בעקבות הווידוי של רינה מצליח: באילו גילים סרטן השד הכי שכיח?

לאחרונה חשפה העיתונאית הוותיקה כי התמודדה עם סרטן השד ("שידדתי עם פאה, אף אחד לא ידע"). עוד סיפרה בריאיון כי עברה עליה שנה קשה במיוחד. מדובר בסרטן שכיח מאוד, אך האם הסיכוי לחלות בו מתגבר עם הגיל?

מכל הלפרין | mako בריאות | 13:58 27/12/23 00:00

7,585 2 תפוסה



בשיחה עם הזמרת שרון חזיו במסגרת סדרת פודקאסטים חדשה חשפה העיתונאית רינה מצליח שהתמודדה עם סרטן השד. "שידדתי בטלוויזיה עם פאה ואף אחד לא ידע", הודתה לפני חזיו, שבעצמה התמודדה בעבר עם המחלה. "זו הייתה שנה קשה מאוד. שמרתי את זה בסוד, זו הפעם הראשונה שאני מדברת על זה. הסביבה הקרובה כמובן ידעה, אבל לא רציתי שכולם יכנסו לי לעניינים".

ד"ר פטריסיה מלינגר, מנהלת מרכז בריאות השד במרכז הרפואי מאיר מקבוצת שירותי בריאות כללית, מציינת שסרטן השד הוא הסרטן השכיח ביותר בקרב נשים. "אחת מכל שמונה נשים צפויה לחלות בו. שכיחותו עולה בקרב נשים בנות 50-70. הוא מופיע גם בגילי קצה - מתחת לגיל 40 ואחרי גיל 70, אך בשכיחות נמוכה יותר".

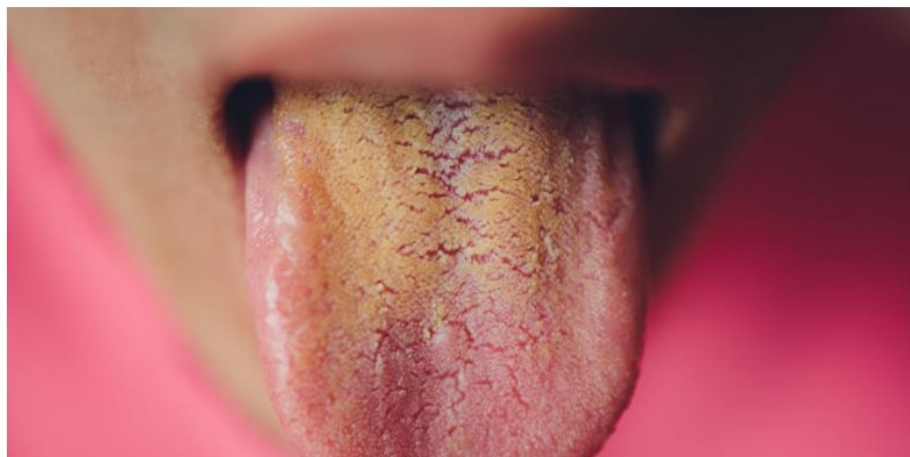


מאפסות ועד לשון שעירה: 5 סימני אזהרה על הלשון המחייבים בדיקה

באופן טבעי, הלשון שלנו משמשת לאכילה או לדיבור. עם זאת, כמה סימנים שעלולים להופיע עליה יכולים לרמז על מצבים רפואיים המחייבים בדיקה אצל רופא. החל מלשון רדומה ועד לשון המעוטרת בנגעים לבנים - כך תזהו את הנקודות המחייבות התייחסות מקצועית.

הכותב הוא ד"ר מוטי טויוז, מנהל היחידה לכירורגית פה, פנים ולסתות במרכז רפואי מאיר

מקבוצת כללית



חלל הפה הוא בית גידול עצום לחיידקים, וירוסים ופטריית שחיים עמנו בסימביוזה. חלקם הגדול עוזר בעיכול ובהגנה על גופינו מפני חדירת מזיקים, וחלקם ממתינים לחדור את מערכת ההגנה שלנו כדי לחדור ולייצר מחלה. ריריות הפה והלשון נתונים למתקפה יום-יומית מצד גורמים כמו ה"חיידקים הרעים", הפציעות המתרחשות מהשיניים ולעיתים בשל מחלות אוטואימוניות הפוגעות בהן.

תפקידי הלשון העיקריים הם: בליעה, דיבור וטעם. תפקודה התקין הוא גורם מהותי באיכות חיינו - על כך יוכל להעיד כל מי שחווה בחייו פצע קטן על הלשון שליווה אותו במשך מספר ימים נטולי טעם שהתלוו לקושי בדיבור.

סימני האזהרה בלשון המחייבים בדיקה

הלשון שלנו יכולה לסמן לנו גם אותות מצוקה שמחייבים התייחסות מקצועית. הנה 5 סימני אזהרה שחשוב להכיר. אם אתם נתקלים בהם - גשו להיבדק אצל רופא ללא דיחוי.

לשון חלקה ואדומה

ללשון חספוס ו"שיעור" טבעי שעוזר בהגנה ובתחושת הטעם. אובדן המרקם הטבעי של הלשון יכול להעיד על מחלות כמו אנמיה וזיהום שמקורו מחיידקי הסטרפטוקוקס הנקרא "שנית". כמו כן, מחסור בוויטמינים כגון B12 יכול לגרום להופעת לשון אדומה ואפילו לשינויי טעם.

לשון שעירה

כאמור, על משטח הלשון ישנם מבנים דמויי שיער האחראים על הטעם ולעיתים הם יכולים להיות מעובים יותר בגלל מחלות שקשורות ליובש פה, כמו למשל תסמונת שיוורן. במקרים אלו, יכול להופיע חיפוי לבן קל על הלשון שנעלם עם שטיפה יסודית. לשון שעירה ולבנה שלא ניתן להסיר את הלובן מעליה בעזרת מברשת או מנקה לשון, לעיתים מהווה סימן ראשון ל-HIV.

גם שתיה מרובה של קפה ועישון הם הרגלים שיכולים לגרום ללשון שעירה ושחורה. הפסקת ההרגלים הללו וניקיון הלשון בד"כ פותרים את הבעיה.

אצל אנשים בעלי לשון שעירה או אפילו מחורצת, הזיהום הנפוץ ביותר הוא פטרייה שעלולה להתיישב ולהתרבות בין המבנים דמויי השער הללו. במקרים אלה, ההמלצה היא לשמור באופן קפדני יותר על היגיינה.

נגעים לבנים ואדומים על הלשון

כאשר מופיעים נגעים כאלו על הלשון, השאלה המרכזית היא אם מדובר בכאלה הניתנים להסרה או שהם נוקשים ומקובעים לרירית הלשון. אם הם ניתנים להסרה, ככל הנראה מדובר בחיפוי או בנגע פטרייתי, שבגינו כדאי להתחיל טיפול בהמלצת הרופא. לעומת זאת, במקרים שבהם לא ניתן להסיר את הנגעים, עולה חשד לפטרייה עקשנית, למחלה אוטואימונית או חלילה נגע שהינו טרום סרטני. מובן שכל נגע מהסוג הזה מחייב התייחסות רופא.

[לכתבה המלאה](#)

המאירים | העתיד כבר כאן: ד"ר איל רומם על הטכנולוגיה המתקדמת באמצעות הטיפול במחלות ריאה נעשה מדויק מתמיד

אביו היה רופא, אמו הייתה אחות, והוא גדל בשיכון רופאים, כך שהיה זה רק טבעי שהבחירה שלו בקריירה תהיה קשורה לעולם הזה. ד"ר איל רומם, מנהל היחידה לרפואת ריאות פולשנית במרכז רפואי מאיר, בשיחה מרתקת על הטכנולוגיה המתקדמת באמצעות הטיפול במחלות ריאה נעשה מדויק מתמיד | המאירים, כתבה נוספת בסדרה

בראש היחידה המתקדמת המובילה את היכולות המדהימות הללו עומד ד"ר איל רומם, המנהל את היחידה לרפואת ריאות פולשנית במרכז רפואי מאיר. ד"ר רומם סיים לימודי רפואה באוניברסיטת בן גוריון, התמחה במרכז הרפואי האוניברסיטאי סורוקה ולאחר מכן נסע לארבע שנים לאוניברסיטת מרילנד שם ביצע התמחות-על בתחום רפואת ריאות ובטיפול נמרץ. מיד לאחר חזרתו לישראל הצטרף למרכז הרפואי שערי צדק ועסק ברפואת ריאות וטיפול נמרץ. כחלק מהשקפת עולם למציאות ומקצועיות, ד"ר רומם נסע לתת התמחות נוספת באוניברסיטת סינסינטי, אוהיו – ארה"ב, שם התמקצע בתחום רפואת ריאות פולשנית. עם חזרתו לישראל בשנת 2018, החל ד"ר רומם לנהל את יחידת הריאות הפולשנית במאיר.



ד"ר איל רומם, פרופסור עם שיקוף תלת ממד ומציאות רבודה, דוברות מאיר

חלק מהטיפול הם אבחונים בטכנולוגיות מתקדמות, מה הן כוללות?

"אנו עוסקים רבות באבחון נגעים ריאתיים חשודים, גידולים ראשוניים וגרורות, וקביעת שלב המחלה", מסביר ד"ר רומם ומפרט: "אבחון וקביעת שלב המחלה הוא מרכיב חשוב מאוד ומהותי בקביעת התכנית הטיפולית, תכנית הנקבעת בישיבה רב צוותית, בה דנים יחדיו במקרה הטיפולי כירורגים, רדיולוגים ואונקולוגים. לישיבה זאת חשיבות רבה היות ולאחרונה הספרות המקצועית מדווחת כי בקרב מטופלים שיש להם נגע שהוא יחסית קטן, ניתן לשפר את תוצאות הטיפול בטווח הארוך באמצעות מתן טיפול מקדים לפני הניתוח. על מנת לתת את אותו טיפול מקדים חשוב שהאונקולוגים יקבלו אבחנה מדויקת".



הריאות שלנו, הן איברי הנשימה העיקריים, מערכת צינורות המעבירים חמצן לכל תאי הגוף, החיונית לנו כדי שנוכל לנשום ולחיות. כאשר אנו צריכים להגיע למעמקי הריאות, על מנת לחלץ משם גידולים שחוסמים את הצינורות, הדבר מאתגר מעין כמוהו. הרפואה היום מציעה לנו מסלולים חדשים לגמרי, מעין "וויז" שמחשב עבורנו מסלולים שיסייעו לנו להגיע אל עומק הריאה ולחלץ את הגידולים ודגימות שלהם ולתת לרופאים הזדמנות לגלות ולאתר את הגנטיקה של הגידולים עצמם, לדייק את הטיפול שמתאים לחולה ובכך לשנות באופן דרמטי את הסיכוי שניתן למטופל להתמודד עם המחלה ולהחלים.

למה משמש קיבוע הברזלים כמו בפציעה של מיה רגב?

ככל שעובר הזמן אנחנו נחשפים ליותר ויותר חוויות מטלטלות שעברו החטופים ששחררו. הדברים שעברו ניכרים במבטם, בדיבורם ויש אפילו כמה סימנים חיצוניים שמהם לא ניתן להתעלם. בראיונות שקיימו לאחרונה, ניתן היה להבחין במעין מתקן ברזלים שמשמש את השבים הפצועים. שאלנו אורתופד למה הוא משמש וזו תשובתו

מיכל הלפרין | mako בריאות | פורסם 12:27 31/12/23

187 < > הדפסה תגובות



קשה מאוד להישאר אדישים לסיפורי החטופים שחוזרים מהשבי. כל מי שצפה בראיון של מיה ואיתי רגב, שמע מפיהם של האחים הצעירים את החוויות הקשות שעברו. מיה קיימה את הראיון בזמן שישבה על ספת ביתה כשהיא מגובסת ונעזרת במעין מתקן ברזלים. גם פצועים נוספים מהשבעה לאוקטובר נעזרים באותו הקיבוע.

צעד לפני
בשביל הבריאות שלך



פנינו לד"ר איל יעקבי, סגן מנהל המערך האורתופדי במרכז רפואי מאיר מקבוצת כללית, כדי להבין לאיזו

מטרה רפואית הוא משמש. לדבריו, מדובר בקיבוע חיצוני פשוט, המאפשר לצוות הרפואי לטפל בפציעות מורכבות. "בד"כ עושים בזה שימוש במקרים שבהם השבר כולל פציעה גדולה שחושפת את הפצוע לזיהומים. מוטות הברזל למעשה מתחברים לשבר באמצעות מסמרים מיוחדים והם יוצאים מחוץ לגוף. זה מאפשר לטפל ברקמה הרכה, כלומר בפצע, ולמנוע את תזוזת השבר. רק בשלב הבא, כשכבר אין חשש לזיהום פנימי, ניתן לעבור לקיבוע פנימי".

לדבריו, טיפול בפצע קשה לרוב דורש התערבות כירורגיה פלסטית, שכוללת לדוגמה: הרכבת שתלי עור, העברת רקמה ממקום אחר בגוף ובאמצעות חבישות מיוחדות. "בנוסף, מתבצע במקביל טיפול בפצע עצמו באמצעות אנטיביוטיקה, לצורך מניעת זיהומים", הוא מציין.

עוד מציין ד"ר יעקבי, שקיבוע חיצוני הוא פתרון נגיש וזמין, ואף שהוא דורש הרדמה, כבר נעשה בו שימוש גם בשטח. במקרים כאלה ניתן להסתפק בהרדמה מקומית. עם זאת, הוא מציין כי מדובר בפתרון זמני בלבד, המתאים לשימוש בפרק זמן מוגבל – עד עשרה ימים.



השלכות המלחמה: עלייה בפניות למיון עקב כאבי גב

מומחים לאורתופדיה מדווחים על עלייה במספר המטופלים הפונים למיון בשל כאבי גב. בין הסיבות המובילות - חוסר תזונה וסטרים. "חשוב לאמץ הרגלי אורח חיים שיכולים לתרום במניעת הכאב: הימנעות משיבה ממושכת, שילוב קבוע של פעילות גופנית, חיזוק השרירים ושיטות שתורמות לרוגע"

מיכל קורן קריב | mako בריאות | פורסם 05/12/23 11:16 | עודכן 05/12/23 18:03

5,373 תדפיס

א - א



אירועי 7 באוקטובר השפיעו באופן קשה לא רק על תושבי העוטף, אלא גם על כלל תושבי ישראל. אחת ההשפעות הפחות מדוברות קשורה דווקא להיבט אורתופדי. מומחים ששוחחו עם mako בריאות מדווחים כי מאז פרוץ המלחמה ניכרת עלייה בפניות מטופלים למיון עקב כאבי גב.

צעד לפני
בשביל הבריאות שלך

אגב, לא רק הסטרים שמשפיע על כולנו יכול לגרום לכאבי גב. ד"ר יצחק אנגל, מנהל היחידה לניתוחי עמוד שדרה במרכז רפואי מאיר מקבוצת כללית, מסביר שגם הישיבה הממושכת בבית וחוסר התנועתיות המאפיינים מצב של מלחמה, יכולים לעלות לנו ביוקר. "בתקופת המלחמה אנשים נמצאים יותר זמן בבית. הם פחות פעילים, ובמקרה כזה תנועה או מאמץ פתאומי עלולים לעורר כאב חד בגב". לעומת זאת, הוא מבהיר כי פריצת דיסק (מצב שבו חלק מהדיסק בעמוד השדרה ניתק או בולט בתעלת השדרה ולוחץ על אלמנטים עצביים), לרוב אינה קשורה בהכרח למצבי סטרים או מלחמה, אלא לגורמים כגון פעילות גופנית מאומצת או גנטיקה.

כאבי גב - אחת התלונות השכיחות ביותר

לדבריו, גם כשלא מדובר במצב מלחמה, אחת התלונות השכיחות ביותר שבגינה אנשים פונים לרופא הם כאבי גב. "בין 70%-90% מהאנשים בכל הגילים יחוו לפחות אירוע אחד של כאבי גב במהלך חייהם. אולם, כאבי גב שמתרחשים בתגובה למתח נפשי לרוב מופיעים באזור השכמות, הגב העליון או התחתון. הכאב לרוב מושפע משינוי תנוחה ומקרין לאורך הגב. יתרה מכך, מצבי מתח נפשי עלולים לגרום להחמרה בכאב גב קיים, ולעיתים להתבטא גם בהקרנת הכאב לאורך הרגל".

→ המודעה הוצגה על ידי Google

אפשרויות של מודעות

שליחת משו

למה המודעה הזו מוצגת? ⓘ



מרכז רפואי מאיר

מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

מה חשוב לעשות כשיש מחלה ידועה ויציבה?

עבור חולות וחולים שאובחנו וכבר מטופלים במחלת מעיים דלקתית, ד"ר אופנהיים ממליצה לא לוותר על המשך הטיפול והמעקב במרפאה מולטי דיסציפלינרית, בה ניתן לקבל, מלבד בדיקות מעקב וטיפול רפואי, גם תמיכה וייעוץ נפשיים ותזונתיים – שכן הסטרס עלול להחמיר את המחלה עוד יותר. "גם זו מסקנה שלקחנו מתקופת הקורונה: להמשיך את התמיכה בחולות ובחולים באמצעות "ביקור טלפוני" או בזום. בבית החולים מאיר יש לנו קו חם שמאויש על ידי אחות ייעודית, במשך רוב שעות היום".

"גם כשהמחלה בשליטה ומרגישים מצוין, יש כמה דברים שחיוני להמשיך ולעקוב אחריהם: תרופות שמחייבות בדיקות דם כל כמה חודשים, קולונוסקופיה תקופתית וכדומה. חשוב לתכנן ולא להזניח. בפרט כשמקבלים טיפול ביולוגי בזריקות או בעירוי".

"כמו כן, מי שמקבלים טיפולים בעירוי המצריכים הגעה לבית החולים, יכולים להתייעץ עם הרופא המטפל לגבי טיפולים הניתנים עצמאית בבית, בזריקות או בכדורים, ללא תלות בזמינות של תורים ומרפאות. זה יכול להקל על החולים והחולות במחלות מעיים דלקתיות ולאפשר יותר עצמאות ואיכות חיים", מדגישה ד"ר אופנהיים.

"נקודה חשובה נוספת היא הקפדה על דיווח לצוות על כל תופעה חדשה שיכולה להיות קשורה למחלה או לטיפול התרופתי. חשוב להיות מודעים לכך שהסטרס עצמו, המתח, הדיכאון ואי השקט משפיעים על המחלה ועל התזונה. לכן, אני ממליצה להקפיד על פעילות מפחיתת סטרס, כמו מדיטציה, מיינדפולנס או יוגה. ברמה תזונתית, להיות מודעים שבתקופות מתח כולנו פונים לאכילה רגשית, וזה טבעי. ובכל זאת, חשוב לנסות להקפיד על תזונה בריאה ולשים לב לרגעים בהם המתח והחרדה מעוררים אכילה רגשית. תור טלפוני עם הצוות המטפל עשוי לעזור גם בתמיכה תזונתית ורגשית".



מרכז רפואי

מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

גם כשיש אזעקות: איכות חיים ורצף טיפול לחולי קרוהן וקוליטיס

הסטרס, העצב והשכול שמטלטלים מדינה שלמה עלולים להשפיע לרעה על חולי קרוהן וקוליטיס. ד"ר מיכל אופנהיים מסבירה על החשיבות של טיפול רציף וניהול תקין של המחלה בעתות מתח, ומפרטת כיצד חולים בשלבים שונים של המחלה יכולים להתמודד טוב יותר

אסנת עופר | לחיות בלי פשרות | פורסם 27/12/23 14:01

הדפסה

בחנות abbie



צילום: shutterstock

"שמרתי על קשר הדוק לאורך השנים עם רבים מחבריי ובני משפחתי בטורקיה", הוא משתף. "יש לנו קבוצה של יהודים יוצאי טורקיה ועם פרוץ המלחמה התחלנו להעלות אליה חומרי הסברה רבים, חברים בקבוצה מתרגמים אותם לטורקית וביחד אנו מנסים להפיץ אותם ככל שניתן.



ד"ר יוסף רודריג. אינפורמציה מעוותת (צילום: פרטי)

חשוב להבין שהתקשורת הטורקית לא מציגה את המציאות כמו שהיא. האינפורמציה שהתושבים בטורקיה מקבלים מעוותת לחלוטין. בימים האחרונים אני מוצא את עצמי שולח לעשרות קבוצות של מכרים, כתבים, מוסלמים, יהודים, חברים שלמדו איתי בבית הספר את תמונות החטופים שחזרו מהשבי שלא מאמינים כי אלו הם למעשה "האסירים" בהחלפת השבויים שהם שמעו עליה בחדשות שם. הם לא מאמינים שאלו תינוקות, ילדים, אמהות ובני נוער צעירים. מה שהם שומעים בטורקיה הוא רק שאנו בישראל מבצעים רצח עם בעזה – ה-7.10. משכח מהר מאוד בזיכרון שלהם והאדם הממוצע שם אינו מתמצא בסכסוך ומבין את התמונה האמיתית."

איך הפך מנהל המחלקה בבית חולים מאיר למסביר של ישראל בטורקיה

ד"ר יוסף רודריג, מנהל המחלקה לרפואה דחופה בבית חולים מאיר מסיים את המשמרת שלו בבית החולים ומשקיע את כל זמנו בהסברה על המלחמה בטורקיה ארץ הולדתו: "האינפורמציה שהתושבים בטורקיה מקבלים מעוותת לחלוטין"

אשר אטדגי עודק 31.12.23, 08:51

האיש שלנו בטורקיה: ד"ר יוסף רודריג, מנהל המחלקה לרפואה דחופה במרכז רפואי מאיר מקבוצת כללית, ממשיך את יומו העמוס בכל ערב לעבודה השניה שלו בחודשיים וחצי האחרונים – הסברה. מאז ומתמיד היה ציוני ולפני 35 שנה עלה ארצה עם סיום לימודי הרפואה שלו בווינה. הוא נולד בטורקיה, חלק ממשפחתו וחבריו הטובים עדיין שם ולא פעם מתגעגע אבל בחודשיים האחרונים הוא יודע – "משהו נשבר לתמיד".



ד"ר יוסף רודריג. אינפורמציה מעוותת (צילום: דוברות בית החולים)

"שמרתי על קשר הדוק לאורך השנים עם רבים מחבריי ובני משפחתי בטורקיה", הוא משתף. "יש לנו קבוצה של יהודים יוצאי טורקיה ועם פרוץ המלחמה התחלנו להעלות אליה חומרי הסברה רבים, חברים בקבוצה מתרגמים אותם לטורקית וביחד אנו מנסים להפיץ אותם ככל שניתן.

לכתבה המלאה

מרכז רפואי מאיר

מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

בית ספר לרפואה



עצמאות בגיל השלישי בשגרה ובחירות

מרס גרינשטיין, פיזיותרפיסטית במחלקה הגריאטרית אקוטית במרכז רפואי מאיר מקבוצת כללית

העצמאות חשובה לבני הגיל השלישי, לביטחון ולשמירה על תפקודי החיים • כיצד ניתן לסייע לקשישים לפעול במרחב המוכר לצד מגבלות פיזיות? • מהם האתגרים הנוספים שמזמנת תקופת החירום? • כללים לסייע נצרך המעודד עצמאות פיזית, לצד הפיכת הבית למרחב בטיחותי לתנועה ולפעילות גופנית בימי שגרה ומשבר

שולמית אורבך

בשנים האחרונות אנו נוכחים לראות כי הרפואה מתקדמת בצעדי ענק: תוחלת החיים ארוכה הרבה יותר מבעבר, בדרך השם. יותר ויותר אנו שמים דגש בעולם הרפואה על סימור איכות חיים, שנקראת במילים מקצועיות: תוחלת בריאות. כלומר, תחירה מתמדת לחיים ארוכים בבריאות איחנה טובה. עם השנים, כל מערכות הגוף שלנו הולכות ומתבגרות, מה שעשוי להביא לשינויים פיזיים. כך למשל, עשויה להתרחש שחיקת מפרקים, ירידה בכוח השריר, ספקוד מערכות הקשורות לשינוי משקל גוף. בכוח של כל שינוי להשפיע על התפקוד היומיומי שלנו ועל יכולתנו. אנו רגילים בגיל צעיר לתפקוד מלא של הגוף, ונתקלים בקושי רק כאשר אנו מציבים לעצמנו יעדים פיזיים שאפתניים, כמו: תרגילי ספורט, מאמץ יתר וכדומה. בגיל השלישי, לעתים, כפי שצינו לעיל, גם פעולות פיזיות ובסיסיות הופכות למאתגרות. עם הזמן, לעתים בעקבות אירוע מחלה או נפילה, הלילה, עשויה להתרחש פגיעה ביכולת לבצע תפקודים מורכבים כמו: לצאת לקניות, לנקות את הבית, לבשל וכדומה. ובהמשך, גם ירידה בתפקוד בסיסי: היכולת להגביר עצמאות ועוד.

תנועה ופעילות גופנית

כפי שפיתחנו, כולנו מבקשים לשמר את תוחלת החיים ותוחלת הבריאות. הדבר

החשוב ביותר הוא שמירה על אורח חיים פעיל ועל פעילות גופנית. הנושא חיוני בכל גיל וגם בגיל השלישי. כאשר בני המשפחה הקרובה, ובכלל ההורים, הסבים והסבתות, מגיעים לגיל השלישי, וזוהי לא ראיכות ימים מכובדת, זוהי זכות גדולה עבורינו לקיים מצוות כיבוד הורים ולסייע להם בכל יכולתנו. חשוב לדעת, כי חלק מהסיוע הוא דווקא המאמץ לאפשר להם לשמור על עצמאות פיזית ופעילות גופנית ככל האפשר. במידה ויש אתגרים, יש לבצע התאמות ולהתייעץ עם איש מקצוע להתאמת הפעילות הגופנית למצב הפיזי. כמעט בכל מצב אפשר למצוא דרך לשמירה על פעילות גופנית, יש להשקיע חיוניות רבות על הבריאות בכל ועל שמירה על עצמאות בפרט. חשוב לשים לב שהפעילות הגופנית בגיל השלישי תהיה מורכבת גם מאימון אירובי, מהליכות, מתרגילי כוח כמו: הרמת משקולות, עליית מדרגות ועוד, ומתרגילים המתאגרים את שיווי המשקל.

סיוע המעודד עצמאות

בנוסף, גם כאשר יש קושי בתפקוד, חשוב מאד לשמור על עצמאות ביתר התפקודים הפעילים. לעתים, מתוך רצון טוב, המשפחה הקרובה מתגייסת, כמובן, לסייע ולהקל,

למז, מצד שני, היא עלולה לגרום לאדם המבוגר לשבת עליה שעות רבות ללא תנועה. גם במהלך השנה בבית, חשוב לגוון ולהרבות בתנועה. לא להישאר באותו מקום זמן רב, אפשר לשבת פעם על הספה, פעם על הכיסא בחדר, פעם במרפסת וכדומה. חשוב להכיר במגבלות הקיימות, יש להקפיד על געלים בטוחות, נעל בטוחה זו נעל שתופסת את הרגל גם בחלקה האחורי. אחרת, חלה פגיעה ביעילות האגרנטית של ההליכה וגם שיווי המשקל נפגע. בנוסף, יש לבדוק שהסוליה אינה חלקה, כדי שלא תגרם למעידות. אם חלה ירידה בשיווי המשקל ויש חשש לנפילה ראשונית או חוזרת, לפעמים יש צורך להשתמש באביזר עזר, כמו: הליון, מקל הליכה וכדומה. חשוב לפגוש פיזיותרפיסט מקצועי ולהתייעץ לגבי העזרה הנצרכת לפי הערכת שיווי המשקל שתקבע.

התאמת מרחב בטיחותי

כאשר בני הגיל השלישי מתמודדים עם מגבלה פיזית, חשוב למנוע כלל האפשר קיום מכשולים ברחבי הבית. כך לדוגמה, שטיחים עלולים לגרום לנפילות, כאשר אנו נתקלים בקצה שטיח המתורומם ומהווה מכשול. מומלץ להסיר את השטיחים החלוטין או לקבע אותם לרצפה. גם חוטי חשמל ומטענים למיניהם יש להסיר מהרצפה וממסלולי ההליכה בבית. רהיטים עם רגליים בולטות, כמו מאוורר עם רגלי איסק, עלולים להוות מכשול ויש לפנותם. אם יש מדרגות בגישה לבית, או גם בתוך הבית, חשוב מאד לדאוג שיהיה לצידין מעקה בטיחות תקין, שמקובע טוב ואינו מתנדנד. אם יש מדרגות רבות עד לבית, ניתן לשים כסא למונחה בין הקומות. חשוב לוודא שיש תאורה פעילה לאורך כל חדר המדרגות.

מינעת החלקה

אם הכניסה לבית היא ישירות מן הרחוב, חשוב, במיוחד בעונת החורף, לוודא שהכניסה לבית לא גורמת להתחלקה בזמנים גשומים, הן מחוץ לדלת הכניסה והן פנימה. לרוב, בשבילי גישה לבית יש ריצוף שהוא נגד החלקה, כמו גם בחדרי רחצה. לעתים, אף שהריצוף עומד בתקן הרשמי, הוא לא נוגד החלקה בפועל. חשוב לבדוק זאת. אם הלילה ניתן להחליק, כדאי להשתמש במדבקות למניעת החלקה הניתנות לרכישה. בנוסף, גם בחדרי רחצה, אף אם הריצוף נוגד החלקה, יש לשים לב כי היציאה ליתר חדרי הבית תהיה ברגליים יבשות ולא רטובות. אם יש ירידה בשיווי משקל, מומלץ לשקול רחצה בישיבה. יש כסאות מיוחדים המיועדים לרחצה

בטיחותית ועצמאית. חשוב להשתמש רק בכיסא ייעודי למטרה זו. כסא רגיל ופשוט עלול להוות סכנה ברחצה. ישנם מוצרי עזר המתאימים לסייע גם באמבטיית וגם במקלחונים. ניתן לגשת למשרדי יד שרה' לבירור השאלה או רכישה. בחדרי רחצה מומלץ להוסיף מעקה לנקודת אחיזה במקרה הצורך.

מטבח בטיחותי

חשוב לאפשר למי שאוהב לבצע עבודות מטבח, כמו אפייה, בישול וכדומה, להמשיך ולעשות זאת. כדאי להכין מקום ישיבה מתאים במטבח, המאפשר את המשך העשייה. מקום הישיבה יכול להיות כסא רגיל במטבח, או



הרבה גפילות קורות בדרך מסביבת השנה לחדר השיירותים. לכן, חשוב שכל הדרך תהיה חפה ממכשולים ומוארת גם בלילה. שהמעבר יהיה חלק ובטיחותי. בכל שינוי ביכולת התיפקודית, חשוב לדעת כי מבוטחי קופות החולים יכולים להזמין הביתה איש מקצוע, פיזיותרפיסט או מרפא בעיסוק, בהתאם להפניית רופא. לצורך התאמת הבית ומתן המלצות בטיחות לגיל השלישי. בנוסף, כשיש קושי משמעותי בחפוק, במצבים מסוימים, ניתן לקבל גם השתתפות כספית ממסלית בשיפוץ הנדרש.

עצמאות פיזית בימי מלחמה בימים אלה קיימות התמודדויות רבות לבני הגיל השלישי. שגרת היום יום השתבשה לאנשים מבוגרים. רבים ממרכזי הפעילות היומיים לקשישים נסגרו ואינם פועלים זמנית. בנוסף, ישנם המעדיפים להישאר בבית ופחות לצאת החוצה, מסיבות שונות. ישנם קשישים המוגבלים מבחינת הליכה למרחב מוגן. לעתים, המהירות הנדרשת להגעה למרחב מוגן, יחד עם מוגבלות פיזית, עלולה לגרום לנפילות או למעידות, המצריכות תהליך שיקום ארוך. על כן, חשוב לדאוג מראש לפנות ממכשולים את הדרך למרחב המוגן, כדי להותירה בטיחותית עבור קשישים ומבוגרים. לאנשים שפחות יוצאים כרגע מהבית, מסיבות שונות, חשוב למצוא חלופות לעשייה משמעותית בתוך הבית. כמו כן, חשוב שהמרחב המוגן יכיל מקום לישיבה ולתנועה, ותהיה בו תאורה לשעות הלילה. אם המרחב המוגן ממוקם במקלט מחוץ לבית, יש לבדוק את המסוגלות לדרת למטה וכן לבקש מהשכנים להגיש עזרה במידת הצורך. חשוב לשים לב להגביל את עדכוני החדשות, המביאים לראיה עמוקה ולחרדה, ולישיבה ארוכה ללא תנועה. לעתים במשך שעות, גם המצב המנטלי הוא חלק חשוב מאד בשמירה על איכות חיים. הימנעות מסטרים האפשר לבני הגיל השלישי לעסוק בדברים מיידיים, בפעילות גופנית ובעשייה חיונית. לסיכום, עצמאות פיזית חשובה בכל גיל ובפרט לבני הגיל השלישי. יש לתת את הדעת והמחשבה על התאמת המרחב הביתי הקיים בבית למגבלות שנוצרו אצל הקשישים, הן בימי שגרה והן בשמור על תנועה ותנועה המינימום עם הגוף והנפש. בריאות שלמה!

מידע רפואי, אמין ומעודכן
בטוח זה כללית



בית ספר לרפואה

על סף הכאב

ד"ר גיא פיין - מומחה ברפואת כאב והרדמה במרכז רפואי מאיר מקבוצת כללית

דוקטור, כאב לי! מה מסתתר מאחורי המשפט הרווח אצל החולים? • חווית הכאב מוגדרת כיום כמחלה רשמית. כיצד מאבחנים אותה? מתי יש לפנות לרפואת כאב? מהם סיווגי הכאב? מהן הגישות השונות לטיפול בכאב? מהם ההבדלים בין סוגי הרדמה למניעת כאב? • הכתבה שלפניכם סוקרת בהרחבה את רפואת הכאב וההרדמה ומציעה אסכולה מרתקת ומתקדמת בתחום

שולחית אגור

מרפאת כאב

איגוד הכאב העולמי העניק לאחרונה, בשנת 2020, הגדרה מעודכנת לכאב: חוויה חושית ורגשית שאינה נעימה ומתארת נזק ממש או פוטנציאל לרקמות. הרי כל אדם סובל מכאב באופן אחר. ייתכן מישור שיקבל מכה מקצה השולחן ויכאב לו עד כדי בכי, ואחר יקבל אותה מכה מאותו שולחן ולא ירגיש כלל כאב.

כאב הוא חוויה סובייקטיבית. נמוצה מאד, קרוב ל-90% מהאוכלוסייה האנושית חווה סוג כלשהו של כאב. כאשר ילד קטן רץ ונפול, אם יש מבוזר שמשבזבז בו, הוא מתחיל לבכות, אך כאשר נראה לו שאיש לא הבחין בו, הוא ממשיך הלאה, הילד לא מבין, למעשה, שזעם הנפילה עלולה להיות נזק. כך, כל אחד חוסם את חווית הכאב בצורה שונה.

העיסוק ברפואה לחווית הכאב קיים במרפאות כללית כבר למעלה מ-30 שנה. מרפאות הכאב חססות תאוצה יותר ויותר בעשר השנים האחרונות, אף שהיו קיימות עוד קודם לכן, למעשה, כאב הוגדר כבר בתור מחלה רשמית. לכן, מרפאות הכאב עוסקות באבחון, התמודדות ומניעה רפואי רחב למחלה הזו.

סוגי הכאב

ניתן לחלק את חווית הכאב למספר קבוצות עיקריות: כאבי גב, כאבי ראש, כאבים בעקבות גידולים, כאבים מולקולות, כאב פסיכוני (כאב ללא סיבה גופנית ברורה,

לעיתים בא בעקבות פציעה או מחלה, אבל אין הלימה בין עוצמת הכאב למחלה) ועוד. הרפואה מסווגת את הכאב לפי משך הזמן: כאב אקוטי (חד) או כאב כרוני. כאב אקוטי - כאב חד וזמני, המשמש כמעין 'צלא' עשן שמצפצף ומאותת בכל פעם שיש נזק לרקמה או לאיבר בטפטו, ומגן עלינו מפני נזק מתמשך. כאב כרוני - כאב הנמשך מעבר לשלושה חודשים, ולפיכך נחשב כמחלה בפני עצמה ולא כחסימן.

ניתן לסווג את הכאב, מבחינה רפואית, גם לפי סוג המחלה: כאב נירופטי (עצבי) - כאב המתרחש כשעצבים פגועים מדווחים על כאב באופן שאינו מתאר בצורה מדויקת את הנזק שנגרם לרקמה. כאב נוטיספטיבי - כאב שנובע מנזק לרקמות בגוף, כמו כוויה או עצם שבורה, ומסרתו להתרע מפני המשך הפגיעה. כאב נוטיספטיבי - כאב שהוא גם עצבי וגם נובע מהרקמות, כאב נוטיספטיבי - כאב כרוני שנגרם כתוצאה מעיבוד לקוי של מערכת העצבים, ללא פציעה פיזית ונזכית ברקמה או בתאי עצב. הוא מאובחן במידה ונמשך מעל למספר חודשים, ולאחר שנשללו גורמי פציעה שיכולים להסביר אותו.

כל כאב שמתרחש פחות מחודש או בתוך תקופת ההחלמה הצפויה, מוגדר כאב חד, וזה כאב צפוי, כמו למשל: בעקבות ניתוח, לרוב חולף עם הפסקת הגירוי או בתום תקופת ההחלמה. לרוב, כאב זה מוגדר או מוגבל לאזור הפגיעה או לסביבתה הקרובה, כאב נקודתי או מקומי.

כאב כרוני הוא כאב מתמשך מעבר ל-3 חודשים (משך זמן אידיאלי לריפוי רקמות לאחר פציעה) ואינו חולף עם הפסקת הגירוי או בתום תקופת ההחלמה. כאב זה פוגע במהלך היומיומי של המטופל והופך למחלה בפני עצמה.

אבחון ראשוני

חווית הכאב מושפעת מגורמים רבים: גורמים פסיכוסוציאליים (מצב נפשי - חברתי), גורמים סביבתיים, פיזיים וכדומה. לכן, גישות מחקריות שונות מוכיחות כי אין גישה אחת נכונה לטיפול בכאב. יש צורך בגישה הוליסטית (כוללת), מרפאות הכאב של כללית מציגות גישה בין-מקצועית לניהול כאב ולהתמודד עימו, מרפאת הכאב באה לתת מענה רפואי, כאשר הרופאים האחרים לא מצליחים לתת מזור לכאבו של המטופל, אין ציפייה שכל מטופל שעבר ניתוח וחלפו שבועים מאז, והוא עדיין חש כאב, יבוא למרפאת הכאב. הרי הצפי הוא שהכאב יחלוף, לרוב, מטופל מונה למרפאת כאב כאשר רופא משפחה, אורטופד או ראוטולוג מנחה אותו אליה.

עם תופעות הראשונה של המטופל במרפאת הכאב, רופא הכאב המקבל אותו יפתח בשיחה שתאריך כמחצית השעה. במהלך השיחה יבדוק הרופא מהי חלל האדם להפיק, כיצד הכאב התבטא לראשונה, האם המטופל חווה כאב בעבר, האם טופל בתחום הכאב, האם יש מחלות רקע או גורמים אחרים המשפיעים על הכאב, גם המצב הסוציאלי אקונומי (חברתי - כלכלי) בנזק, המצב הפסיכוסוציאלי וכדומה.

למעשה, הרופא אוסף ככל הניתן מידע על המטופל, כדי להחליט על גישת הטיפול לכאב. אין גישה אחת לכאב, הטיפול הינו מורכב ורב-ממדי, פעמים רבות הוא עשוי לכלול טיפול פיזיותרפטי, ריפוי בעיסוק, טיפול פסיכולוגי ו/או פסיכיאטרי לפי הצורך, שילוב של טיפול רופאים אחרים ועוד. בכלל, במרפאת הכאב, הרופאים לא מסתכלים על המחלה עצמה אלא על המטופל, מתוך אמונה בגוף ונפש, ורואים באדם מכלול ולא מחלה.

לאחר שיחת האבחון הראשונית, הרופא מסביר למטופל, מה לדיעתו הוא הגורם לכאב, חשוב לציין כי לא תמיד יש תשובות מוחלטות, לעתים מדובר בהשערה. לאחר מכן האבחנה, הרופא משתף את המטופל בדרכי הטיפול לכאב ובשיחה כנה, מבין יחד עימו מה הוא רוצה, ומתווה יחד איתו את אופציית הטיפול המועדפת.

דרכי הטיפול לכאב

דרכי הטיפול לכאב נחלקים לשלושה: טיפול תרופתי, טיפול פולשני וטיפול ברפואה משלימה.

טיפול תרופתי: יש קבוצות רבות של תרופות, ולפי סוג הפגיעה עצמה, רופא הכאב מחליט על התרופה. ישנם משככי כאבים, הניתנים לפי רמת הכאב. לכאב קל, ייתנו משככי כאבים קלים. לכאב בינוני, התרופה העלה ברמת החוק, נוגדי דלקת ללא סטרואידים. לכאב חזק, ייתנו תרופות חזקות, המוגבלות מאד למשך זמן צריכתן מפני סכנת התמכרות ופגיעה בבריאות.

כללית שמה דגש חזק מאוד על מניעת התמכרות לתרופות ואף הקימה צוות מיוחד בשיתוף משרד הבריאות לחינוך נושא זה. ישנן תרופות עצביות המרגיעות את מערכת העצבים, הן לא תרופות הרגעה בהגדרתן. חלקן ניתנות על ידי רופאים פסיכיאטרים גם, אך רופאי הכאב משתמשים בהם במינונים נמוכים הרבה יותר, כדי להרגיע את אותות הכאב הנשלחים למוח. המוח רגיל לקבל אותות רציפים של כאב ויש צורך לשבור את המעגל ולהגיע להפסקת תחושת הכאב. כדי להגיע לתוצאה זו, הטיפול התרופתי אורך, לרוב, מספר חודשים ואו מוסקס בהדרגה. יחד עם המטופל מחליט הרופא מהי מודירות את מינון התרופה ובאיה קצב, ועל מענה רפואי במידה שהכאב חוזר, טיפול פולשני.

טיפול פולשני מתקיים כאשר מזהה פגיעה בעצב מסוים, כמו למשל: פריצת דיסק נפוצה. במקרה זה, לרוב, הדיסק עצמו או החומר הנמצא בתוכו, הולך אחורה ופוגע באחד משורשי העצב, מצב זה גורם לכאב נב ולכאבים שמקוריים לרגליים. לאחר אבחון הבעיה, ניתן להכניס מחט באמצעות מכשיר שיקוף (רנטגן) לאזור כאב בעבר, האם טופל בתחום הכאב, האם יש מחלות רקע או גורמים אחרים המשפיעים על הכאב, גם המצב הסוציאלי אקונומי (חברתי - כלכלי) בנזק, המצב הפסיכוסוציאלי וכדומה.

את העצה, וסטרוואיות כדי לתפס בדרלת שנוצרה כתוצאה מהגירוי. לעתים יש צורך לשכב על תהליך זה פעמים או שלוש עד לתוצאה המבוקשת, אף פעם לא מתימרים רופאי הכאב להעלים את הכאב כולו. הצלחה בטיפול נחשבת לידידה של 50% ברמת הכאב, או ירידה ברמת הכאב המאפשרת למטופל להמשיך לתפקד בחיי היום יום. אם רופא מתרשם שאף מענה במסגרת מרפאת הכאב לא יסייע לעצירת הכאב, הוא יפנה את המטופל לניתוח שיתקיים על ידי רופא מומחה בהתאם לפגיעה הספציפית: אורטופד, כירורג וכדומה. ישנן פעולות מולשניות מתקדמות בתחום רפואת הכאב, כמו: השתלת קוצבים, פעולה זו מבצעים בחדר ניתוח בבית חולים כאשר כל



מענה אחד לא הצליח להביא את הכאב, והו תהליך של הכנסת אלקטורדה חשמלית בחלל האפידורלי, מחוץ לחוט השדרה עצמו, על מנת לחולל גירוי עצבי שיחסום את אותות הכאב. אצל חולים במצב רפואי קשה ביותר, לטיפול באיכות החיים, משתילים הרופאים משאבה המזריקה מורפינים (תרופה חזקה לטיפול בכאב) לתוך חוט השדרה עצמו.

טיפול ברפואה משלימה: כאמור, במרפאות הכאב יש גישה הוליסטית המאמינה בחיבור גוף ונפש. ההמלצה למטופלים היא להישאר פעילים, ברגע שהמטופל מקפיד לשמור על פעילות גופנית ותנועה, הוא מונע מעצמו כניסה למעגל הרסני, לכאורה, אם כואב, וזים פחות, רקמת השריר נחלשת, הנפש מסתגרת... חובה לשבור את המעגל הזה.

כאן נכנסת לתמונה הרפואה המשלימה, לה יש פנים רבות ועודים מגוונים. למשל: דיקור יבש בנקודות הכאב, לרוב זהו טיפול בכאב שרירי, כמו בפציעת 'צליפת שוט' שהיא פציעה בצוואר שנגרמת על ידי תנועה פתאומית של הראש קדימה, אחורה או לצדדים, והיא פציעה שכיחה יחסית אצל אנשים שעבדו תאונת דרכים.

דיקור סיני - טיפול השאבה מהרפואה הסינית המביאה לאיזון אנרגטי בגוף ובנפש, באמצעות דיקור במחטים דקות בנקודות מסוימות בגוף, פיזיותרפיה, שיאצו - טכניקת טיפול שמקורה ביפן, טווינא - שיטת טיפול סינית, יוגה וכדומה. הטיפולים הללו, שמשלבים תנועות גוף, מאריכים למעשה את השרירים שלנו ויכולים בהחלט לסייע בטיפול בכאב. אין פתרון קסם, זו עבודה, לעתים קשה מאד, לפעמים של המטופל עצמו, אחד התפקידים של מרפאת הכאב הוא להשיב את המטופל למעגל החיים, להבררה, לעשייה, לתרומה לקהילה ולסביבה, לכן, הטיפול ישלב במידת הצורך, גם טיפולים פסיכולוגיים או פסיכיאטריים.

הרדמה למניעת כאב כל פעולה רפואית פולשנית מצריכה הרדמה, פעולה פולשנית עשויה להיות ניתוח, הכנסת קוצב לב, בדיקת גסטרוסקופיה (בדיקה נפוצה המבוצעת לצורך אבחון וטיפול במחלות של מערכת העיכול העליונה), הנשמה ועוד.

מטרת ההרדמה היא למנוע את כאב המטופל, וכן לאפשר לרופא לבצע את מלאכתו ללא תקלות או הפרעה, לדוגמה, בטיפול רפואי המצריך הרפיית שרירים של המטופל. ההרדמה נשמעת כפעולה פשוטה אך למעשה היא תהליך מורכב, תפקיד ההרדמה הוא לשכך כאב, להרדים את המוקם המבוקש וכן להפעיל שכחה, כלומר, שהמטופל לא יזכור את חווית הטיפול הלא נעימה.

סוגי הרדמה הרדמה כללית - הרדמה של כל הגוף, תרופות ההרדמה עובדות ברמת מערכת העצבים המרכזית על המוח. הרדמה אורית - הרדמה של חלקים מהגוף, כמו הרדמה אפידורלית או ספיגלית, ההרדמה האורית יכולה להיות בסלג גוף עליון או תחתון, או באיבר מסוים כמו גפה (יד או רגל) או חלק ממנה, באמצעות חסימה עצבית.

הרדמה מקומית - הרדמה ברמת חתך או פציעה, למשל, בטיפול שיניים שגורתי, טטטוש בזרז מכלול ההרדמה, ישנה גם סדציה (טטטוש), זהו מצב ביניים שאינו מצריך הרדמה עמוקה, כי הפעולה הפולשנית אינה כה מאכזבת, או שאין צורך בשיתוף השרירים.

טטטוש יכול להתבצע ע"י גזים או על ע"י תרופות, בנו צחוק משתמשים רופאי השיניים בטיפולים לילדים, וגם לפני הרדמה כללית, כדי שלא יירגש סבל מחווית ההרדמה. השילוב בין גזים לתרופות מעניק השפעה חזקה להרדמה וכן ניתן להפחית את המינון גם בגזים וגם בתרופות אצל המטופל.

מידע רפואי, אמין ומעודכן בטוח זה כללית

יחסית אצל אנשים שעבדו תאונת דרכים.

רכז רפואי מאיר

ף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב



בית ספר לרפואה

מחלות זיהומיות

ד"ר רחל שצמן שטירמן, מומחית במחלות זיהומיות בילדים במרכז רפואי מאיר מקבוצת כללית

כיצד מגיעות מחלות זיהומיות לגוף? איך מטפלים באבעבועות רוח? מדוע מתחוללת מחלת שלבכת חוגרת? איך נדבקים במחלת הפה והגפיים? מדוע תינוקות נדבקים בשעלת? כל זאת ועוד בכתבה מרתקת על מחלות זיהומיות נפוצות, גורמים, טיפול והתמודדות

ושלוחת אסדרך

מחלות זיהומיות

מחלה זיהומית נגרמת כתוצאה מחזירת מזוהם לגוף. יש קבוצות שונות של מזוהמים: חיידקים, וירוסים, פרוטוזים, פטריות ועוד. לרוב, ההידבקות במחלה זיהומית מתרחשת עקב חשיפה או מגע עם הפרשות גוף כמו: רוק, העברת רסס טיפתי באוויר באמצעות שיעול, היעדר היגיינה וסטריליות מספקת וכדומה.

ההידבקות במחלה זיהומית עוברת מאדם לאדם אך עלולה להתקיים גם בחשיפה לבעלי חיים, דרך: עקיצות, נשיכות וכו'.

חשוב לציין שבחלק עיקרי בגופנו ישנם בקבועות חיידקים, וירוסים ופטריות מסוגים שונים. הם חיים איתנו בשלום ואפילו יש להם תפקיד משמעותי וחשוב בתפקוד הפיזי מדי יום. לא כל חיידק או וירוס היו מסוכן. לעתים, גם החיידקים או הוירוסים 'הטובים', עוברים מקום בגוף ויוצאים מהסביבה הטבעית שלהם, ואז עלולים להוות בעיה.

חיסוני שגרה

עלולים לחדור לשכבות עמוקות יותר בגוף ולהביא להתפתחות של זיהום.

לרוב המחלה הזיהומית מתחילה בצורה חדה, פעמים רבות יופיע חום גבוה מהריל, לעתים יופיעו תסמינים של מערכת אחת בגוף, ולעתים יהיה זה שילוב תסמינים במספר מערכות בגוף. למשל: במחלה זיהומית במערכת הנשימה, עלולים להופיע תסמינים של שיעול, נזלת, קוצר נשימה, ליחה מוגברת. במחלה זיהומית במערכת העיכול עשויים להופיע תסמינים של בחילות, הקאות וכדומה. במחלה זיהומית בעור עלולים להופיע ממצאים מקומיים של אורם, נפיחות ורגישות. יש סוגים רבים של תסמינים החלולים במיקום המחלה הזיהומית ובמערכת הפזיות שבה היא מופיעה.

בתקופות משבר כמו סגרי קורונה או מגפת שחלת, ישנה ירידה בהתחסנות בחיסוני האוכלוסייה. ייתכן שהשינוי קורה עקב חוסר אלה, אחרים פונו מכתיהם ומתקשים כרגע לבצע מעקבי חיסונים כבימי שגרה. מצב זה גורם להתפרצות של מחלות זיהומיות שהיו בשליטה טובה יותר בימים חקיקתם, לכן, חשוב מאוד לעשות מאמץ וכלל זאת להקפיד להתחסן. המחלות הללו פה ואורכות

לנו בפינה, אם לא נדא לעשות השתדלות ולהתחסן מפנין.

מחלת הפה והגפיים

מחלת הפה והגפיים היא דוגמה למחלה זיהומית ויראלית. היא מופיעה בעיקר בגילאי הילדות, אולם ישנם הורים רבים הנדבקים מילדיהם. מחלה זו מדבקת באמצעות הפרשות נוזלי גוף, כמו רוק, המחלה גורמת להופעת פצעים בחלל הפה וחלשון, ולעתים גם באברי הגוף, ומכאן שמות: מחלת הפה והגפיים. לעתים תופיע רק פריחה ולעתים היא תתפתח לשלפוחיות של ממש המופיעות גם בידים וברגליים.

אי טיפול קונבנציונלי למחלה זו. לרוב היא לא מסכנת, לעתים תופיע עם חום. הבעיה העיקרית במחלה זו, היא העובדה שלעתים הפצעים שבפה כה כאבים, עד שהילדים מסרבים לאכול ולשתות ואז נוצרת סכנת התייבשות ורמת וסוכר מנוכה בגוף. חשוב להבין שהילדים לא אוכלים ולא שותים בגלל הכאב החזק, ולכן כדאי לתת במקרים כאלה משככי כאבים. ישנם גם תכשירים מאלחשים מקומיים שניתן להיעזר בהם. כך שהחולה יוכל לשתות ולאכול. העריפות היא למוזות קרים וריים ולא חומציים. כדי להימנע מגירוי הפה ככל האפשר, אם חלילה, גם אפשרויות אלה לא תצלחנה. ייתכן שיהיה צורך לבצע עירוי נוזלים דרך הוריד, כדי למנוע התייבשות מסוכנת. יש לעקוב שהילד לא מראה סימני

אבעבועות רוח

מחלת אבעבועות רוח היא ממשפחת ההרפס, מרגע החשיפה הראשונית לוירוס הוא נשאר בגוף למשך כל החיים, במצב של 'שינה'. מחלה זו מופיעה בליווי חום ופריחת שלפוחיות. המאפיינים במחלה זו הם נגעים בשלבים שונים של המחלה, ניתן לראות על הגוף בו זמנית גם שלפוחיות ראשוניות וגם נגעים בשלבי הגלדה, זוהי תופעה ייחודית למחלה זו, הנגעים המופיעים במחלת אבעבועות רוח, מוגדרים ומציקים מאוד, אפשר לתת אנטי-היסטמינים המקלים על הגירוד, וכן תכשיר להקלה הניתן לרכישה בבתי מרקחת (על בסיס קלמין).

לאבעבועות רוח ניתן חיסון שגרה, החיסון ניתן בשתי מנות: בגיל שנה ואחר כך בבית הספר, בכיתה א'. ההגנה הטובה יותר היא לאחר מתן שני חיסונים, המחלה יכולה להופיע לפני גיל שנה או בגילאי הביניים לפני החיסון השני. החיסון אינו מגן לחלוטין מהדבקת, אבל מקל על המחלה בעת ההידבקות. החיסון לא מונע הדבקת האחרים.

למחלה זו קיים טיפול תרופתי שנקרא אציקלוביר (תרופה נוגדת וירוסים ממשפחת ההרפס). ניתן לקבל אותה דרך הפה או דרך הוריד, לפי המצב הקליני של המטופל. כדאי להתחיל את הטיפול מוקדם ככל האפשר, כך הסיכוי להחלמה מהירה יהיה גבוה הרבה יותר. הטיפול הוא בעיקר למי שנמצא בסיכון להחמרה במחלה: ילדים מתחת לגיל שנה, ילדים מעל גיל 12, נשים לפני לידה, אנשים בעלי ידיו חיסוני, ובמקרים של הידבקות שניה בבית, כאשר כל בני המשפחה מצויים בסיכון להדבקה חוזרת ומחלה משמעותית יותר.

במחלה זו ישנה סכנה לזיהומים משניים, בעיקר זיהומיים עוריים בעקבות גלד, וכן סכנה לדלקת ריאות, הטיפול התרופתי נועד למנוע גם סיבוכים אלה.

שלבכת חוגרת

כאמור, גם בחלוף המחלה האקוטית של אבעבועות רוח, והירוס נשאר 'לישון' באחד משרשי מערכת העצבים וממתין לשעת כושר, כאשר מערכת החיסון תהיה חלשה מעט יותר, או בעת הופעת מצב של סטרס נפשי או מחת ולחץ. במקרה כזה הירוס עלול לערוך נחלים דרך הוריד, כדי למנוע התייבשות נדירות מאוד, מופיעה מחלת שלבכת חוגרת גם

למעשה, הירוס מתעורר ומופיע בתפרחת על העור, בהתאם למקום בגוף בו 'ישן' הירוס על מערכת העצבים, כלומר, אם הירוס נמצא בעצבי חוט השדרה המותני, יהיו פצעים באותו גובה וצד שישן בו. הפריחה יכולה להופיע בפנים, בצוואר, ביד, הכל תלוי במיקומו של הירוס, שם המתן. המחלה מתעוררת באמצעות כאב שורף ומגרד, ואז מופיעות שלפוחיות על פני העור. מחלה זו מדבקת במגע עם השלפוחיות על פני העור, הטיפול להתפרצות שלבכת חוגרת עשוי להיות דרך משחה מקומית של אציקלוביר



שעלת

או תרופה דרך הפה, תלוי לפי סך הנגעים ומיקומם.

שעלת היא מחלה חיידקית, לרוב היא מתחילה בתסמיני נזלת, שיעול, הפרשות טיפחיות, לעתים גם חום. המחלה עלולה להמשיך לשיעול התקפי קשה מאוד, עד כדי האדמה. הכחלה ואף השתנוקות והקאה, השיעול יכול להמשיך תקופה ארוכה של 100 ימים. תכופות ועוצמת השיעול עלולה להביא לסדקים בצלעות.

כאשר חינוך רך ימים לוקה בשעלת, המחלה מסוכנת עבורו מאוד ועלולה להביא אף להפסקות נשימה חלילה. לכן ניתן חיסון לשעלת לאמהות לפני לידה, כדי להגן על החינוך עוד טרום הולדתו. כך שישתח נוגדנים שינוו עליו בחודשים הראשונים לחיים.

החיסון ניתן שתי תינוקות קטנים ולאחר מכן בגיל בית ספר.

למחלת השעלת יש טיפול אנטיביוטי של אוזיל שמפחית את הסיכוי להדבקת המחלה ואף מקצר את משך הזמן שלה (תרופה זו מתאימה למחלות זיהומיות נוספות כמו דלקות אוזניים, ועוד, כמוכן רק במרשם ורופא) במידה והוא ניתן בשלב מוקדם של המחלה.

כמה המלצות רפואיות לשמירה ומניעה מהידבקות במחלות זיהומיות:

- שימרו על היגיינה ידיים בשטיפה במים עם סבון לאחר מגע אפשרי עם מזוהם
- כאשר יש הרגשה כללית לא טובה ותסמינים כמו: חום, שיעול, נזלת וכדומה, יש להתרחק מסביבה שעלולה להסתכן אם תידבק בורוס זיהומי: תינוקות קטנים, קשישים, מדוכאי חיסון ונשים לפני לידה, מאז תקופת הקורונה למדנו להצטייד במסכות, • אם יש צורך חיוני לצאת מהבית כשלא מרגישים טוב, חשוב מאד לעטות מסכה כדי למנוע הדבק, • הילדים הקטנים לא חשים בטוב? השארו איתם בבית ואל תשלחו למסגרות הלימוד כדי שלא ידביקו את חבריהם, • גם בבית כדאי לנסות להפריד ככל הניתן בין הילדים שלא מרגישים טוב לשאר המשפחה, ולכלל הפחות שלא יחלקו בקבוקי שתיה, סכרים וכלי אוכל וכדומה, • יש להיזהר ולכסות פצעים בעור, שעלולים להדביק במגע, • הקפידו לחסן ולהתחסן בחיסוני השגרה וכן בחיסונים עונתיים של קורונה ושפעת מדי שנה, יש לזכור שבכל שנה יש חיסון שפעת המוותאם במיוחד לזנים הפעילים בשנה הנוכחית, זכרו כי בעקבות מחלת הקורונה הכרוז את כוחה החשוב והמשמעותי של המסיכה, המסיכה מגנה עלינו ועל הסובבים, מסייעת במניעת הדבקת ובמניעת הפצת מחלות.

בריאות שלמה!

מידע רפואי, אמין ומעודכן בטוח זה כללית

קוקי

yael-k@yedtik.co.il

בלב רועד: ד"ר שני מהמערך
האורתופדי במרכז הרפואי
מאיר, באחד מהרגעים
שריגשו את המדינה בסוף
השבוע האחרון, כאשר
חיבקה את המשוחררת
מרגלית מוזס בת ה-77 מגיד
עוז ששוחררה בסוף השבוע
שעבר משבי החמאס.



ד"ר שני ומחס' דו"צ

מדינה במלחמה

חזקים
בעורף



החינוק הראשון

ד"ר שני מהמערך האורתופדי
בימאיר, היתה הראשונה לחבק את
המשוחררת משבי החמאס מרגלית
מוזס בת ה-77 * קוקי // 18

חזקים ביחד: שלט ענק בגודל 200 מ"ר נתלה על בניין האשפוז במרכז רפואי מאיר.

ד"ר ירון מושקט, מנהל מרכז רפואי מאיר:
"השלט שכולל כתובו דגל ישראל ענק ועוצמתי עם המילים 'חזקים ביחד' וסרט צהוב למען החזרת החטופים הוא הדרך שלנו להביע את התקווה של כולנו לשחרור החטופים, לשלומם של חיילינו ולאמונה הגדולה בעוצמת אחדותו של העם הנפלא שלנו".

בנוסף, בימים אלו חולקו לצוותי מרכז רפואי מאיר אלפי צמידים שלוו בפעילות ייחודית ברשתות החברתיות שזכתה לתגובות מדהימות. **הצמידים בצבע צהוב** הם סמל לציפייה של כולנו לשובם של החטופים הביתה עם האמת שמלווה אותנו לאורך כל הדרך – **חזקים ביחד**.



השלט על בניין האשפוז



הצמידים שחולקו לצוותי ביה"ח

סדנה לשיקום ריאות מרחוק במגזין 'להיות בעניינים'



חדש במרכז הרפואי מאיר: סדנה לשיקום ריאות – מרחוק!

במאיר מציעים סדנה ייחודית לשיקום ריאות בשילוב טכנולוגיות מתקדמות המאפשרות לקיים את הסדנה באופן מקוון בבית המטופל. את התכנית מובילים מערך הפיזיותרפיה ומערך הריאות.

שיקום ריאות הוכח מפחית קוצר נשימה, משפר את המצב הגופני, מפחית אשפוזים, דיכאון וחרדות ומשפר את איכות החיים בקרב החולים במחלות ריאה כרוניות. הסדנה מאפשרת לחולים לבצע פעילות שיקום לשיפור מצבם, ללא צורך להגיע לבית החולים או למכון ריאות.

להמשך קריאה>>

תצוגת ימי החופשה בתלוש השכר

החודש שונתה תצוגת ימי החופשה בתלוש השכר המודפס, ועכשיו קל יותר לראות את נתוני החופשה שלך. גם המשתמשים באפליקציית תלוש אונליין יוכלו ליהנות מהשינוי בתצוגה בקובץ PDF.

זכרו: כדי ליהנות מתצוגה נוחה מתמיד של נתוני השכר שלך, עברו לאפליקציית תלוש אונליין (התלוש הירוק).

לביטול קבלת התלוש המודפס – עברו לתלוש ירוק.



כללית

נעבור יחד
את זה

להיות בעניינים
דצמבר 2023



חשוב עכשיו, יותר מתמיד:
מרחיבים את
שירותי בריאות הנפש
לילדים ולנוער

שירותים בתחום בריאות הנפש לילדים ולנוער

מדינת ישראל מתמודדת עם מציאות חדשה של מלחמה בחזית ובעורף. אנחנו ניצבים בפני תקופה מרובת אתגרים, ואחד המשמעותיים בהם הוא הצורך של המטופלים בתמיכה רגשית ונפשית מקצועית.

השבוע עלינו עם קמפיין פרסומי המתמקד בשירותי בריאות הנפש לילדים ונוער בזמניות גבוהה, בהם:

מוקד *2708 ל-3 שיחות טיפול; צוותי משבר-מסלול מיוחד לטיפול ממוקד בילדים ונוער החווים משבר נפשי; מרפאות בריאות הנפש בקהילה ובבתי החולים ועוד

להמשך קריאה>>



מרפאת קיבוץ רעים נפתחה מחדש במשכן הזמני בתל אביב

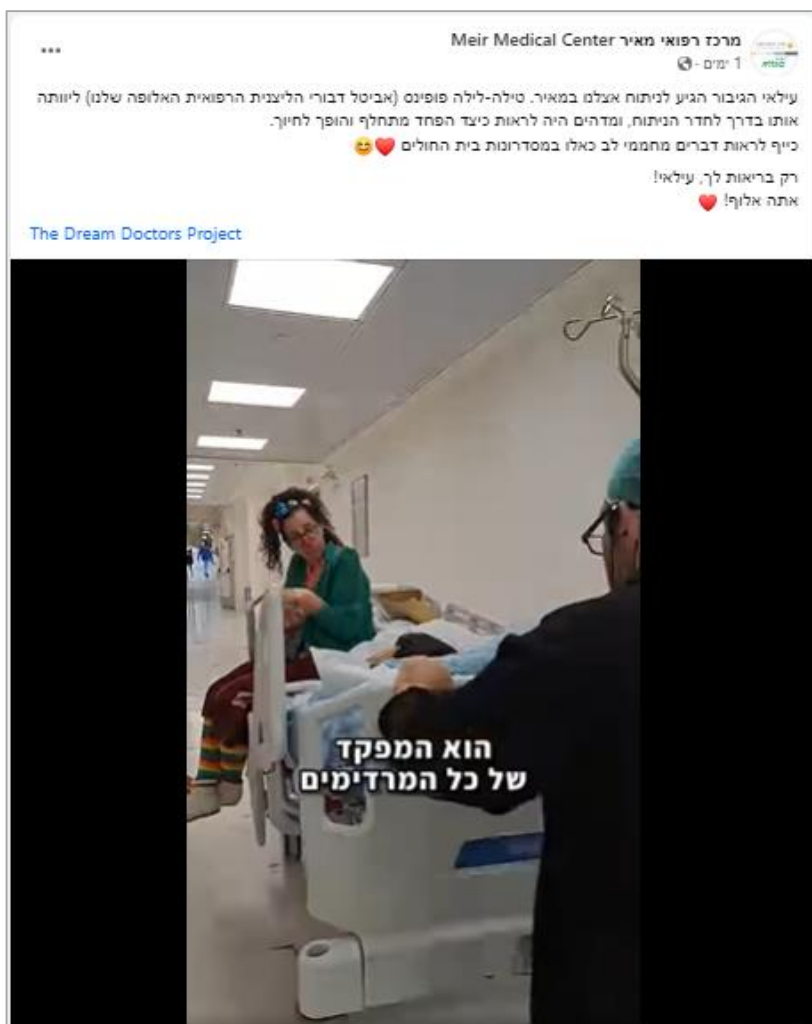
מרפאת הכפר של קיבוץ רעים נפתחה מחדש - בתל אביב. מעל 300 מפונים מקיבוץ רעים עברו למשכנם הזמני בבניינים שהוקצו עבורם בסיוע עיריית תל אביב.

מחוז תל אביב יפו נרתמו לפתיחת המרפאה תוך שמירה על אופייה הקיבוצי, התאמת המבנה ואבזורו בכל הציוד הדרוש. במרפאה החדשה ייתנו אותם השירותים על ידי הרופא והאחות - ד"ר טנגבאום ודינה כהן - מהמרפאה האהובה והמוכרת בקיבוץ.





טעימות מהדיגיטל
בחודש דצמבר 23



[לינק לסרטון](#)



[לינק לסרטון](#)

מרכז רפואי מאיר Meir Medical Center 3 ימים · 3 ימים ·

ד"ר יוסף רודריג, מנהל המחלקה לרפואה דחופה במרכז רפואי מאיר מקבוצת כללית, ממשיך את יומו העמוס בכל ערב לעבודה השנייה שלו בחודשיים וחצי האחרונים – הסברה.

מאז ומתמיד היה ציוני ולפני 35 שנה עלה ארצה עם סיום לימודי הרפואה שלו בווינה.

הוא נולד בטורקיה, חלק ממשפחתו וחבריו הטובים עדיין שם ולא פעם מתגעגע אבל בחודשיים האחרונים הוא יודע – "משהו נשבר לתמיד".... ראה עוד

ד"ר יוסף רודריג
מנהל המחלקה לרפואה דחופה

מרכז רפואי מאיר
מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

מרכז רפואי מאיר Meir Medical Center 3 בדצמבר ב-19:00 · 3 ימים ·

מה זה - אדום, חמוד, סופר מועיל להתניידות בבית החולים ובחנים?

אוטומאיר - בימבות לשימוש הקטנטנים המאושפזים במאיר, זמינות ללא תשלום בסמוך למיון ומרפאות ילדים 🚗

אוטומאיר
ומחיונית הרה

[לינק לסרטון](#)



מרכז רפואי מאיר Meir Medical Center
17 בדצמבר ב- 18:53

שכול אזרחי בימי מלחמה-
בשלוש השנים האחרונות, המרכז הרפואי מאיר ותוכנית "ממעמקים", מקיימים שיתוף פעולה בו מעניקים תמיכה רגשית ראשונית לבני משפחה שאיבדו קרוב בבית החולים.
בימים קשים אלו, אנו מזמינים אתכם לתת מקום לאובדן האישי שלכם במפגש זום.
לרישום:

<https://forms.gle/Z4dHbyH5LqfiWMB9A>

מרכז רפואי מאיר
בנתיביאודי
ממעמקים

שכול אזרחי בעת מלחמה

מפגש בזום

אם איבדת קרוב או בן משפחה, המרכז הרפואי מאיר ותוכנית "ממעמקים", מזמינים אותך למפגש מחבק ומחבר שיעסוק באובדן האישי בימים אלו של מלחמה ואובדנים רבים סביבנו, ובמתן לגיטימציה לרגשות השונים העולים בקרבנו.

19.12.23

יום שלישי | 20:30-21:30

בהנחיית ד"ר רונית שלו
מטפלת, מרצה וחוקרת בתחום האבל והשכול, פסיכותרפסטית
נוף נפש. יו"ר שותפה של המרכז הבינלאומי לאבל ושכול.

לרישום « <https://forms.gle/Z4dHbyH5LqfiWMB9A>

outotd.org • contact@outotd.org • 09-7468986

מרכז רפואי מאיר Meir Medical Center
21 בדצמבר ב- 15:19

צוות פיזיותרפיה של מרכז רפואי מאיר מגיע אל מפוני העוטף והצפון!
עם הרבה ציוד והמון רצון טוב, הגיע הצוות למלון VERT בנתניה לתת מענה לכל מי שנותר רחוק מהבית וזקוק להתערבות מקצועית ולידיים הטובות של הפיזיותרפיסטים שלנו.

Moshe Dan-Gori Sagiv Perl Avner Shabtay





Meir Medical Center מרכז רפואי מאיר

5 בדצמבר ב-19:00

ממשיכים לחבק ולחזק את המשקים מחזית הלחימה! ❤️
 מוזמנים להגיע ליריד פירות, ירקות ועוד הרבה מוצרים טובים כחול לבן
 יום ה' הקרוב ה-7 לדצמבר בשעות 12:00-16:00
 ברחבת גג הדיאליזה של מרכז רפואי מאיר
 #חזקים_ביחד



מרכז רפואי מאיר | מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

מזמין אתכם
לחזק באהבה
 את המשקים מחזית הלחימה

יריד פירות, ירקות ומוצרים טובים
 יום חמישי | 7.12 | 12:00-16:00
 ברחבת גג הדיאליזה של מרכז רפואי מאיר

Meir Medical Center מרכז רפואי מאיר

5 ימים

את/ה אקדמאי/ת ומחפש/ת את העוד שלך? עכשיו יותר מתמיד צריכים אותך אתנו!
 האקדמיה לסייעוד מאיר מזמינה אותך ליום פתוח כאן אצלנו במרכז רפואי מאיר.
 ביום הפתוח תוכלי/ה להחשף לתוכנית הלימודים ולשמוע כיצד להפוך לאח/ות ולרכוש מקצוע עם משמעות במערכת הבריאות בישראל.
 ניפגש ביום ד' 24/1/24 בין השעות 10:00-12:00 ... ראה עוד



24/1
10:00-12:00

אקדמאים? מחפשים יעוד?
יום פתוח בכללית
 האקדמיה לסייעוד מאיר

עכשיו יותר מתמיד, צריכים אותך איתנו!

מרכז רפואי מאיר | מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

כללית
 האקדמיה לסייעוד
 מרכז רפואי מאיר

מרכז רפואי מאיר Meir Medical Center
3 ימים - 3 ימים

ההנהלה, ועד העובדים והרופאים במרכז רפואי מאיר,
משתתפים בצערה הכבד של חברתנו לעבודה יעל צ'יטיז, סטודנטית לסיעוד במחלקה פנימית ב',
על נפילתו בקרב של אחיה סגן ירון אליעזר צ'יטיז ז"ל.
יהי זכרו ברוך

ההנהלה, ועד העובדים והרופאים במרכז רפואי מאיר
משתתפים בצערה הכבד
של חברתנו לעבודה יעל צ'יטיז
סטודנטית לסיעוד במחלקה פנימית ב'
על נפילתו בקרב של אחיה
סגן ירון אליעזר צ'יטיז ז"ל
יהי זכרו ברוך



מרכז רפואי מאיר | מוסוף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב
מסוף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

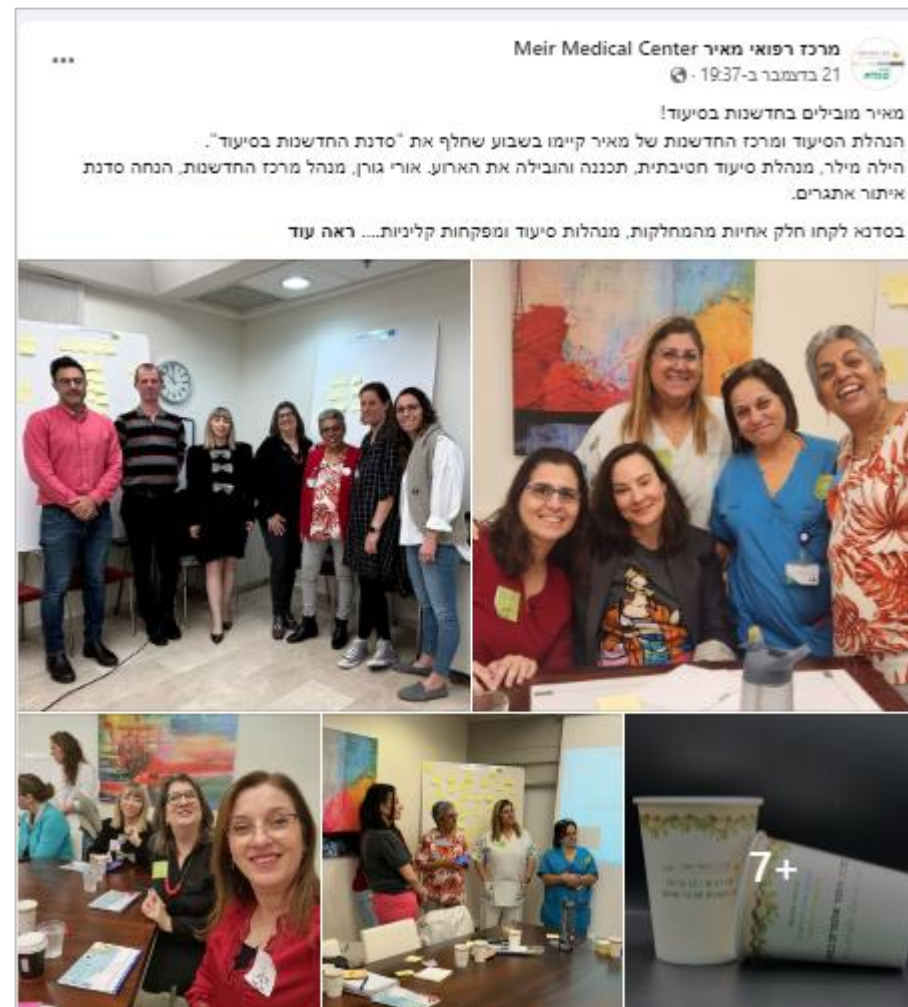
מרכז רפואי מאיר Meir Medical Center
13 בדצמבר ב- 10:31

ההנהלה, ועד העובדים והרופאים במרכז רפואי מאיר,
משתתפים בצערה הכבד של חברתנו לעבודה עדינה גרינברג, מזכירה במכון הדימות,
על נפילתו בקרב של בנה סא"ל תומר גרינברג ז"ל.
יהי זכרו ברוך

ההנהלה, ועד העובדים והרופאים במרכז רפואי מאיר
משתתפים בצערה הכבד
של חברתנו לעבודה עדינה גרינברג
מזכירה במכון הדימות
על נפילתו בקרב של בנה
סא"ל תומר גרינברג ז"ל
יהי זכרו ברוך



מרכז רפואי מאיר | מוסוף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב
מסוף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב



LinkedIn

Meir Medical Center • Following
Hospitals and Health Care

A nursing innovation workshop was held last week at the Meir medical center.
During the workshop we discussed, in a... see more



Meir Medical Center • Following
Hospitals and Health Care

Earlier this week, our CEO, Dr. Yaron Mushkat gave a keynote talk at the annual conference of #Mhealth - the largest digital health community in... see more



Meir Medical Center • Following
Hospitals and Health Care

"In the foreseeable future, navigation will allow the destruction of cancerous tumors with minimally invasive methods, not just diagnosis... see more

HAMEIRIM
Meir's team of experts



MEIR MEDICAL CENTER
Affiliated with the Sackler Faculty of Medicine,
Tel Aviv University



Dr. Ayal Romem