

עושים תקשורת

טעימות מהתקשורת בחודש דצמבר 2023



מרכז רפואי מאיר

מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

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 דרמטי הם התרופות הביולוגיות מכוונות המטרה ולצדן טיפולים אימונותרפיים שמעודדים ומחזקים את מערכת החיסון הטבעית של הגוף להילחם בגידול, מסכרת ד"ר מיה גוטפריד, מנהלת המסך האונקולוגי במרכז הרפואי מאיר מקבץ צוות הכללי, מומחית 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 המשלב מומחים מדיסציפלינות שונות. בדיון משתתפים בין השאר אונקולוגים, כירורגים של בית החזה, רופאי ריאות ומומחים להקרנות.

"בקרב חלק מהחולים יוחלט על התאמת טיפול תרופתי טרום ניתוחי המסכה 'טאו אדובנטס', למשל כשיש מערכות של כלותות לימפה או כשהגודל מעל 4 ס"מ. אחריים יופנו ישירות לני" תוח ובהמשך לטיפול תרופתי משלים להפחתת הסיכון להישנות המחלה. יקיימים יתרונות וחסרונות לכל אחת מהגישות הטיפוליות, ונדרש דיון רב-תחומי כדי להתאים לכל מטופל את הטיפול שיעיל לו ביותר, בה תאם לממצאי המחקרים הומינים כיום", אומרת ד"ר גוטפריד.

טיפולים מעודדים

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



ד"ר מיה גוטפריד. עילום: רובנות מרכז רפואי מאיר

לחולים אלה למשך שנה לאחר תום הכימותרפיה הוביל לירידה משמעותית בסיכון להישנות המחלה, אם החולים אוכחזו כבדיקות של הגידול עם כיטור יתר של החלבון PD-1/PD-L1. "הממצאים הראו לנו כי בשיטה זו אפשר לרפא יותר חולים", מודגשת ד"ר גוטפריד.

במאובחנים עם סרטן ריאה שמוטאם להם טי" שול תרופתי טרום ניתוחי, מקובל היה לטפל בכימותרפיה, לעתים בשילוב הקרנות. לאחרונה התברר כי טיפול הכולל שלושה מחזורי כיטור תרפיה בשילוב עם אימונותרפיה לפני הניתוח, עשוי להוביל אצל חלק מהמטופלים ליתרונה פתולוגית מלאה, שמשמעותה כי לא נשאר 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 כיטור פיה, ובהמשך ניתוח ואימונותרפיה לשנה כגון פול משלים. "איננו יודעים עדיין האם הטיפול הזה יאפשר תוספת להישדות המטופלים, ואנו ממתינים להמשך הממצאים במעקב", מודגשת 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 בהישרדות 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 כיטור תרפיה הוביל ליתרון של ירידה של 76% בסיכון לחזרת המחלה. ישלי המוטציות (ALK ו-EGFR) מאפיינות אוכלוסייה צעירה שלא מעשנת, ולכן הממצאים מעודדים, כי המטרה בטיפול המשלים היא לרפא יותר חולים, מסכרת ד"ר גוטפריד. העדכונים החדשים הוצגו בחצי השנה האחרונה כשלושה כנסים מדעיים בינלאומיים. בכנס האחרון בספרד לא השתתפו רופאים ישראלים עקב העלמה, אך לדברי ד"ר גוטפריד "היינו שותפים לכל המצגות באופן וירטואלי והיינו שותפים פעילים במחקרים".

"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 לבצענה ועם מי?



און מילוביץ' | גילום: חזרת מאיר

בינה. פעילות זו מסייעת במטרת ההפסקה העקב צמאות של האדם המכונה מפותחה מפילות שעל לולות לגרום לשברים, אשפרים, נכות ואף מוות.

התמדת הפעילות לשגרה הנוכחית

כדי להגדיל לבצע פעילות גופנית בשגרה זאת, גורם ניתן ליישם מספר שיטות. **איטון בקבוצה** - התנסויות לקבוצה עם מתאמנים נוספים עשויה לשפר את יכולת ההתמדה ויחד עם זאת, האנרגיה והאף להביא לתוצאות גופניות טובות יותר. בנוסף, איטון בחברת מתאמנים אחרים עוזר בשמירה על שגרות חתומים ויכול לסייע לחדש מיד עם בדידות ולתרום להוראה הנפשית. איטון מקוה - איטון שמתבצע מרחוק תור שימוש בטכנולוגיה. איטונים מסוג זה תפסו תאוצה בתקופת הקורונה. היום ניתן לקיים כמעט כל איטון מהסלון בבית, תוך כדי שראים את המדריכה במסך הטלוויזיה או הסמארטפון, בלייב או בדיק' למה טובה מראש. שימוש במד-צעדים / שקת חכם - מד צעדים קיים כיום בכל טלפון חכם. השימוש באפליקציות אלה יכול לסייע בחזרת יעדים ברי-השגה, במימוש הפעילות, ובשמירה על מוטיבציה לביצוע הפעילות.

און מילוביץ' הוא פרופסור בכיר במרכז המחקר והחינוך של מרכז רפואי מרכז רפואי מאיר

והסייעת בהתמודדות עם הפרעות שינה. פעילות גופנית, בעיקר בעצמות בינונית נמצאה במסגרת ביומתר על איכות השינה, בעוד שפעילות בענף מות בנחה בעיקר כאשר מתבצעת קרוב לשעת השינה, עלולה לפגוע באיכות השינה. **פעילות גופנית, תפקוד ונפילות** - פעילות גופנית מסייעת לשמירה על תפקוד גידול, ועל שית משמעותית יותר ככל שהגיל עולה. שמירה על פעילות גופנית גם בזמן דחק מסייעת לאדם המכונה לטפוח על צמאות, להפחית את הסיכון לנפילות ולשפר את איכות החיים.

הפעילות המומלצת בתקופת ח

כיום ההמלצה לפעילות גופנית של ארבע פעילות סבירה, ללא צורך גם משרד הבריאות הישראלי, לאנשים בוגרים (מגיל 18 האילוף) מדרגות על פעילות אירובית - לפחות 150 דקות כשבועיות קלה-בינונית, או לפחות 75 דקות כשבועיות בדי-נונית-נבונה או שילוב בין השניים. פעילות כח-שרירי - 2-3 אימוני התנגדות, לקבוצת השרירים הגדולים, כשבועיות בינונית ומעלה.



און מילוביץ' בשיתוף מרכז רפואי מאיר

כבר יותר מחודשים שאנחנו נמצאים בשגרה לא רגילה, בשלוק המעטה. תקופה מאתגרת זו מכבידה איתה שלל קשיים אשר עלולים להשפיע באופן שלילי על היכולת לחזק שגרת פעילות גופנית מסודרת. מכוונה פזית - רבים חווים עייפות מוגברת, חשיונות, תחושת חולשה פזית וקושי להתקד מכוונה מגולית / נפשית - עלייה בחוסר הרוח, ריבוי לחץ, הפרעת דחק פוסט-טראומטית (PTSD), חוסר מוטיבציה, תחושת חוסר שליטה. מכוונה לוגיסטית - חרדי כשר נגמרים בגלל חסכו והתנחלות, קיים קושי לחדש תאמן בחוץ או במסגרות ללא חרוב מוגן. טבעי שכל הטרומים האלה, במיוחד כשהם מגיעים יחד, עלולים לשכנע את שגרת האימונים, במצבים הפעילות ועד להפסקה המוחלטת. הדבר יכול להשפיע על אנשים שאינם פעילים ולהקשות עליהם להתחיל לטפוח בפעילות גופנית, אך עלול להשפיע גם על אנשים שסיפקים בפעילות גופנית באופן קבוע ולהקשות עליהם לשוב על השגרה שלהם.

בנוסף, גם אנשים שכן מצליחים להתאמן בתקופה זו, עלולים להרגיש שאינם מצליחים להתאמן כפי שהם רגילים. הנוף מרגיש חלש יותר וחוסר אנרגיה, האימונים לא מצליחים להיות כשבועיות או באיכות כמו בחודש מלוא, דבר שכשלעצמו עלול לפגוע בתחושת המטוגנות והמוטיבציה להתאמן.

יתרונות הפעילות הגופנית בתקופות דחק

פעילות גופנית וחוסן פזי - פעילות גופנית תורמת לשמירה על הבריאות הפזית של הנוף, שיפור תפקודי הלב-ריאה, חזוק השרירים ובדיקות העצמות, כמו כן מסייעת במימוש ובשמירה יכולות התפקוד, שיפור היעילות של מערכת הדיק' סת, הפחתת החלואה והאף הפחתת הסיכון למות מכל סיבה שהיא.

פעילות גופנית וחוסן מטבולי - פעילות גופנית והתבצעת על בסיס קבוע מפתחת לחץ (סטרים), מסייעת במימוש תחושת המטוגנות, העלאת הערך העצמי, שיפור מצב הרוח ושיפור היכולת להתמודד עם מצבים מאתגרים. כמו כן, פעילות גופנית עשויה לשמש כמלטרורה לפריקה מדיק' קרת של אנרגיות ומסייעת במימוש והתמדה דדות עם רגשות שליליים.

פעילות גופנית, חרדת ודיכאון - קיים ביסוס רחב במספרים הברעית על הקשר בין פעילות גופנית לחסינוני חרדה ודיכאון. פעילות גופנית המבוצעת על בסיס קבוע מסייעת בהפחתת הסיכון בדיכאון, חוסן מקרב אנשים עם אכזבה רגשית של דיכאון חרדה, וחו קרוב אנשים ללא אכזבה שבו. פעילות גופנית ושינה - פעילות גופנית על בסיס קבוע נמצאה במספרות את איכות השינה

עצות להצלחה

התחילו בעקב - במיוחד אם לא התאמתם עד עכשיו. ידוע שגם מעט פעילות גופנית עדיפה באופן מדייק על חוסר פעילות. וגם היא בעלת השפעה חיובית על הבריאות - החל מהשגרה החזרה הראשונית. **חזרה גופנית מהנה** - קשה להתמיד בפעילות שלא נהנים ממנה. אם הפעילות תהפוך למשקל, התמדה תהפוך להיות קשה. וכו' - פעילות גופנית היא מטרדה לטובת ארוך. תחשו קשובים לנוף ומלחמים כלפי עצמכם - זו תקופה מאתגרת, לא הכל ילך כמו שהתכנתם או רצייתם. נמי להרגיש את הנוף שלכם ולהבין מה הוא מאפשר לכם ומהו לטובת לטובת מה ששעשיתם, גם אם לא בדיוק הצלחתם בדי-צעד. **פנו לאיש מקצוע** - אם נתקלת בקושי, אתם לא יודעים מיהו להתחיל, או שאינם לא בקו הבריאות, מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע רלוונטי אשר יעזור לכם למצוא פעילות המתאימה לרצונות ויכולות שלכם.

שידור שישקל ומניעת נפילות - לאוכלוסיה מבוגרת (מעל גיל 65), 2-3 פעמים שבועית.

פעילות אירובית

פעילות אירובית - שיקוד האנרגיה המרכזי בה הוא חמצן. בפועל מדובר בפעילות שמטפילה את מערכת הלב, כלי הדם הנשימה ולחוב מתבצע על פירוק ופנו מוגז-אנרגיה, למשל: הליכה, ריצה, שחייה, משחקי כדור. היא מסייעת במימוש ושיפור המערכת הסימולטית-סקולרית, ומסירה החומרים בריאותיות רבות, בניגוד הפחתת החלואה ות' מוחה. בנוסף, נמצאה במעילה לשיפור חסינוני חרדה ודיכאון, הפחתת לחץ, שיפור איכות השינה ושיפור החוסן הפזי והנפשי.

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 לוג'ני

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 לוג'ני | 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 (פילום: Jose HERNANDEZ Camera 51 / Shutterstock.com)

האם אפשר לפתח תרופה נגד סטרס?

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



SHUTTERSTOCK: DORON

כך משפיע סטרס על הגוף



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



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



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



מחלות לב וכלי דם
מתח נפשי גורם לעלייה בלחץ הדם שמובילה 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 בעיה עם חסמת הלב השבור, שבה הלב מגיב למתח חריף באופן שנדמה כהתקף לב, אך ללא חסימת כלי דם

הדם, פעילות החר של הלב, עוררות מערכת העצבים - כל אלה מזיקים אם אינם מבוקרים לאורך זמן. 'מחקרים מאסיות מסינים שונים, לא רק מצבי לחיטה, מראים עלייה בהיארעות של שבץ, והמחלה במחלות כמו סוכרת ויתר לחץ דם, גם אצל מי שלא נפגע ישירות מהאירוע', אימרת ד"ר סתיו שפירא מביט הספר לכריאות הציבור באוניברסיטת בן גוריון. 'חלק מהמחקרים בתחום נערכו בעוסף עזה, שם הציבור למד טראומה, והורגמה בכירוד השפעת העצב על הכריאות'.

פרופ' דוד סרג, מנהל טיפול נמרץ לב במרכז הרפואי מאיר, מקבוצת הכללית, מספר על מחקר אחר שהראה בכירוד כיצד מתח נפשי מיתרגם למחלת לב. 'ב־2010 חננו את כמויות הקורטיזול, ההורמון העיקרי המקושר למתח נפשי, בשערוות ראשם של אנשים שעברו התקף לב, ואכן ראינו שהודש שקדם להתקף הלב היה מאופיין ברמות קורטיזול גבוהות יותר'.

התסמונת הלב השבור היא אולי אחת ההוגמאות הקיצוניות להשפעת העתה הנפשי על הגוף. 'זה שם קצת מטעה כי נשמע כאילו הוא קשור לאחבה', אומר סרג. 'ביפן, שם תוארה התסמונת לראשונה, קראים לה תסמונת טקצוקי, על שם כד עם בסיס מאורך וזואר רק שטמשם לציד התנגנים - התמנך יכול להיכנס ללב אבל לא יכול לצאת. בתסמונת הלב השבור, הלב מקבל את צורת הבר הזה. התסמינים נראים כמו התקף לב: כאבים בחזה עם הקרנה, קוצר נשימה, חוצה, ואפילו בדיקות הדם המוהות עם התקף לב יוצאת חיובית. אבל העורקים פתוחים ואין חסימה. 'התופעה הזו קשורה לסטרס באופן מובהק, זה ללא ספק נמצא בעלייה בזמן האחרון. ברעננה הראשונים זה מסוכן כמו התקף לב ויכול לגרום

מחירה. אלה מנגנונים אבולוציוניים שמורים מאוד, שקיימים מרגים ועד בני אדם. זו גם תגובה מאוד הישרדותית. הנלוקו עולה, למשל, כדי לתת לנו אנרגיה לרוץ. הליכור יורד כי כרגע ההישרדות חשובה יותר מהתרבות. היתרון יושפע, כי אמתו צריכים להיות ממוקדים ולכוור דברים חשובים לאירוע, אבל השינוי הזה בוחרן מסכן אותנו בתסמונת פוסט־טראומטית'.

גם פעילות המערכת החיסונית יורדת בתגובה למתח נפשי, כפי לא לכובו עליה משאבים. יש בכך חיות. אם כרגע עלינו להילחם בשרה הקרב, לדוגמה, כראי שלא נתעטש או נשתעל, נעלה חום או נאבר תיאבון - תופעות שמייצרת מערכת החיסון כחלק מהמלחמה שלה במחלה. כאשר המתח הנפשי חולף, מערכת החיסון תחזור לפעול, וזאת הסיבה שלפעמים אנתנו חולים יותר דווקא בתקופות של ירידת מתח, כשהגוף 'מרחש' לעצמו להיות חולה. אבל כשהמתח כרוני ומערכת החיסון נשארת טרובאת, הבריב עלול להוביל לתחלואה רבה יותר מסוגים שונים - ממחלות ויראליות ועד סרטן.

עיקרון ידוע ברפואה הוא שגוף בראי הוא גוף באיון. מנגנון הסטרס מפר בחרות את האיון הזה כדי להשיג הישרדות קצרת טווח, בירעה שיהיה לכך מחיר בטוח הארוך.

התגובה המחורה של הלב
מערכת הסטרס אמורה להיכנות בדרגה, אבל במקרים מסוימים אנשים יתקשו יותר להחזיר את המצב לקרמטו. השרירים המכווצים, העלייה ברמת הסיכה, ברמת לחץ



והמשכנו לעקוב אחר ההתקדמות והשיקום שלה לאורך שנה מאד הפציעה. ניסים כאלו הם בהחלט חלק בלתי נפרד מהכוחות שאנחנו מקבלים מהמטופלים".

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



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

"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"

מיל המרץ | בריאות | 08:13 08/12/23 | 5,252

תגובות | תופסה | 5,252



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 וחייכנו 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.

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, לאור שנמחצה על ידי שופל בעת שעבדה ברפת בקיבוץ. היא הובילה למרכז רפואי מאיר כשהיא בסכנת חיים וסובלת מפציעה קשה מאוד.

הדס עברה שלושה ניתוחים מורכבים והייתה מורדמת ומוגשמת ביחידת טיפול נטרף כללי במשך שלושה שבועות - שם הצליחו הצוותים לייצב את מצבה הקריטי. "קיבלתי את חיי בחזרה" מספרת הדס ומזינה סיפה בחיך - "עם לא מעט פלטינות חרי שות בנופי".

ד"ר איל יעקובי סגן מנהל המערך האורי 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 וחיישה את החלום הבא.

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



בן אהרון עם הצוות

צילום: דבורה מאיר

לו את חיי. במקום בו התחלתי מחדש. אני עובדת כמוכירה רפואית באחת המחלקות המתקנות, המורכבות, המעוררות והמחזקות שיכולתי להשתייך, הפגייה במרכז רפואי מאיר. כאן הגם הפרטי שלי מצטרף כל יום לניסים גדולים של תינוקות קטנטנים ולעי שיה מפלאה של צוות מרהיב. כולי תקווה שהסיפור שלי יעודד את מי שנמצא בצומת דרכים, גם היא נראית לרגע בלתי אפשרית. שידע שיהיה גם טוב." ■

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 חייכן.

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

לאחרונה חשפה העיתונאית הוותיקה כי התמודדה עם סרטן השד ("שידרתי 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?

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

7,585 2 תרופות



בשיחה עם הזמרת שרון חזיו במסגרת סדרת פודקאסטים חדשה חשפה העיתונאית רינה מצליח שהתמודדה עם סרטן השד. "שידרתי 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 ייכנסו לי לעניינים".

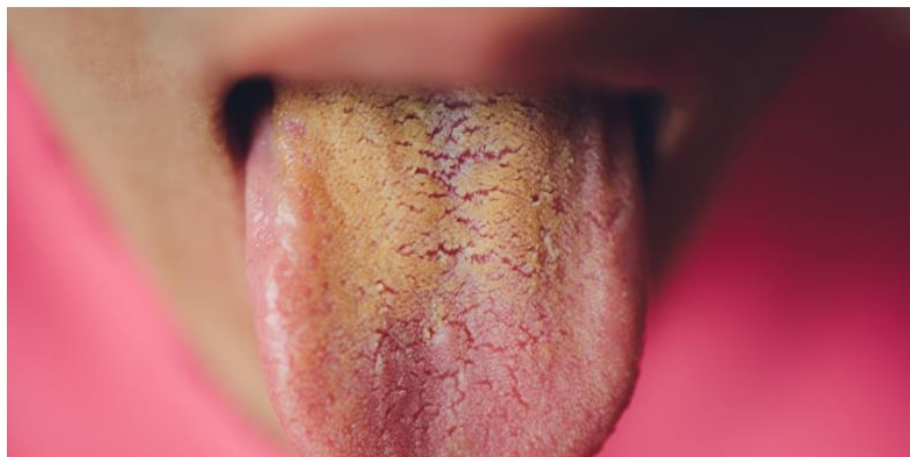
ד"ר פטריסיה מלינגר, מנהלת מרכז בריאות השד במרכז הרפואי מאיר מקבוצת שירותי בריאות כללית, מציינת שסרטן השד הוא הסרטן השכיח ביותר בקרב נשים. "אחת מכל שמונה נשים צפויה לחלות בו. שכיחותו עולה בקרב נשים בנות 50-70. הוא מופיע גם בגילי קצה - מתחת לגיל 40 ואחרי גיל 70, אך בשכיחות נמוכה יותר".



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 טויו, 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 - נשו 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 הלבון מעליה בעזרת מברשת או מנקה לשון, לעיתים מהווה סימן ראשון ל-HIV.

גם שתייה 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, שבנינו 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 למצינות 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, פרוצדורה 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".



המאירים

נבחרת
המומחים של
מאיר

ד"ר איל רומם

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 שייסיעו 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 31/12/23 12:27

187 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.



מרכז רפואי מאיר

מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

השלכות המלחמה: עלייה בפניות למיין עקב כאבי גב

מומחים לאורתופדיה מדווחים על עלייה במספר המטופלים הפונים למיין בשל כאבי גב. בין הסיבות המובילות - חוסר תזוזה 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 תגובות



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 למיין עקב כאבי גב.

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 ננטיקה.

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 משינויי 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 משוב

למה המודעה הזו מוצגת?

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

בחנות abbie

הדפסה



shutterstock :Dilof

"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."

לכתבה המלאה

מרכז רפואי מאיר

מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

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.

בית ספר לרפואה



עצמאות בגיל השלישי בשגרה ובחירום

מרים גרנשטיין, פזיטרפיסטיט 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 שזמנת תקופת החירום? • כללים לסייע נצרך המעודד עצמאות פיזית, לצד הפיכת הבית למרחב בטיחותי לתנועה ולפעילות גופנית בימי שגרה ומשבר

שולמית אורבך

בשנים האחרונות אנו נכחים לראות כי הרפואה מתקדמת בצעדי ענק; תוחלת החיים ארוכה הרבה יותר מבעבר, ברוך 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 ומתגברות, מה שעשוי להביא לשינויים פיזיים, כך למשל, עשייה להתרחש שחיקת מפרקים, ירידה בכוח השריר, ספקוד מערכות הקשורות לשיווי משקל ועוד. בכוח של כל שינוי להשפיע על התפקוד היומיומי שלנו ועל יכולותינו. אנו רגילים בגיל צעיר לתפקוד מלא של הגוף, ונתקלים בקושי רק כאשר אנו מוציבים לעצמנו יעדים פיזיים שאפתניים, כמו: תרגילי ספורט, מאמץ יתר וכדומה. בגיל השלישי, לעתים, כפי שצינו לעיל, גם פעולות פיזיות ובסיסית הפוכות למאמרות. עם הזמן, לעתים בעקבות אירוע מחלה או פגיעה, הלילה, עשייה להתרחש פגיעה ביכולת לבצע תפקודים מורכבים וכדומה. ובמהשך, גם ירידה בתפקוד בסיסי: היכולת להתנייד עצמאות ועוד.

החשוב ביותר הוא שמירה על אורח חיים פעיל ועל פעילות נפשית. הנושא חיוני בכל גיל וגם בגיל השלישי. כאשר בני המשפחה הקרובה, ובכלל הגורים, הסבים והסבתות, מגיעים לגיל השלישי, וזוכים לאיכות ימים מכובדת, זוהי זכות גדולה עבורינו לקיים מצוות כיבוד הורים ולסייע להם ככל יכולתנו. חשוב לדעת, כי חלק מהסיוע הוא דווקא המאמץ לאפשר להם לשמור על עצמאות פיזית ופעילות נפשית ככל האפשר. במידה ויש אהגרים, יש לבצע התאמות ולהתייעץ עם איש מקצוע להתאמת הפעילות הגופנית למצב הפיזי. כמעט בכל מצב אפשר למצוא דרך לשמירה על פעילות גופנית. יש לך השפעות חיוביות רבות על הבריאות בכלל ועל שמירה על עצמאות בפרט. חשוב לשים לב שהפעילות הגופנית בגיל השלישי תהיה מורכבת גם מאיזון אירובי, מהליכות, מתרגילי כוח כמו: הרמת משקולת, 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 מתייגת, כמובן, לסייע ולהקל.

לפעמים יש נטיה לעזור יותר מדי, למשל, אם לאדם קשה לצאת לקניות, אז הסניבה הקרובה הולכת בשבילו לקניות ובינתיים כבר מוכינה לו אוכל מבושל, העדיפות היא לפי היכולת, ללכת יחד איתו לקניות או לבשל איתו ביחד. העזרה חשובה ונחוצה, אך חשוב לשים לב שלא לקחת מהאדם את החומרים שבהם הוא מסוגל לתפקד עצמאות. יש לעזור במה שצריך ולא כמה שלא נוח. אפשר ורצוי לבדוק מול האדם עצמו, מה הוא מסוגל לעשות בכוחות עצמו ומה כרצונו לא בכוחו. מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע לגבי כל שינוי בתפקוד. פעמים רבות השינוי הוא הפוך, ובעזרת רוג'ל נכון, אפשר להחזיר את התפקוד לאדם עצמו. יש אנשים שקשה להם לקבל עזרה מאחרים, ובצורה זו הם עלולים לפגוע בעצמאותם. אם אדם צריך לקבל עזרה ומסרב לכן, הוא עלול להינקז ולא יועיל לעצמו בדרך זו. כלומר, יש לדעת לקבל עזרה ויכול שצריך, אך לשמור על עצמאות היכן שאפשר. בכלל, חשוב לשמור על כמה שיותר תנועה. שרירי הגוף שלנו לא יודעים לעמוד במקום. אם אנו מפעילים אותם, אנו מסייעים להם לשמר את כוחם. בית יכול לעודד פעילות ותנועה, או למצער, ישיבה ללא תזוזה. לפעמים, בני המשפחה רוכשים לאדם מכוון כורסא מתכוננת המסייעת למצבי קימה וישיבה וניתן לנח עליה. מנוג אחר, זו כורסא נהדרת המעיקה מענה כשזוקקים

לה, מצד שני, היא עלולה לגרום לאדם המבוגר לשבת עליה שעות רבות ללא תזוזה. גם במהלך השנה הבית, חשוב לגוון ולהרבות בחנועה. 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 תגרס למעידות. אם חלה ירידה בשיווי המשקל ויש חשש לפגיעה ראשונית או חוזרת, לפעמים יש צורך להשתמש באביזר עזר, כמו: הליון, מקל הליכה וכדומה. חשוב לפגוש פזיטרפיסט מקצועי ולהתייעץ לגבי העזרה הנצרכת לפי הערכת שיווי המשקל שתקבע.

התאמת מרחב בטיחותי

כאשר בני הגיל השלישי מתמודדים עם מגבלה פיזית, חשוב למנוע ככל האפשר קיום מכשולים ברחבי הבית, כך לדוגמה, שטיחים עלולים לגרום לפגיעות, 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 מאורר עם רגלי איסק, עלולים להוות מכשול ויש לפנותם. אם יש מדרגות בגישה לבית, או גם בתוך הבית, חשוב מאד לדאוג שיהיה לצידין מעקה בטיחות חקני, שמקובע טוב ואינו מתנדנד. אם יש מדרגות רבות עד לבית, ניתן לשים כסא למונחה בקן 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 הרצפה. לעתים, אף שהריצוף עומד בתקן הרשמי, הוא לא נגד החלקה בפועל. חשוב לבדוק זאת. אם הליכה 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' לביור השאלה או רכישה. בחדרי הרצפה 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 לתרו השירותים. לכן, חשוב שכל הדרך תהיה חפה ממכשולים ומוארת גם בלילה. שהמעבר יהיה חלק ובטיחות. ככל שינוי ביכולת התיפקודית, חשוב לדעת כי מבוטחי קופות החולים יכולים להזמין הביתה איש מקצוע. פזיטרפיסט או מרפא געיסום, בהתאם להפניית רופא. לצורך התאמת הבית וזמן המלצות בטיחות לגיל השלישי. בנוסף, כשיש קושי משמעותי בחקוד, במצבים מסוימים, ניתן לקבל גם השתתפות כספית ממסליתת 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 לפגיעות או למעידות, המצריכות תהליך שיקום ארוך. על כן, חשוב לדאוג מראש לפנות ממכשולים את הדרך למרחב המוגן, כדי להתחיה 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 ערכוני החדשות, המביאים לראגה עמוקה ולחרדה, ולישיבה ארוכה ללא תזוזה. לעתים במשך שעות, גם המצב המנטלי הוא חלק חשוב מאד בשמירה על איכות חיים. הימנעות מסטרס האפשר לבני הגיל השלישי לעסוק בדברים מיטיבים, בפעילות גופנית ובעשייה חיובית. 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 בזמן חירום, ולעודד אותם ככל האפשר לשמור על תנועה ותזוזה המיטיבות עם הגוף והנפש. בריאות שלמה!

מידע רפואי, אמין ומעודכן בטוח זה כללית



בית ספר לרפואה

על סף הכאב

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

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

שלומית אורבך

רפואת כאב

לעיתים בא בעקבות פציעה או מחלה, אבל אין הלימה בין עצמת הכאב למהלה) ועוד. הרפואה מסוגלת את הכאב לפי משך הזמן: כאב אקוטי (חד) או כאב כרוני. כאב אקוטי - כאב חד וזמני, המשמש כמעין 'גלאי' עשן שמצפצף ומאזנת בכל פעם שיש נזק לרקמה או לאיבר בנפשו, ומגן עלינו מפני נזק מתמשך. כאב כרוני - כאב הנמשך מעבר לשלושה חודשים, ולפיכך נחשב כמחלה בפני עצמה ולא כסממן.

אבחון ראשוני

חווית הכאב מושפעת מגורמים רבים: גורמים פסיכוסוציאליים (מצב נפשי - חברתי), גורמים סביבתיים (פזיים וכדומה), גורמים מקומיים שגורמים לנזק ישיר לרקמה (כאב כרוני). מטרות הרפואה של כללית מציגות נישא-בין-מקצועית להיל 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 לרפואת הכאב. היה הצפי הוא שהכאב יחלוף. לרוב, מטופל מונה למרפאת כאב כאשר רופא משפחה, אורטופד או ראוטולוג מפנה אותו אליה.

עם תופעתו הראשונה של המטופל במרפאת כאב, רופא הכאב המקבל אותו יפתח בשיחה שתארגן כמחצית השעה. במהלך השיחה יבדוק הרופא מתי החל הכאב להופיע, כיצד הכאב התבטא לראשונה, האם המטופל חווה כאב בעבר, האם נוסף בחוץ הכאב, האם יש מחלות רקע או גורמים אחרים המשפיעים על הכאב, גם המצב הסוציאלי אקונומי (חברתי - כלכלי) בנדק, המצב הפיזיכוסוציאלי וכדומה, כאלו נקודות או מקומי.

למעשה, אופק ככל הולך מידע רב על המטופל, כדי להחליט על גישת הטיפול לכאב. אין גישה אחת לכאב. הטיפול יהיה 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 לזיעתו הוא הגורם לכאב, חשוב לציין כי לא תמיד יש חשבות 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 הרופתי, טיפול פולשני וטיפול ברפואה משלימה. טיפול הרופתי: יש קבוצות רבות של הרופות, ולפי סוג הפגיעה עצמה, רופא הכאב מחליט על הרופה. ישנם משככי כאבים, הניתנים לפי רמת הכאב. לכאב קל, ייתנו משככי כאבים קלים. לכאב בינוני, התרופה העלה ברמת החווק, נוגדי דלקת ללא סטרואידים, לכאב חזק, ייתנו תרופות חזקות. המוגבלות מאר למשך זמן צריכתן מפני סכנת התמכרות ופגיעה בבריאות.

כללית סמה דגש חזק מאוד על מינע התמכרות לתרופות ואף הקימה צוות מיוחד בשיתוף משרד הבריאות לחינוך נושא זה. ישנן תרופות עציביות המרגיעות את מערכת העצבים. הן לא תרופות הרגעה בהדרגתן; 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 לשובור את המעגל ולהגיע להספקת תחושת הכאב. כדי להגיע לתוצאה זו, הטיפול התרופתי אורך, לרוב, מספר חודשים ואו מוספק בהדרגה. יחד עם המטופל מחליט הרופא מתי מורידים את מינון התרופה ובאזיה קצב, ועל מענה רפואי במידה שהכאב חוזר. טיפול פולשני:

טיפול פולשני מתקיים כאשר מזהה פגיעה בעצב מסוים, כמו למשל: פריצת דיסק נפרצה, במקרה זה, לרוב, הדיסק עצמו או החומר הנמצא בתוכו, הולך אחורה ופוגע ולכאבים שמקוריים לרגליים.

לאחר אבחון הבעיה, ניתן להכניס מחט באמצעות מכשיר שיקוף (רנטגן) לאזור עמוד השדרה (החליק בטיחותי עם תופעות לוואי מינוריות) ובעזרתה להתחיר חומר הרדמה מקומי ומאלחש כדי להרגיע מעט

את העצב, וסטרואידים כדי לשלל בלדקת שנוצרה כתוצאה מהגירוי. לעתים יש צורך לשוב על החליק זה פעמים או שלוש עד לתוצאה המבוקשת. אף פעם לא מתימרים רופאי הכאב להעלים את הכאב כולו. הצלחה בטיפול נחשבת לירידה של 50% ברמת הכאב, או ירידה ברמת הכאב המאפשרת לטיפול 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



הרדמה למינע כאב כל פעולה רפואית פולשנית מצריכה הרדמה. פעולה פולשנית עשויה להיות ניתוח, הכנסת קוצב לב, בדיקת נסטרוסקופיה (בדיקה נפגעה המבוצעת לצורך אבחון וטיפול במחלות של מערכת העיכול העליונה), הנשמה ועוד. מטרות 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 עשויה להיות תהליך מורכב תפקיד ההרדמה הוא לשכך כאב, להרדים את המוקום 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 של המוח. הרדמה אורית - הרדמה של חלקים מהגוף, כמו הרדמה אפידורלית או ספגילית, ההרדמה האורית יכולה להיות במלג גוף עליון או תחתון, או באיבר מסוים כמו גפה (יד או רגל) או חלק ממוגה באמצעות חסימה עצבית.

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

טשטוש יכול להתבצע גיי' גזים או על עיי' תרופות. בנו צחוק משתמשים רופאי השיניים בטיפולים לידים, וגם לפני הרדמה כללית, כדי שלא יירגם סבל מחווית ההרדמה. השילוב בין גזים לתרופות מעניק השפעה חזקה להרדמה וכן ניתן להפחית את המינון של גזים וגם בתרופות אצל המטופל.

מידע רפואי, אמין ומעודכן בטוח זה כללית

רפואת כאב, אמינה ומעודכנת

דיקור סיני - שיטת טיפול השרואה הסנית, המבאיה לאיזון אנרגטי בגוף ובנפש, באמצעות דיקור במחטים דקות בקבוצות מסוימות בגוף, פיזיותרפיה, שיאצו - טכניקת טיפול שמקורה ביופן, טוויגא - שיטת טיפול סינית, יוגה וכדומה. הטיפולים הללו, שמטפלים תנועתיות בגוף, 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, להבריה, לעשייה, לתרומה לקהילה ולסביבה. לכן, הטיפול יושלב במידת הצורך, גם טיפולים פסיכולוגיים או פסיכיאטריים.

הרדמה למינע כאב כל פעולה רפואית פולשנית מצריכה הרדמה. פעולה פולשנית עשויה להיות ניתוח, הכנסת קוצב לב, בדיקת נסטרוסקופיה (בדיקה נפגעה המבוצעת לצורך אבחון וטיפול במחלות של מערכת העיכול העליונה), הנשמה ועוד. מטרות 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 עשויה להיות תהליך מורכב תפקיד ההרדמה הוא לשכך כאב, להרדים את המוקום 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 של המוח. הרדמה אורית - הרדמה של חלקים מהגוף, כמו הרדמה אפידורלית או ספגילית, ההרדמה האורית יכולה להיות במלג גוף עליון או תחתון, או באיבר מסוים כמו גפה (יד או רגל) או חלק ממוגה באמצעות חסימה עצבית.

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

טשטוש יכול להתבצע גיי' גזים או על עיי' תרופות. בנו צחוק משתמשים רופאי השיניים בטיפולים לידים, וגם לפני הרדמה כללית, כדי שלא יירגם סבל מחווית ההרדמה. השילוב בין גזים לתרופות מעניק השפעה חזקה להרדמה וכן ניתן להפחית את המינון של גזים וגם בתרופות אצל המטופל.

רכז רפואי מאיר

רפואת כאב, אמינה ומעודכנת

רפואת כאב, אמינה ומעודכנת

רפואת כאב, אמינה ומעודכנת

רפואת כאב, אמינה ומעודכנת

רפואת כאב, אמינה ומעודכנת



בית ספר לרפואה

מחלות זיהומיות

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

כיצד מגיעות מחלות זיהומיות לוגף? 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

משולחית אגודת

מחלות זיהומיות

עלולים לחזור לשכבות עמוקות יותר בגוף ולהכיא להתפתחות של ידומים. לרוב המחלה הזיהומית מתחילה בצורה חדה, מעמים רבות יופיע חום גבוה מהריל. לעתים יופיעו תסמינים של מערכת אחת בגוף, ולעתים יהיה זה שילוב תסמינים במספר מערכות בגוף. למשל: במחלה הזיהומית במערכת הנשימה, עלולים להופיע תסמינים של שיעול, נזלת, קוצר נשימה, ליחה מוגברת. במחלה הזיהומית במערכת העיכול עשויים להופיע תסמינים של בחילות, הקאות וכדומה. במחלה הזיהומית בעור עלולים להופיע ממצאים מקומיים של אורם, נפיחות ורגישות. יש סוגים רבים של תסמינים החלויים במקום המחלה הזיהומית ובמערכת הפויות שבה היא מופיעה.

חיסוני שגרה

בתקופות משבר כמו סגרי קורונה או שגרה, שעלולה להשפיע לרעה על בריאות האוכלוסייה. ייתכן שהשינוי קורה עקב חוסר אלה, אחרים פגו מנתיים ומתקטים בימים לבצע מעקבי חיסונים כבימי שגרה. מצב זה גורם להתפרצות של מחלות זיהומיות שהיו בשליטה טובה יותר בימים חקיקות, לכן, חשוב מאד לעשות מאמץ וכלל זאת להקפיד להתחסן. המחלות הללו פה ואורכות

לנו בפינה, אם לא נדא לעשות השתדלות ולהתחסן מפניהן.

מחלת הפה והגפיים

מחלת הפה והגפיים היא דוגמה למחלה זיהומית ויראלית. היא מופיעה בעיקר בניילאי הילדות, אולם ישנם הורים ביום הנדבקים מילדיהם. מחלה זו מדבקת באמצעות הפרשות נוזלי גוף, כמו רוק, המחלה גורמת להופעת פצעים בחלל הפה והלשון, ולעתים גם באברי הגוף, ומכאן שמה: 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 לרחם במקרים כאלה משככי כאבים. ישנם גם תכשירים מאלחשים נקומיים שניתן להיעזר בהם. כך שהחולה יוכל לשתות ולאכול. העריפות היא למונח קרם וריים ולא חומציים. כדי להימנע מגירוי הפה ככל האפשר, אם חלילה, גם אפשרויות אלה לא תצלחנה. ייתכן שיהיה צורך לבצע עירוי נחלים דרך הוריד, כדי למנוע התייבשות מסוכנת. יש לעקוב שהילד לא מראה סימני

מחלת אבעבועות רוח היא ממשפחת ההרפס. מרגע החשיפה הראשונית לווירוס הוא נשאר בגוף למשך כל החיים, כמצב של 'שינה'. מחלה זו מופיעה כליוו 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 במחלה אבעבועות רוח, מוגדרים ומציקים מאוד, אפשר לתת אנטי-היסטימינים המקלים על הגירוד, וכן תכשיר להקלה הניתן לרכישה בבתי מרקחת (על בסיס קלמין).

אבעבועות רוח

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 בניילאי הביניים לפני החיסון השני. החיסון אינו מגן לחלוטין מהדבקה, אבל מקל על המחלה בעת הידבקות. החיסון לא מונע הדבקה 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 חל בני המשפחה מצויים בסיכון להדבקה חוזרת ומחלה משמעותית יותר.

שעלת

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, הווירוס נשאר 'לישון' באחד משרושי מערכת העצבים וממתין לשעת כושר, כאשר מערכת החיסון תהיה חלשה מעט יותר, או בעת הופעת מצב של סטרס נפשי או מחת ולחץ. במקרה כזה הווירוס עלול להתפרץ במחלת שלבכת חוגרת. לעתים נדירות מאוד, מופיעה מחלת שלבכת חוגרת גם

החיסון ניתן שוב לתינוקות קטנים ולאחר מכן בגיל בית ספר.

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

כמה המלצות רפואיות לשמירה ומניעה מהידבקות במחלות זיהומיות:

- שימרו על היגיינת ידיים בשיטה נכונה עם סבון לאחר מגע אפשרי עם מזהם
- כאשר יש הרגשה כללית לא טובה ותסמינים כמו: חום, שיעול, נזלת וכדומה, יש להתרחק מסביבה שעלולה להסתכן אם תידבק בווירוס 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 ולסכות פצעים בעור, שעלולים להדביק במגע.
- הקפידו לחסן ולהתחסן בחיסוני הגשנה וכן בחיסונים עונתיים של קורונה ושפעת מדי שנה. יש לזכור שבכל שנה יש חיסון שפעת המותאם במיוחד לזנים הפעילים בשנה הנוכחית, זכרו כי בעקבות מחלת הקורונה הכרוז את כוחה החשוב והמשמעותי של המסיכה. המסיכה מגנה עלינו ועל הסובבים, מסייעת במניעת הדבקה ובמניעת הפצת מחלות.

בריאות שלמה!



מידע רפואי, אמין ומעודכן בטוח זה כללית

א.א. אוניברסיטת תל אביב



מרכז רפואי מאיר
מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

צעד לפני
בשביל הבריאות שלך

קוקי

yael-k@yedtik.co.il

בלב רועד: די"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 עז 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



צעד לפני
בשביל הבריאות שלך

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'

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 בזמיונות 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.



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.

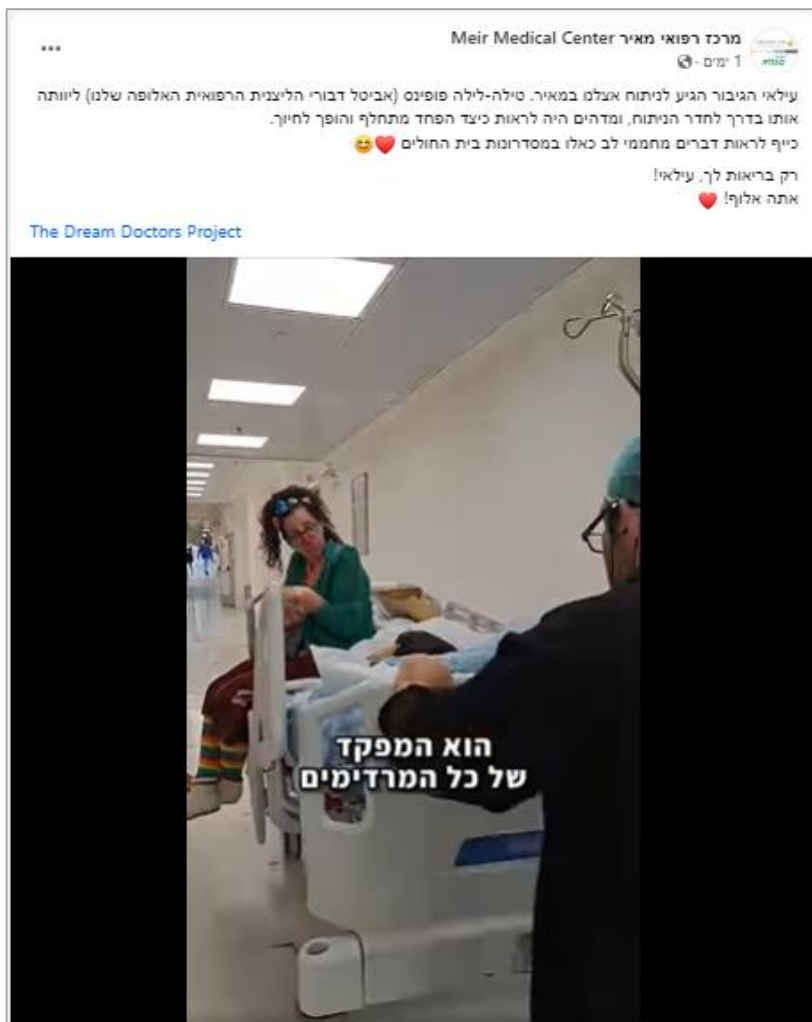
זכרו: כדי ליהנות מתצוגה נוחה מתמיד של נתוני השכר שלך, עברו לאפליקציית תלוש אונליין (התלוש הירוק).

לביטול קבלת התלוש המודפס - עברו לתלוש ירוק.





טעימות מהדיגיטל
בחודש דצמבר 23



[לינק לסרטון](#)



[לינק לסרטון](#)

Meir Medical Center מרכז רפואי מאיר 3 ימים

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".... ראה עוד



ד"ר יוסף רודריג | מנהל המחלקה לרפואה דחופה

מרכז רפואי מאיר
מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

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

מה זה - אדום, חמוד, סופר מועיל להתניידות בבית החולים ובחנים?
אוטומאיר - בימבות לשימוש הקסנטים המאושפזים במאיר, זמינות ללא תשלום בסמוך למיון ומרפאות ילדים



אוטומאיר ומחיונה הרה

[לינק לסרטון](#)



Meir Medical Center מרכז רפואי מאיר
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 רותית שלו
מטפלת, מרצה וחוקרת בתחום האבל והשכול, פסיכותרפיסטית
נוף נפש. י"ר שוחפה של המרכז הבינלאומי לאבל ושכול.




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

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

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

צוות פיזיותרפיה של מרכז רפואי מאיר מגיע אל מפוני העוטף והצפון!
עם הרבה ציוד והמוון 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 | מסוף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב
מסוף כללית

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 היעוד שלך? עכשיו יותר מתמיד צריכים אותך אתנו!
האקדמיה לסייעוד מאיר מזמינה אותך ליום פתוח כאן אצלנו במרכז רפואי מאיר.
ביום הפתוח תוכלו/י להחשף לתוכנית הלימודים ולשמוע כיצד להפוך לאחות 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 | מסוף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב
מסוף כללית | האקדמיה לסייעוד
מסוף כללית

Meir Medical Center מרכז רפואי מאיר 3 ימים - 10:31

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
מסונף לפקולטה לרפואה אוניברסיטת תל אביב

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

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

מרכז רפואי מאיר
מסונף לפקולטה לרפואה אוניברסיטת תל אביב

Meir Medical Center מרכז רפואי מאיר

21 בדצמבר ב-19:37



מאיר מובילים בחדשנות בסיעוד!
הנהלת הסיעוד ומרכז החדשנות של מאיר קיימו בשבוע שחלף את "סדנת החדשנות בסיעוד".
הילה מילר, מנהלת סיעוד חסיבתית, תכננה והובילה את הארוע. אורי גורן, מנהל מרכז החדשנות, הנחה סדנת
איתור אתגרים.

בסדנא לקחו חלק אחיות מהמחלקות, מנהלות סיעוד ומפקחות קליניות.... ראה עוד



מרכז רפואי מאיר

מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב

צעד לפני
בשביל הבריאות שלך

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



Dr. Ayal Romem

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

CLALIT