

בריאות ורפואה

איש לרעהו



"חייב אדם לטרוח בדרישת טוב לעמו ולשקוד בעמל נפשו על תקנת חברו אם דל ואם עשיר, וזאת מן החמורות ומן העיקרים הנדרשים מן האדם... וחייב אדם לחשוב מחשבות ולהעלות עצות הגונות ומתקנות לחברו, וזה אחד מעיקרי דרכי גמילות חסדים..." (רבינו יונה שע"ת שער גיג,גד)



מכון אהבת אמת - המרכז להעמקת ערכי אהבת הזולת ע"ש ר' צבי יהודה דומוביץ ז"ל

רח' אבן עזרא 2 ירושלים 92424 טל: 02-5671812 פקס: 077-7671812

"כל המחלה אשר שמתני במצרים לא אשים עליך כי אני ה' רופאִיך" אמרי אינשי אם "לא אשים עליך" מדוע צריך "כי אני ה' רופאִיך"? אלא מכאן שהרופא הטוב ביותר, מונע את המחלות קודם שיבואו. (חשוב לציין שאין כוונת מדור זה להוות תחליף ליעוץ ע"י רופא, אלא למסור מידע כללי בלבד.)

לשלוט על השפעת

עבר קיץ, כלה סתיו והגיע החורף. ימות הגשמים מביאים עימם שפע ברכה, וגם מחלות שאופייניות לעונה זו. מאמר זה עוסק במחלת השפעת; כיצד להימנע מהדבקות במחלה, ומה הם דרכי הטיפול המקובלים.



להשתדל - ככל האפשר - לא לשהות במקום בו מרוכז קהל גדול. וכן במקומות סגורים - גם אם מדובר בקהל קטן.

להימנע מלהיות זמן ממושך קר או רטוב, מכיוון שזה מחליש את המערכת החיסונית.

להימנע מלחץ-יתר ולהשתדל להיות ננוח ושמח. מידי יום יש להקדיש זמן למנוחה רגועה. יש להקפיד לישון מספיק.

לצרוך שום. אלו שריח השום דוחה אותם יכולים להשתמש במוצרים הבאים: טיפות שום "קיאליק". או בפנני שום - קפסולות קטנות המכילות שום - שני המוצרים כמעט ואינם מדיפים ריח.

ראוי לשטוף את הידיים מספר פעמים ביום עם סבון - בפרט לפני שאוכלים.

טיפול בשפעת

שפעת היא מסוג המחלות שחולפות בחסדי השם גם ללא טיפול מיוחד, אך תקופת המחלה יכולה להמשך כשבועי-ים. על מנת לטפל במחלה מומלץ לנסות את אחד התכשירים והתרופות הבאים:

1) הומיאופטי - אֶקוֹנִיט

אם מצליחים "לתפוס" את השפעת בשעותיה הראשונות, יש ליטול 2 טבליות של c30 בפער של 15 דקות. אם כעבור שעה לא חל שיפור יש לנסות תרופה אחרת.

2) אֶכִינְצֵיָא

תרופה זו אפקטיבית מאוד ביום הראשון לתקיפת המחלה. היא מקלה מאוד על הסימפטומים, ומקצרת את משך המחלה. מינון: 180 טיפות ליום (3 פעמים 60). כאמור,

השפעת הינה מחלה אשר מטרידה אנשים - ולעיתים אף מפחידה אותם. מדובר במחלה זיהומית שמופיעה בחורף; מזכירה את הצינון, אך שונה ממנה בתכלית. היא תוקפת במהירות, ולעיתים קרובות מלווה בעליית חום שנמשכת כמה ימים, ובתופעות הבאות: עייפות גבוהה; כאבים; שיעול; כאבי ראש; אף "סתום" ונוזל; צמרמורות; קלקול קיבה וחוסר אמביציה.

בדרך כלל המחלה אינה מסכנת חיים, אך היא משפיעה על המערכת החיסונית וחושפת את האדם להדבק במחלות אחרות כמו דלקת ריאות, דלקת אוזניים וסינוסיטיס. לעיתים נדירות מלווה המחלה בסיבוכים נוספים, אשר עלולים להתפשט במין מגיפה - כפי שהתרחש בארץ לפני 13 שנה.

הימנעות משפעת

השפעת הינה מחלה מדבקת. תקופת הזמן בה קיימת סכנת הדבקות מתחילה מיום אחד לפני הופעת הסימפטומים של המחלה ובמשך כשבוע ימים.

המחלה מדבקת באמצעות שיעול או עיטוש של החולה, ואפילו בצורה הרבה יותר פשוטה: אם החולה נוגע בחפץ כלשהו ללא שטיפת ידיו עם סבון, ייתכן שהוא הותיר שם נגיפים שעלולים להדביק את מי שיוגע בחפץ אחריו! כיצד זה עובד? החולה נגע לפני כן בפיו, בעינו או באפו. מאחר שהוא לא רחץ לאחר מכן את ידיו עברו הנוזלים הנגועים אל החפץ בו נגע.

כיצד נמנעים מהדבקות?

להלן שורה של צעדים אותם יש לנקוט בתקופת החורף, והם יצילו אותנו בס"ד מהדבקות:

באילו רווחים זוכים הנגמלים? (פרק ג)

אף אחד לא מולול בקושי להפסיק לעשן, אף אחד גם לא מקל ראש במאמץ שמשקיע הנגמל לא לחזור וליפול לעישון. אך יחד עם זאת מרנין לב להציץ לרשימת הרווחים והמתנות בהם זוכה הנגמל!

עוד ועוד - כאשר הסיכון הגבוה ביותר נעוץ בסרטן הריאה. הקשר בין עישון לסרטן נחקר באופן המובהק ביותר. עישון סיגריות מעלה בהרבה את רמת הסיכון ללקות בסרטן הריאה, כאשר הוא מעפיל לרמת סיכון של פי 25 אצל המעשנים יותר משתי קופסאות ביום (לשיטות אחרות רמת הסיכון אף גבוהה בהרבה).

בראיון עם ד"ר אלי שושהים הוא נשאל "האם יש קשר בין עישון ובין סרטן הריאות?" וזו תשובתו: "בהחלט! סרטן הריאה הוא כמעט היחידי בקבוצת מחלות גידוליות ממאירות, שבהם ניתן להצביע על קשר ישיר בין גורם המחלה למחלה. הקשר בין עישון לבין סרטן הריאה הוא כל כך ברור שתשעים אחוז מכלל מקרי סרטן הריאה יש לייחס לעישון".

בהמשך דבריו הוא הסביר כיצד מתרחש התהליך מבחינה פיזית. תוכן דבריו הוא - בלא להיכנס לפרטים מדעיים - שבעקבות השפעת העשן, מתחילים התאים בשלב מסוים לשנות את תכונותיהם ולהתחלק בקצב מהיר מדי, ובאופן בלתי מבוקר. כך הם גורמים להיווצרות גידול ממאיר הגורם לחסימת הסמפון, התמוטטות חלק מהריאה והפסקת פעילותה. לתאים אלו תכונה נוספת לחזור ע"י גרורות

לאברים מרוחקים מהריאה.

כאשר מפסיקים לעשן מונעים בס"ד התפתחויות אלו וכלשונו המעודד של ד"ר שושהים: "מניעת עישון מהווה לגבי גידולים ממאירים אלו אמצעי מניעה מובהק, אמצעי שכמעט לא ידוע לגבי גידולים ממאירים באברים אחרים".

"רק לפני כמאה ושלשים שנה המציאו את הסיגריה המגולגלת בנייר. העישון עצמו כבר מוכר מאות אם לא אלפי שנה, אך הסיגריה המגולגלת העלתה בשיעור ניכר את כמות העישון. יחד עם הגפרור - שהוא גם המצאה חדשה יחסית - הפכו הסיגריות לנגישים מאוד".

שיניים בריאות!

בשונה מסעיפים אחרים, קשה לציין בסעיף זה בתוך כמה זמן - מאז הפסקת העישון - מתחילה ההשפעה החיובית. וזאת משום שהעישון משפיע על השיניים בתהליך איטי יותר.

ד"ר מ. לוי - מנהל מרפאות השיניים ב"מדיקליניק" - הציג נתונים שפרסמה "התאחדות רופאי השיניים בארה"ב" לפיהם עולה, כי העישון הוא גורם סיכון שלילי מרכזי בהתפתחותן ובהתדרדרותן של מחלות חניכיים.

ד"ר לוי ציין עוד, כי לפי "איגוד רופאי השיניים בישראל" 50% מהמטופלים בני 65 ומעלה שעישנו הם מחוסרי שיניים לחלוטין!

בהכנת מאמר זה נעזרנו במאגר המידע של "אגודת חבי"ב - למניעת עישון בציבור החרדי".

המשך לשלום על השפעת

פעמים ביום.

6 תה ירוק עם ירז

מומלץ כאשר סובלים גם מבחילות.

7 אֶסְקִילוֹקְוִינֹם

תרופה חזקה אותה אין ליטול יותר מפעם אחת, באם השפעתה אינה מורגשת. מינון: לפי הרשום על אריזת התרופה.

8 נֹזֶסִים וְמִיקָה

מומלץ כאשר השפעת מלווה בצמרמורת, בחילות וכאבים בגוף. מינון: c30 מידי 15 דקות.

המידע מלוקט מספרי רפואה ומאמרים מדעיים. בברכת חורף בריא!

ההשפעה הטובה מתחילה בתוך 20 דקות!

בתוך 20 דקות מאז הפסקת העישון רמת החמצן בדם עולה לרמתה הרגילה.

כיצד זה פועל בשטח?

כידוע, זורם החמצן בגופנו באמצעות מערכת הדם. החמצן משתמש בהמוגלובין כ"רכבת" שתוביל אותו ברבבות "פסי הרכבת" בדמות העורקים והנימים של מערכת כלי הדם.

כעת, ננסה לתאר לעצמנו גורם חיכוך שתופס את רוב המקומות ב"רכבת", ולא מותיר לכל יחידות החמצן להצטרף למסע באמצעות ההמוגלובין. במקרה שכזה רמת החמצן בדם, ובכל הגוף, תרד פלאים. זה בדיוק מה שמתרחש בשעה שחודר לגוף גז סי או - שהוא אחד ממרכיבי הסיגריה.

גם אם ינסה החמצן להיאבק עימו על המקומות ברכבת אין לו כל סיכוי: הגז נצמד להמוגלובין בחוזק של פי 220 (!) מאשר החמצן.

אבל: בתוך עשרים דקות מאז הפסקת העישון מתחיל הגז להתנתק מההמוגלובין,

ולפנות את המקום לחמצן - שיוביל מעתה חיים לכל אברי הגוף. (כמובן שזה מתרחש כל עוד המערכת לא ניזוקה באופן בלתי הפיך).

הרחקת המחלה

בסעיף זה לא נציין מתי ההשפעה הטובה מתחילה, אלא מתי היא כבר מוחשית לחלוטין, וזאת: כעבור 5 שנים מאז הפסקת העישון.

כפי שפרסמנו בעבר חברות הביטוח מתייחסות לאדם כ"לא-מעשן", רק כעבור חמש שנות גמילה. מחקרים מוכיחים שלאחר תקופת גמילה זו שיעור התמותה ממחלת הסרטן יורד באופן משמעותי ביותר. ואילו כעבור 10 שנות גמילה שיעור התמותה מסרטן יורד ל-12 מתוך 100,000 - כמעט כמו השיעור בקרב אנשים שלא עישנו מעולם.

כאשר מפסיקים לעשן מרחיקים גם את הסיכון מהתפתחות סרטנית באברים הבאים: גרון, בלב, פה, וושט, השלפוחית והכליות.

רק לפני כמאה ושלשים שנה המציאו את הסיגריה המגולגלת בנייר. פעולת העישון עצמה כבר מוכרת מאות אם לא אלפי שנה, אך הסיגריה המגולגלת העלתה בשיעור ניכר את כמות העישון. יחד עם הגפרור - שהוא גם המצאה חדשה יחסית - הפכו הסיגריות לנגישים מאוד.

בד בבד עם התפשטות העישון, החלה שכיחות מחלת הסרטן לעלות

יש ליטול את התרופה כבר ביום הראשון להופעת המחלה, וניתן להמשיך וליטול אותה גם בימים הבאים - באותו מינון.

3 לומטיום

פעיל מאוד נגד שפעת והצטננות ויראלית, במיוחד כאשר נוטלים אותו בתחילת הופעת הסימפטומים. מינון: 30 טיפות מידי 2-3 שעות.

4 גֶלְסִמִּיֹם

תרופה זו הינה התרופה המפורסמת ביותר לטיפול בשפעת. מינון: 2 טבליות של c30, 2-4 פעמים ביממה, במשך 3 ימים. לעיתים קרובות ממליצים מומחים לקחת מנה אחת של c200

5 אֶסְטֵרְגִּלוֹס

מחזק מאוד את המערכת החיסונית. מינון: 20-30 טיפות שלוש