

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

חידות "פורימיות"

רק לאחר שהלקוח נרגע אמר לו המוכר: "תבין שאתה בר-מזל. אתה נתקעת עם קופסת סיגריות מעופשות, ואילו אני נתקעתי עם חצי קונטיינר של סיגריות מעופשות!!!"

והשאלה חוזרת על עצמה: מדוע גם סיפור זה לא קשור לעישון בפורים?

התשובה לשלושת החידות היא אחת: הסיפורים הנ"ל מעלים חיוך (ועל כל פנים אמורים להעלות חיוך) אבל העישון בפורים אינו מעלה חיוך כלל וכלל!

בשורות הבאות נציג שני מחקרים שהם כמעט לא ידועים בקרב הקהל הרחב, ואשר אולי יהיה בכוחם לשנות את הגישה כלפי העישון בפורים.

מעשן 'קל' - יש דבר כזה?

מקובל לחשוב שישנו מעשן 'כבד' וישנו מעשן 'קל'. רבים סבורים שכל האזהרות בנוגע לעישון נוגעים רק למעשן הכבד, בעוד הן אינן מתייחסות כלל למעשן הקל.

במחקר שנערך בסיאטל שבארה"ב ביקשו לבדוק האם לעישון של סיגריות בודדת יש השפעה משמעותית כלשהי על תפקוד מערכות הגוף. ד"ר פיראס גאנס ועמיתיו מביה"ס לרפואה של אוניברסיטת "איסט קארוליינה" חשדו כי עישון עלול לפגום בתפקודו של החדר השמאלי של הלב - הוא התא השרירי המאסיבי ביותר בלב. איזור זה בלב אחראי להזרמת חמצן לגוף באמצעות מערכת כלי הדם.

ובכן: המחקר גילה שינויים שליליים בתפקוד החדר השמאלי בלב, גם לאחר עישון סיגריות אחת!

האם הריאות "מנקות את עצמן"?

אנשים רבים חוזרים על הטענה שכאשר מעשנים כמות קטנה של סיגריות, אזי "הריאות מנקות את עצמן". מאחר שאין לנו נתונים בדוקים בנושא זה, איננו יכולים לאשר או להכחיש זאת. אך מתוך מחקר שנערך בנורווגיה עולה, שהלב בוודאי לא "מנקה את עצמו" וגם מי שמעשן כמות מועטה - שבין סיגריות בודדת לארבע סיגריות ביום - נמצא בסיכון גבוה ללקות במחלות לב.

מדובר במחקר שהקיף 45,000 בני אדם! ונמשך מעל שלושים שנה! בהשוואה למי שלא עישן מעולם, אלו שעישנו אפילו סיגריות אחת ביום לקו במחלות עד פי שלושה מהלא מעשנים. המחקר הזה - לדעת עורכיו - אמור להדליק נורות אדומות גם אצל אלו המגדירים עצמם כמעשנים "קלים".

בגיליונות האחרונים עסק מדור זה בנושא העישון, לרגל 'שבת-זכור' אולי באמת הגיע הזמן לגוון ולעסוק בחידות לכבוד יום הפורים הקרב ובא.

חידה ראשונה: יהודי, צרפתי וערבי נדונו לעשרים שנות מאסר בצינוק. מאחר שעשרים שנות כליאה כמוהם כמוות, העמידו בפניהם את האפשרות לבקש 'בקשה אחרונה'.

קם הצרפתי וביקש כמות אדירה של גבינת 'קממבר' צרפתית איכותית - שתספיק לו לכל ימי שהותו בכלא. קם היהודי וביקש להכניס עימו ספר תהילים, בו יוכל להזיל את דמעותיו במצבו הקשה. קם הערבי וביקש 740 'סטוקים' של סיגריות, אותן הוא יעשן בכל ימי הכליאה, קופסה ליום.

השופט האזין לבקשות ואישר אותן.

כעבור עשרים שנה פתחו את הצינוק. הצרפתי יצא בראש מורם בעודו מנגב מפיו שאריות של גבינה משובחת. היהודי יצא בראש מורם בעודו מנשק את ספר התהילים הלח מדמעות. ואילו הערבי יצא בראש מושפל בעודו ממלל שאלה שמתפוצצת לו בבטן כבר עשרים שנה: "סלח לי; יש לך אש?"

וכעת לחידה: מדוע הסיפור הזה לא קשור לעישון בפורים?

* * *

חידה שנייה: שאלו לרב של פורים "הכיצד אתה מעשן בעוד שידוע לנו שאימך אינה מרשה לך לעשן?"

חפן ה'פורים-רב' את מצחו הנמוך בין אצבעותיו הארוכות והשיב: "הן אמת שאמי היא זו שהביאה אותי לחיי העולם הזה, וחייב אני לכבדה. אבל אל תשכחו שהסיגריה קודמת לפי שהיא מביאה אותי לחיי העולם הבא!"

מדוע גם סיפור זה לא קשור לעישון בפורים?

* * *

חידה שלישית: נסיים בסיפור מוכר. יהודי קנה קופסת סיגריות בחנות. מיד לאחר שהצית את הסיגריות הראשונה, הבין שמדובר בסחורה ישנה ומעופשת. הוא ניסה להמשיך ולעשן, אך השיעול והרצון להקיא מנעו זאת ממנו.

בצר לו חזר אל החנות וגער במוכר שרימה אותו. המוכר עמד מולו וחייך, וזה כמובן הכעיס אותו עוד יותר "ואתה עוד מעז לחייך?" צעק לכיוון המוכר - שגם עכשיו המשיך לחייך.

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

"בריאות" הגוף - לא "תרבות" הגוף

סוגים שונים של 'המחלה'.
מחלות לב.
אירוע מוחי.
סוכרת (מסוג ב').
לחץ דם גבוה.
דיכאון.
בריחת סידן.
נפילות ושברים.

היה זה בלילה חורפי לפני מספר שבועות. ישבתי
ברכב והמתנתי לאדם שהיה אמור להצטרף עימי לנס-
יעה. ידעתי שעמיתי צריך לסיים מספר עניינים, ועומדת
בפני לפחות מחצית שעה של המתנה.

לפתע צדו את עיני שני יהודים חסידיים, שצעדו
ברחוב. לפי מראם החיצוני, הם היו כבני חמישים. מתוך
תנועות ידיהם נראה היה שהם משוחחים בדברי תורה -
אם כי לא יכולתי להאזין לדבריהם.

כעבור רבע שעה הבחנתי שהם חוזרים.

הפתעתי כעבור 15 דקות נוספות, הם שוב חלפו על
פני. פתאום קלטתי שהם לא צועדים לשום מטרה, אלא
עצם הצעידה היא מטרתם!

יהודים מכובדים אלו צעדו לשם הבריאות. התבוננתי
בהם וברכתי אותם בלבי: "היו בריאים עד 120!"...

ואז התגנבה בליבי מחשבה: הלוואי שכולנו ננהג
כמוהם.

וזה, בעצם, מה שהביא אותי לכתוב את המאמר הבא.

'בריאות' לעומת 'תרבות'

במסכת כתובות (דף ק"א ע"א) אומרת הגמרא:
"הזהר בשלשה דברים אל תרבה בשיבה... ואל תרבה
בעמידה... ואל תרבה בהליכה... אלא שליש בשיבה
שליש בעמידה שליש בהילוך".

ובמסכת שבת (דף פ"ב ע"א) מובא ש'ר'ב הונא' שאל
את בנו 'ר'בה', מדוע הוא לא מגיע לשיעוריו של 'ר'ב
חסדא'? והרי "מחדדן שמעתי!" (=תורתו מחודדת)
השיב הבן שזה משום שבשיעורו הוא מתייחס בין השאר
למילי דעלמא" (=לענייני העולם) ולא רק ללימוד.

בתוך כדי כך השמיע הבן באזני אביו דוגמא לדבר אחד
שהוא שמע מר'ב חסדא בשיעור - ומדובר בהנהגה
מסוימת בענייני בריאות הגוף.

נענה אביו: ר'ב חסדא עוסק בחיי האדם, ואתה אומר
שהוא עוסק "בענייני העולם". כעת, כאשר מסתבר
שהוא מזכיר בשיעור ענייני בריאות כל-שכן שעליך
להשתתף בשיעוריו!

דווקא מתוך הרושם שמעוררים בנו דברי חז"ל
הקדושים, אנו יכולים לעסוק כעת בנושא התעמלות
הגוף. שכן כאשר אנו עוסקים ב"בריאות הגוף", עלינו
להדגיש שאיננו עוסקים חלילה ב"תרבות הגוף".
תרבות זו הינה תרבות יוון, שפיתחה תחרותיות ו'ספורט'
בענייני הגוף - לא פחות מאשר בענייני הרוח. אדרבה,
אנו יודעים שההפך הוא הנכון ושכל תפקידו של הגוף
אינו אלא לשמש כלי ראוי לנפש ולרוח.

מעלות ההתעמלות

בחוברת שבהוצאת ט.ר.מ. (כסלו תשס"ז) לוקטו כל
ההוכחות הרפואיות - אשר אודותן אין חולק - בקשר
להשפעותיה החיוביות של ההתעמלות על בריאות האדם.
מסתבר שהתעמלות קבועה תורמת ומקדמת את
התחומים הבאים: התפתחות גופנית של ילדים; בריאות
גופנית כללית בקרב מבוגרים ואפילו בקרב קשישים,
תורמת ומקדמת בריאות הגוף והנפש למעבורות.

ההתעמלות גם מפחיתה את התפתחותן של מחלות
רבות, כדלהלן:

כוחה של ההתעמלות יפה, גם לאחר הופעת אחת
המחלות הבאות:

סוכרת.
לחץ דם.
דלקת פרקים.

תוצאות שנובעות מטיפולים של 'המחלה'.

גוף רפואי מכובד בארה"ב ערך סטטיסטיקה בנוגע
לשלל ההשפעות החיוביות של ההתעמלות על גוף האדם.
המסקנה העלתה שהקדשת 30 דקות יומיות להתעמלות,
מרחיקה למעשה את המוות בחמישים אחוז מן המקר'
ים. כלומר: ודאי שבסופו של דבר אף אחד לא חי לנצח,
אך מי שמקדיש זמן להתעמלות דוחה מעצמו חמישים
אחוז מגורמי המוות. ובמילים פשוטות: מצד הטבע ודרכי
ההשתדלות הוא מאריך ימים יותר מזה שלא הקדיש זמן
להתעמלות.

בשוודיה נערך מחקר בקשישים בני 80 (!) אשר
התחילו לעשות התעמלות קבועה. הסתבר שקשישים
אלו נפלו פחות, וגם כאשר נפלו הם סבלו פחות משברים
- בעיה נפוצה בגיל הזהב.

הלכה למעשה

וכעת 'הלכה למעשה': ככלל מומלץ לעשות התעמלות
במשך 30 דקות - או יותר - ברוב או בכל אחד מימות
השבוע (להוציא שבת-קודש; כמובן). פעילויות
ההתעמלות יכולות להיות מגוונות, כמו הליכה בקצב
קצת מהיר; שחייה; רכיבה על אופניים ואפילו ריקוד.
מומלץ מאוד ככל שניתן ללכת, ללכת וללכת!

מי שלא הרגיל את עצמו לעשיית התעמלות, ראוי שיתחיל
במינון של כעשר דקות ולאט לאט יעלה את משך הזמן.

כל זה צריך להיעשות בתיאום מראש עם רופא,
ובמיוחד לגברים מעל גיל 40 ונשים מעל גיל 50.

התעמלות דרך-אגב

לעלות באמצעות המעלית זה אולי נוח יותר, אבל
לעלות באמצעות המדרגות זה וודאי בריא יותר! במחקר
שנערך באנגליה הסתבר שאצל אנשים שעלו מדרגות -
בין פעם לחמש פעמים ביום הבחינו בירידה בכלסטרול
ובעלייה במצב בריאותם הכללי.

עצה זו מתאימה ביותר לאנשים שלא קובעים זמן
קבוע להתעמלות. עלייה במדרגות אמנם לא מכסה את
הצורך האמיתי של התעמלות, אבל בשונה מאנטיביוטיקה
כאשר לוקחים חצי-מינון של התעמלות זה גם עוזר
משהו. כאשר אדם מרגיל את עצמו לעלות במדרגות, ולא
במעלית, הרי הוא מצליח לעשות מעט התעמלות דרך-
אגב וללא הקדשת זמן מיוחד.

יחד עם זאת מובן וראוי שיש להקדיש זמן להתעמלות.
לפיכך גם מי שמסוגל להקדיש רק 10 דקות מידי יום
להתעמלות, שיעשה זאת כי זה וודאי עדיף על כלום.

