

יד על הדופק

מגזין הבריאות של
המרכז הרפואי 'מעיני הישועה'
סיון תשע"א
גליון מס' 8



מרכז רפואי
מעני הישועה
מקצוענים עם נאמך

היכוננו ליום הגדול
ציפי לוריא
אחות אחראית חדר לידה

16

יש גבול לסבל
פרופ' גבריאל גורמן
מנהל אגף להרדמה וטיפול נמרץ

10

מחלקת נשים VIP
פרופ' גבריאל אלסנר
מנהל מחלקת נשים

8



דבר המערכת

'קפה של בוקר' עם 'יד על הדופק'

שוב אנחנו מגישים לכם הקוראים גיליון נוסף של 'יד על הדופק', ובו אוסף של מאמרים רפואיים מקצועיים ומקיפים בתחומים שונים, המביאים בפניכם עצות מעשיות לצד ידע רב מערכתי המכוון להעשיר את הידע, מפייהם של הסגל הרפואי והסיעודי של המרכז הרפואי 'מעני הישועה'. כל זאת כדי שתדעו אל נכון כיצד לנהוג במקרים רפואיים שונים ומהם הטיפולים המוגשים, הנגשים והנדרשים.

בגיליון שלפנינו תוכלו להתארח לקפה של בוקר עם המנהל הרפואי של 'מעני הישועה', פרופ' מוטי רביד. לעיין בהגיגיו של פרופ' גבריאל אלסנר בראיון מקיף ולקרוא את מאמריהם הנפלאים של ד"ר מירב רז על הריון תאומים זהים ולא זהים; על שינויים פיזיולוגיים במהלך ההריון פרי עטו של ד"ר בני חן; על תזונה בהריון של גב' שרון אברמציק ועל אפידורל לילדת ממשנתו של פרופ' גבריאל גורמן.

כך גם תוכלו להתכונן ליום הגדול עם גב' ציפי לוריא, ללמוד על חשיבות חיזוק השרירים עם הפיזיותרפיסטית גב' גזית מרגלית ללמוד על הטיפול בגלי רדיו מפיו של ד"ר ערן הרצוג, לקבל הנחיות כיצד יש לטפל בשלפוחית רגיזה במאמר פרי עטה של ד"ר שירה חתומי ולסיים בקשר עם היילוד מאת האחות בת חן ויאלן.

ייחודו של הגיליון שלפנינו במגוון התחומים שבהם הוא עוסק, ובתדירות המפורטת שאנו שמחים להגיש לכם בדרך לבריאות טובה, טיפול נכון בתינוקות ועוד.

אנו מאחלים לכם קריאה מהנה ומועילה.

קיץ בריא!

בברכה,
נדב חן

כאיש אחד בלב אחד

הרב גרשון לידר מנכ"ל, מרכז רפואי מעני הישועה

4

קפה של בוקר

פרופ' מוטי רביד מנהל רפואי, מרכז רפואי מעני הישועה

6

מחלקת נשים VIP

פרופ' גבריאל אלסנר מנהל מחלקת נשים, מרכז רפואי מעני הישועה

8

יש גבול לסבל

פרופ' גבריאל גורמן מנהל אגף להרדמה וטיפול נמרץ, מרכז רפואי מעני הישועה

10

שינויים פיזיולוגיים במהלך ההריון

ד"ר בני חן מנהל אגף נשים ויולדות, מרכז רפואי מעני הישועה

12

הריון תאומים

ד"ר מירב רז מנהלת מחלקת יולדות א', מרכז רפואי מעני הישועה

14

היכנון ליום הגדול

ציפי לוריא אחות אחראית חדר לידה, מרכז רפואי מעני הישועה

16

לאכול בשביל שניים

שרון אברמציק מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה, מרכז רפואי מעני הישועה

18

קשר אם-יילוד

בת חן ויאלן אחות במחלקת יולדות, מרכז רפואי מעני הישועה

24

שלפוחית רגיזה

ד"ר שירה חתומי מנהלת המרפאה האורולוגית, מרכז רפואי מעני הישועה

26

חשיבות חיזוק השרירים

גזית מרגלית פיזיותרפיסטית, מרכז רפואי מעני הישועה

28



מרכז רפואי
מעני הישועה
מקצוענים עם נאמה

הופק ע"י העיתון בשבע

י"ר: דודו סעדה

סמנכ"ל שיווק: דודי פינקלר

מנהלי מכירות:

יהודה ליכטנשטיין, עודד מוראד

עריכה לשונית: אפרת ליבר

עיצוב גרפי: 'סטודיו בשבע'

מנהלת הפקה: שמרית שמח

שאלות ותשובות בנושא:

טיפול חדשני להעלמת ורידים בולטים ברגליים ללא ניתוח וללא הרדמה!

בורידי הרגליים, במקרים בהם הורידים הופיעו שוב לאחר ניתוח ובמקרים בהם לא ניתן לבצע ניתוח בשל גיל או מצב רפואי.

היכן מבוצע הטיפול ועל ידי מי?

הטיפול מבוצע במכון מור ע"י רופאי כלי דם בכירים בעלי ניסיון רב.

**מחירים מיוחדים
לחברי כוללית
מושלם**

מכון מור

37 שנות מקצוענות ומומחיות

מכון מור מוביל ומקדם את שירותי האבחון והטיפול הרפואי בישראל משנת 1974. מיטב הרופאים של מכון מור בסיוע קדמת הטכנולוגיה הרפואית, מבצעים ברשת המכונים קשת רחבה של בדיקות וטיפולים, תוך מתן דגש על שירות מקצועי ואדיב, אוירה נעימה ויחס אישי.

לטיפול החדשני אחוזי הצלחה גבוהים

כיצד מבוצע הטיפול בדליות?

במקום להוציא את הוריד החולה באמצעות ניתוח, גורמים להיעלמות הוריד הפגוע ולספיגתו ע"י הגוף ללא הרדמה. הפעולה מבוססת על הזרקת חומר מוקצף באמצעות מחט עדינה באופן ישיר לתוך הוריד. כאשר החומר בא במגע עם דפנות הוריד נוצרת תגובה מיידית של כוץ הגורמת להידבקות דפנות כלי הדם ולספיגתו ע"י הגוף ולבסוף להיעלמותו (אין צורך לדאוג, ישנה עוד מערכת נרחבת של כלי דם ורידיים ברגל הממשיכים לתפקד).

לאחר הטיפול זרימת הדם מהרגל מתבצעת דרך ורידים עם שסתומים תקינים וכך יורד הלחץ ברקמות הרגליים.

מהם אחוזי ההצלחה בטיפול?

הטיפול יעיל ובעל שיעורי הצלחה גבוהים, גם במצבים קשים של נפיחות, כיבים ודלקות.

מתי צריך להיבדק ולטפל בורידי הרגליים?

במקרים של ורידים בולטים הניתנים למישוש, כאשר הרגליים מתנפחות במהלך היום, במקרים של תחושת כבדות המוקלת ע"י הרמת הרגליים, נשים וגברים שאובחנה אצלם בעיה

האם דליות ורידי הרגליים היא רק בעיה אסתטית או גם בעיה רפואית?

הופעת דליות בורידי הרגליים היא בעיה רפואית ולא רק אסתטית. במידה ולא נטפל בדליות, עלולה הבעיה להחמיר ולגרום לכאבים, נפיחות, דלקות קשות, כיבים בעור ולעיתים רחוקות נוצרים קרישי דם מסכני חיים.

מהן הסיבות להיווצרות דליות ורידי הרגליים?

תורשה, משקל עודף, עמידה ממושכת, הריון, גלולות למניעת הריון המכילות אסטרוגן, פציעה בגפיים תחתונות, סכרת ועוד.

מהם יתרונות הטיפול החדשני להעלמת הורידים הבולטים?

הטיפול החדשני מתבצע ע"י הזרקת חומר מוקצף לתוך הוריד בהנחיית אולטרסאונד. הטיפול נעשה ללא ניתוח או הרדמה ומטפל בשורש הבעיה הרפואית ולא רק בוריד הבולט חיצוני. והמטופל יכול לשוב לפעילות מלאה מיד לאחר כל טיפול.

כמה מפגשים צורך הטיפול?

בדרך כלל בין 2-3 מפגשים

למי מתאים הטיפול?

הטיפול מתאים לכל הסובלים מדליות ורידי הרגליים.

גם לחולים שבשל מחלות רקע קשות או גיל מתקדם, אינם מסוגלים לעבור ניתוח כלשהו או לאנשים שנותחו בעבר והדליות חזרו.

כאיש אחד בלב אחד



הרב גרשון לידר
מנכ"ל מרכז רפואי מעיני הישועה

מקצועי ובמתן יחס אישי ואדיב למטופל ולמשפחתו, ברוח המצוינות תוך קידוש שם שמיים. כל זאת כאשר קדושת החיים וכבוד האדם הם הערך העליון העומד לנגד עיני כל הסגל והעובדים של המרכז הרפואי 'מעיני הישועה'.

אני מאחל לכם ולבני משפחותיכם בריאות טובה ואריכות ימים ושנים.

קריאה מהנה ומועילה.
הרב גרשון לידר,
מנכ"ל המרכז הרפואי 'מעיני הישועה'

וראשי ועד ההלכה אשר על פיהם אנו חיים, מרנן ורבנן מרן הגר"ש ואזנר שליט"א, מרן הגאב"ד הגר"נ קרליץ שליט"א והגאון הגדול הגר"י זילברשטיין שליט"א, ביקשו להקים ולבסס את עמוד החסד בעיר התורה והחסידות בארץ ישראל על יסודות מעמד הר סיני המיקום על ההר - הר סיני, בידיהם של כל צוות בית הרפואה. הלוחות - אותם לוחות שקיבלנו מידיי של האיש משה, העניו מכל אדם. אותה מסורת דורות, והכל בתוך מרבד של פרחים ועצים - אותה פריחה ושגשוג המלווים את המרכז הרפואי מיום היווסדו.

עם 'יד על הדופק', כאיש אחד בלב אחד, אנו ממשיכים להגשים את החזון של בית רפואה המיוסד על אדני התורה וההלכה מתוך אחריות, מסירות וענווה. כמו כן, אנו ממשיכים לפתח עוד ועוד שירותים למען הקהילה, מתוך שאיפה להמשיך ולהוות דוגמה ומופת בהענקת טיפול רפואי

קבלת התורה שזה עתה חגגנו, מסמלת בעיני היקום כולו את פאר היצירה ופאר האנושות. המעמד הזה, שהתקיים לפני 3,323 שנים, היה ועודנו שיאה של היצירה האלוהית, והתורה - פאר האנושות והסיבה שבשללה נברא היקום.

לא בכדי נבחר הר סיני, סמל הענווה, כמקום שעליו ניתנה התורה. ומעידה התורה כי העם כולו, אנשים, נשים וטף, השתתפו במעמד באחדות מופלאה כמאמר הכתוב: "ויחן שם ישראל כנגד ההר", ומפרשים חז"ל: "כאיש אחד בלב אחד". כל החולים נרפאו, ובכל העולם היתה דממה. ציפור לא צייצה וחמור לא גע, כולם נקבצו ובאו לשמוע את דבר ה' ולקבל את ספר החוקים והמצוות מפיו של הקדוש ברוך הוא ביד נביאו משה רבנו ע"ה. במדרשי חז"ל מצאנו כי ההר כולו כוסה בעת מתן תורה בירק ופרחים. מראה הוד והדר, עדות לעתיד והכוונה לבאות. מייסדי המרכז הרפואי 'מעיני הישועה'



**הנחות
והחזרים
מדהימים!**

פשוט לשמוע טוב

למבוגרים מגיל 65 ומעלה *

חדש! 3000 ₪ + 24% ובנוסף!

הנחה ממחיר מחירון
לחברי קופ"ח כללית מושלם

החזר סל לכל מכשיר
(6000 ש"ח החזר לזוג מכשירים)

החזרים נוספים לבעלי ביטוחים משלימים של כל קופות החולים

ילדים עד גיל 18 ***

חדש! 6000 ₪

החזר על מכשיר שמיעה

חדש! 8000 ₪

החזר על מערכת FM

חברת שטיינר הוקמה בשנת 1949 במטרה לשפר את איכות החיים של אנשים המתמודדים עם לקויות שמיעה. החברה מספקת פתרונות בהתאמה אישית - מכשירי שמיעה, אביזרי עזר, שתלי שבלול ועוד. החל מבדיקת השמיעה, דרך הייעוץ, התאמת המכשיר וכלה בליווי לאורך זמן - לחברת שטיינר חשוב שלכל לקוח יותאם הפתרון המתאים ביותר עבורו.

PHONAK WIDEX®

**לשירותכם 85 מכוני שמיעה מדרג ועד אילת
לקביעת תור וייעוץ ללא תשלום**

1-700-500-315

אילת | אשדוד | אשקלון | **אום אל פאחם** | **אופקים** | **באר שבע** | **באקה אל ג'רייה** | בני ברק | בת ים | גבעתיים | איחוד גדרה | **דלית אל כרמל** | הוד השרון | הרצליה | הרצליה פיתוח | זכרון יעקב | חולון | **חיפה (סניף ראשי)-הדר** | **חיפה-אחוזת טבריה** | טייבה | **יקנעם** | ירושלים | כוכב יאיר | כפר ברא | כפר יאסיף | כפר סבא | כפר קרע | **כרמיאל** | **מגדל העמק** | לוד | מוסמוס | **מחניים** | מכבים/מודיעין | מעלות | **נהריה** | נצרת | נצרת עילית | נתניה | עפולה | **פארק אפק (ראש העין)** | פתח תקוה | **צפת** | קצרין | קרית אונו | קרית ביאליק | **קרית גת** | קרית מוצקין | **קרית מלאכי** | **קרית שמונה** | **ראמה** | ראשון לציון | רחובות | רמלה | רמת גן | רמת החייל | רעננה | שפרעם | תל אביב | תל השומר | www.steiner.co.il | info@steiner.co.il



אנשים ששותים שלוש כוסות קפה ביום או יותר חולים פחות בסכרת, שיעור התקפי הלב אצלם נמוך יותר והם נהנים מתוחלת חיים מעט יותר ארוכה.



פרופ' מוטי רביד

מנהל רפואי, מרכז רפואי מעיני הישועה מומחה ברפואה פנימית, במנהל רפואי

י"ר האגודה הישראלית לסכרת

פרופסור מן המניין לרפואה פנימית, בפקולטה לרפואה באוניברסיטת תל אביב בוגר ביה"ס לרפואה של האוניברסיטה העברית והדסה בירושלים

בעבר - מנהל ביה"ח יפו - וולפסון

מנהל ביה"ח רבקה זיו בצפת

מנהל מחלקה פנימית - ביה"ח מאיר בכפר סבא י"ר האיגוד הישראלי לרפואה פנימית

נשיא האיגוד האירופאי ליתר לחץ דם וסכרת



מרכז רפואי
מעניני הישועה
אקדמיים 24 שעות

שכן רוב שותי הקפה גם עישנו. כאשר נחקרו קבוצות נבדקים שלא עישנו התברר שהקשר בין שתיית קפה לבין בריאות הוא ישר ולא הפוך. כלומר, שותי קפה בריאים יותר מאלה שאינם שותים קפה.

אנשים ששותים שלוש כוסות קפה ביום או יותר חולים פחות בסכרת, שיעור התקפי הלב אצלם נמוך יותר והם נהנים מתוחלת חיים מעט יותר ארוכה. זאת ועוד, שתיית קפה איננה מעלה את לחץ הדם. אנשים ששותים קפה בכל יום ישנים טוב ולחץ דמם אינו גבוה יותר, ולפי מספר מחקרים אף נמוך במקצת, מאשר אלה שאינם שותים קפה. אדם שאינו רגיל לקפה, אם ישתה כוס קפה שחור מרוכז לחץ דמו יעלה לחצי שעה עד שעה ולאחר מכן יחזור וירד. הדופק שלו יעלה, ואפילו יתפתח אצלו אי שקט לשעה קלה. אולם אנשים ששותים קפה כהרגל הרגישות שלהם פוחתת ונעלמת. מלבד טעמו הטוב יש לקפה ערך לשמירת הבריאות בתנאי שאין כורכים שתיית קפה בעישון ואין ממתיקים אותו בסוכר.

בראשית המאה התשע עשרה, כאשר החל מחקר מסודר שרתם את שיטות הכימיה האנליטית לשירות הרפואה, בודד החומר הפעיל - הקפאין - ונעשה בו שימוש להעלאת לחץ הדם ולהאצת הדופק.

בשנות החמישים של המאה העשרים הבינה הרפואה את משמעותו של יתר לחץ הדם ואת הנזקים שהוא גורם. באותן שנים לא היו תרופות להורדת לחץ הדם, והראשונות שפותחו גרמו לתופעות לוואי כה קשות שלא התאפשר בהן שימוש קבוע. לכן ניסו הרופאים למצוא כיצד ניתן להוריד את לחץ הדם על ידי שינוי אורח החיים. מכיוון שהיה ידוע שקפאין מעלה לחץ דם, נאסר על החולים לשתות קפה. במשך השנים פורסמו מחקרים שהראו כי שותי קפה סובלים מהתקפי לב ומאירועים מוחיים יותר מאלה שאינם שותים קפה, והמשקה שבינתיים השתכלל ונפוץ בצורות רבות ומגוונות נאסר על יותר ויותר אנשים. שנים רבות מאוחר יותר, סמוך לסוף המאה העשרים, כאשר השיטות הסטטיסטיות אפשרו לבודד גורמי מחלה בחקר אוכלוסיות, התברר כי הנזקים שיוחסו בעבר לקפה נבעו למעשה מעישון הסיגריות,

פולי קפה גדלו פרא באפריקה, והשבטים הנוודים באתיופיה נהגו ללעוס את הפולים שטעמם מר ונותר בחיך זמן רב. מכיוון שאין היסטוריה כתובה מאזורים אלה, הסיפורים שבעל פה עברו מדור לדור ודיברו בשבחם של פולי הקפה כמקור למרץ וערנות. מאפריקה השימוש בקפה נדד לתימן ומשם לשאר חצי האי ערב.

רק בראשית המאה החמש עשרה החלו הערבים לקלות פולי קפה ולהכין מהם את המשקה השחור מן המאה השש עשרה ואילך התפשט נוהג שתיית הקפה ברחבי האימפריה העות'מנית ומשם לאירופה. בית הקפה הראשון באירופה נפתח בוונציה באמצע המאה השבע עשרה, וחברות המסחר הגדולות של הבריטים וההולנדים הפיצו את הקפה בכל העולם. במאה השבע עשרה החל השימוש בקפה ביבשת אמריקה והחלו לגדל קפה בברזיל ובארצות סמוכות, שם תנאי האקלים אפשרו זאת.

התכונות המעוררות של הקפה תוארו על ידי רופאים גרמניים בראשית המאה העשרונה עשרה, ובמאה התשע עשרה החל השימוש בקפה כחומר מעורר לאנשים שהתלוננו על חולשה ועייפות.

סוף בריא לכאב

בלי תרופות, בלי לצאת מהבית, 6 דקות, פעמיים ביום... והכאב עובר.



בי-קיר, לריפוי וטיפול עצמי בכאבים, בעיות אורתופדיות, בעיות עור, ופצעים - בבית.



B-CURE™
LASER

נסו אותו בעצמכם!

קבלו את בי קיר לחודש התנסות במחיר מיוחד
שיקוז במלוא מעלות המכשיר בעת הרכישה
אספקה תוך 24 שעות

לפרטים התקשר עכשיו

טל: 073-7293001/2 | 03-9503070

אריקה כרמל בע"מ -

ספק משהב"ט מס' 0011003564

בי-קיר לייזר (פיתוח ופנטס ישראל) נמצא מזה שנתיים בשימוש רופאים בבתי החולים הדסה, איכילוב, רמב"ם ושיבא - במחלקות השיקום והכאב, וכן בצה"ל. המכשיר מומלץ ביותר ע"י הרופאים המומחים בבתי-החולים, ועד היום עשרות אלפי מטופלים בישראל ובאירופה מטופלים בעצמם באמצעות בי-קיר לייזר.

בי-קיר לייזר, המכשיר הפוטותרפי, מטפל בבעיות הרפואיות הבאות:

- כאבים כרוניים ואקטיים ■ כאבי גב תחתון, עליון וצוואר ■ כאבי מפרקים - ברכיים, אצבעות, ירכיים וכתפיים ■ פריצת דיסק ■ כאבי שרירים וגידים ■ בעיות חניכיים ולסת ■ סימני מתיחה לאחר הריון ■ צלקות טריות ■ כוויות ■ טחורים ■ אקנה ■ מיניסקוס ■ פצעים קשוי - ריפוי ■ פצעי לחץ סוכרתיים ■ בעיות אורתופדיות ■ שחיקת סחוס ■ נקע ■ פציעות ספורט ■ דלקות פרקים וגידים

הלייזר הרך (קר) מעורר את יכולת הריפוי הטבעית של הגוף (bio-stimulation), הוא אינו מחמם, ללא תופעות לוואי, בטוח לשימוש ביתי, יעילותו מוכחת בשטח ובמאות מחקרים כפולי סמיות.

ועוד סיבות לספל בעצמך בבי-קיר לייזר

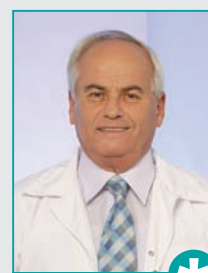
- הטיפול הבריא באמצעות בי-קיר גם משכך את הכאב וגם מרפא את מקור הבעיה
- טיפול טבעי ולא פולשני, מצמצם צריכת תרופות
- בטוח לשימוש, פשוט להפעלה, קל- 173 גרם, נייד ובטען
- מגביר את יעילותם של הטיפולים הפיזיותרפיים והאחרים
- מתאים מאוד גם לילדים וקשישים
- חסכוני - ניתן להעברה לכל בני המשפחה

■ מאושר ע"י משרד הבריאות | אישור מכשיר רפואי בקהיליה האירופית CE 0120
למחקרים והמלצות: www.gd-energies.com



GOOD
ENERGIES™

עצמו עיניים
ודמיינו לכם
מחלקה בבית
חולים. מה
אתם רואים?
באיזו אווירה
אתם חשים?
פקחו עיניים
ותשכחו מכל מה
שדמיינתם. מבט
אחד במחלקת
נשים במרכז
הרפואי 'מעני
הישועה' מגלה
מחלקה חדישה,
אסתטית,
מפותחת
ומתקדמת
בטכנולוגיה
חדשנית, זעירה
ובטוחה



פרופ' גבריאל אלסטר

מנהל מחלקת נשים
מרכז רפואי מעני הישועה
מומחה לילוד, גינקולוגיה
ופוריות

מומחה לניתוחים
גינקולוגיים קונבנציונליים
בוגר הפקולטה לרפואה
בציריך, שווייצריה

התמחה בבית חולים בבלגיה
ובאוניברסיטת ייל, ארה"ב

מדריך למיילדות וגינקולוגיה
בפקולטה לרפואה ע"ש
סאקלר באוניברסיטת ת"א

יועץ לרפואת הטרומ ניתוחית
ויועץ לכירורגיה גינקולוגית

ניהל את המחלקה
הגינקולוגית במרכז הרפואי
"שיבא" תל השומר



מרכז רפואי
מעני הישועה
אקצ'וויז 24 שעות

מחלקת נשים VIP

שלומית קמפינסקי

ניתוח אנדוסקופי, פעולה העושה שימוש בטכנולוגיות וידאו, הדמיה ולייזר תוך גרימת טראומה מינימלית למנותח. הניתוח האנדוסקופי מאפשר גישה ישירה דרך חתכים זעירים אל האיבר החולה, על ידי החדרת אנדוסקופ (מעין טלסקופ משוכלל המחובר למצלמת וידאו זעירה) לתוך האזור המנותח דרך מספר חתכים. דרך חתכים נוספים מוחדרים מכשירי ניתוח מיוחדים המאפשרים חיתוך והפרדה של רקמות, קשירה ו"הלחמת" כלי דם ואף תפירת רקמות, והניתוח כולו מתבצע כאשר המנותח מתבונן במסך וידאו גדול במקום במנותח. ניתוח אנדוסקופי בבטן נקרא 'לפרוסקופיה'.

פרופ' אלסטר מסביר בעניין רב על

שיש מבריקות וריח טוב הנוסף מכל פינה. בהחלט לא אווירה המאפיינת מחלקות סטנדרטיות. "עד לפני שש-שבע שנים בוצעו במחלקה מעט מאוד ניתוחים, והיום מתבצעים כאן מאות ניתוחים גינקולוגיים מכל הסוגים, החל מגרירת הריונות שלא מתפתחים וכלה בניתוחים אונקולוגיים", מספר פרופ' אלסטר, "את מרבית הניתוחים אנחנו עושים בפתוחות בטן לפרוסקופיות".

כדי להבין למה מתכוון הפרופסור, נסביר כי בעשור האחרון מתחוללת מהפכה שקטה אך דרמטית בחדר הניתוחים: משיטות מסורתיות של חיתוך הרקמות על מנת להגיע לאיבר הזקוק לטיפול, עוברים המנתחים לשימוש בטכנולוגיה חדשנית, זעירה ובטוחה הרבה יותר -

עד לפני כשבע שנים פעלה המחלקה הגינקולוגית בבית החולים 'מעני הישועה' בזרע אנפין לצד מחלקת יולדות, המחלקות היחידות שהתקיימו במעני הישועה באותם ימים. בשנת 2004 הציע מנכ"ל בית החולים דאז, פרופ' ליבר, למנהל המחלקה הגינקולוגית בתל השומר, פרופ' גבריאל אלסטר, הצעה מפתה: להקים מחלקת נשים במעני הישועה. פרופ' אלסטר שבדיוק יצא לגמלאות מתפקידו, נענה מיד לאתגר.

מאז גדלה המחלקה והתפתחה, זאת לצד תנופה אדירה של בית החולים עצמו אשר קמו בו מחלקות חדשות רבות כמו כירורגיה, אורתופדיה, ילדים, פגים, טיפול נמרץ פגים ומחלקות פנימיות. ביקור במחלקת נשים מגלה מחלקה חדישה ונעימה בעלת רצפות

הלבבי והמעודד: "האחיות נותנות את נשמתן לטיפול בנשים שמאושפזות כאן", מציין פרופ' אלסנר. "הרבה מהאחיות הן דתיות וחרדיות, אינני יודע אם זו הסיבה אבל העובדה בשטח היא שהן עושות מעל ומעבר כדי שהמאושפזות ירגישו הכי טוב שאפשר. הנשים שמשתחררות ומגיעות אלי מציניות כל פעם מחדש את הטיפול המסור שקיבלו אצלנו".

כידוע, 'מעניי הישועה' הוא מרכז רפואי השומר על רפואה מקצועית כהלכה. במחלקת הנשים הדבר מתבטא בכך שרוב המאושפזות הן חרדיות ודתיות. האספקט ההלכתי מהווה ייחודיות משמעותית של בית החולים. כשמגיע מקרה שמעורבת בו שאלה הלכתית, הרופאים - גם הבכירים ביותר - כפופים לוועד הלכה שמורכב מרבנים פוסקים גדולים ויודעים: מרן הגר"ש וואזנר, מרן הגאב"ד הגר"ן קרליץ והגאון הגדול הגר"י זילברשטיין.

לשאלה היכן מתערב הרב בשיקולים הלכתיים, עונה פרופ' אלסנר כי אם לדוגמה הוא נתקל במקרה של צורך בכריתת רחם, הוא לא יוכל לבצע את הניתוח לפני שיקבל אישור מהרב שמותנה באינדיקציה (הוראה) לניתוח. "אני אצטרך לפנות לרב ולומר לו בת כמה האישה, ממה היא סובלת, לפרט באוזני את הנתונים ואת חוות דעתי ואת העובדה שדרוש ניתוח על מנת לשפר את איכות חייה של האישה".

פרופ' אלסנר מעיד כי הוא אינו מרגיש שום תסכול מהתערבות הרבנים בשיקולים הרפואיים אלא להיפך. "אני מרגיש טוב מאוד עם העובדה שיש גורם נוסף שמאשר לי לבצע את הניתוח. מישור משמעותי, מישור שלא נותן לבצע מהלכים קריטיים ללא מחשבה מעמיקה. מעבר לזאת, מעולם לא קרה מקרה שבו הייתי משוכנע שחייבים לבצע ניתוח והרב הגביל אותי. אולם כן קרה שישבנו יחד והתדיינו, והגעתי למסקנה שננסה תרופה נוספת לפני שנחליט סופית על ניתוח".

בניתוחים דחופים בדרך כלל המקרים ברורים ואין ברירה אלא לנתח מיידית. אולם כאשר מדובר בניתוחים אלקטיביים, מקיימים הרופאים במחלקה פגישות ביניהם ודנים במקרה. לעיתים מתעורר ויכוח אם לנתח או לא או איזה סוג ניתוח יש לבצע. "ביויכוחים הללו משתתפים רבנים שיש להם ידע וניסיון רב ואני דן גם איתם", מספר הפרופסור. "אני חושב שזה נהדר שיש עוד ראש חושב, עוד מסננת, תחנה נוספת בדרך שתעזור לי לתת לאישה את הטיפול הטוב ביותר. זה מאוד חיובי בעיני שאדם שאינו רופא מסתכל על המצב מזווית אחרת לגמרי ושואל שאלות אחרות ונכונות".

ולגבי הרופאים האחרים במחלקה הוא אומר בחיוך: "אין לך מושג באיזו פתיחות הרופאים מקבלים את זה. כל רופא שמוכן לדון בנושא, יסכים לדון גם עם רב. לעומת זאת, רופא שחושב שאני ואפסי עוד - יצטרך לשנות כאן את גישתו..."

וסיים לימודי רפואה בציריך שבשווייץ. את ההתמחות בגינקולוגיה ומיילדות עשה בתל השומר, ובשבתונים (שנים שבהן הרופא יוצא להתמחות בחו"ל) עשה בבלגיה ובאוניברסיטת ייל בארה"ב. לאחר שחזר לכור מחצבתו ניהל את המחלקה הגינקולוגית בתל השומר. כפי שהוזכר, כשיצא לגמלאות נקרא לדגל על ידי פרופ' ליבר ומאז הפכה מחלקת הנשים של המרכז הרפואי מעניי הישועה לסיפור הצלחה. לדבריו, "כיף להקים מחלקה ולראות איך היא מתפתחת ופורחת". הבעות פניו וטון דיבורו כשהוא מדבר על המחלקה ומסביר על הניתוחים שהוא מבצע מוכיחים מעל לכל ספק כי בשבילו הרפואה היא לא רק מקצוע אלא דרך חיים, שליחות, אתגר וסיפוק, וכי הוא רחוק מאוד מלפרוש. בחביבות ובסבלנות אין קץ יושב איתי הפרופסור ועונה על כל שאלותיי ברצון.

בשמחה ובגאווה מפרט פרופ' אלסנר את היחידות השונות שקיימות במסגרת המחלקה:

- חדר מיון נשים לבעיות גינקולוגיות דחופות כגון דם, הפרשות, כאבים וכל בעיה דחופה בתחום זה.

- מרפאה גינקולוגית כללית שמנוהלת על ידו, שהיא גם מחלקת האשפוז. לכאן מגיעות נשים הסובלות מדלקות שונות או נשים בשליש הראשון של ההריון הסובלות מדימומים, הקאות יתר וכדומה. במקרים מורכבים יותר מתייעצים עם רופאים נוספים כדי לקבל ייעוץ ממספר דיסציפלינות לפני הניתוח.

- מרפאה אורוגינקולוגית שהולכת וגדלה המנוהלת על ידי ד"ר גיל לוי, מומחה בתחום. המרפאה מטפלת במקרים כמו צניחת רחם, קושי במתן שתן, דליפות בלתי רצוניות ועוד.

- מרפאה גינקואונקולוגית, בה מטפלים בגידולים ממאירים.

- מרפאת פריון בניהולו של ד"ר מורי שכטר המטפלת בכל קשת הבעיות בפרוריות.

- מרפאה להריון בסיכון גבוה בניהולו של ד"ר רן נייגר. במרפאה מאושפזות נשים עקב סיכוני הריון שונים. הצוות הרפואי והסיעודי המופקד עליה מנוסה ומיומן בטיפול במגוון רחב של סיכוכי הריון.

- מרפאה טרום ניתוחית המשותפת לכל האחרות, בה עוברות הנשים הכנה לפני הניתוח, הכוללת מעבר לבדיקות השגרתיות גם ייעוץ והנחייה.

שמעו של המרכז הרפואי מעניי הישועה נודע למרחוק הרבה בזכות רמת הסיעוד הגבוהה שקיימת בו, ובמחלקת הנשים על אחת כמה וכמה. הצוות הסיעודי במחלקה, בניהולו של גב' סימה זיו האחות האחראית, מונה עשרים ושלוש אחיות כשמתוכנן עשר אחיות בעלות תואר ראשון, תשע עשרה אחיות מוסמכות, ארבע אחיות מעשיות, שמונה נשות כוח עזר וארבע מזכירות רפואיות. הצוות רגיש לצנעת הפרט ומבין את הצורך לשמור על דיסקרטיות מלאה בכל הקשור לטיפול בנשים.

חולות רבות שהתאשפזו במחלקה מעידות על סיעוד יוצא מן הכלל ומספרות על הטיפול החם,

הניתוחים הדחופים שמתבצעים חדשות לבקרים במחלקתו, ומדגיש כי בעבר נשים עם בעיות כאלה לא היו מתקבלות כלל במעניי הישועה אלא נשלחות לבתי חולים אחרים, ציבוריים. בהתרגשות הוא מספר על המקרים היותר מעניינים שהגיעו אל שולחן הניתוחים שלו.

"הגיעה לכאן אישה עם כאבים קשים בשל הריון לא תקין עם בטן מלאה בדם. עשיתי לה לפרוסקופיה ושאבתי 2.300 ליטר דם מהבטן. השוק מאיבוד הדם גרם לה להגיע לסף איבוד הכרה ונאלצנו לבצע כריתה. לפני עשר שנים היו פותחים לה את הבטן, ולפני שש-שבע שנים היו שולחים אותה לבתי חולים אחרים. היום כבר קיימת מודעות גבוהה לכך שיש כאן מחלקת נשים רצינית ומפותחת שמבצעת ניתוחים גינקולוגיים מכל הסוגים".

גם הניתוחים הלא דחופים - ניתוחים אלקטיביים בלשון הרפואית, מתבצעים במחלקה זו. נשים רבות שמגיעות למחלקת נשים נשלחות למרפאה הגינקולוגית שם קובעים להן תור לניתוח, שלרוב גם הוא מתבצע ללא פתיחת בטן. "מדובר במגוון ניתוחים גינקולוגיים", אומר פרופ' אלסנר ונותן מספר דוגמאות. "מגיעות לכאן למשל נשים בעלות עקרות מכנית, כלומר שאינן מצליחות להרות בגלל הפלה וכו'. במקרה כזה אנו מסיירים את ההידבקויות ומאפשרים לאישה להרות באופן טבעי. או נשים שסובלות מבעיות אחרות היוצרות קשיים רבים. לא ייאמן אבל ההתאוששות מניתוח שכזה היא מהירה ביותר ולאחריו האישה יכולה פשוט להרות באופן טבעי כאילו לא היה דבר מעולם!".

לניתוחים לפרוסקופיים מספר יתרונות ברורים על ניתוחים פתוחים. בשל הטראומה הקטנה לדופן הגוף, הטראומה הניתוחית כולה קטנה עשרות מונים מאשר בניתוח רגיל. מידת הכאב פחותה בהרבה, ומכיוון שכך החולה ניידת מאוד תוך פרק זמן קצר ובכך נמנעים סיכוכים ריאליים ותסחיפים (טרומבוזות) השכיחים ביותר בעיקר באוכלוסייה המבוגרת.

יתרון נוסף ומשמעותי ביותר הוא זמן האשפוז הקצר, זאת הודות להתפתחות שהתרחשה בשנים האחרונות בתחום המאפשרת פלישה מזערית, גם אם מדובר בפעולות מורכבות ביותר. "כריתת רחם היא ניתוח רציני, אך הכניסה לבטן היא 'זעיר-פולשנית' בזכות הטכנולוגיה הנהדרת שיש לנו היום", מדגיש פרופ' אלסנר ומוסיף כי "מדדים לחשוב שניתן לבצע כריתת רחם או התרת שיזור (**detorsion**) וללכת הביתה עוד באותו היום או ביום שלאחר מכן ולחזור לפעילות רגילה לחלוטין תוך כשבוע!".

פרופ' גבריאל אלסנר ממשיך להסביר באריכות על סוגי הניתוחים כשההתלהבות מכל פרט ניכרת על פניו. בקול נעים ורגוע ובפנים מאירות הוא מלמד ומפרט עד כי המאזין לו משוכנע שאין קל יותר לביצוע מאשר הניתוח המורכב הזה ושמחר הוא נרשם ללימודי הרפואה בשמחה וגיל.

פרופ' אלסנר, מומחה במיילדות וגינקולוגיה, הוא צבר אמיתי, יליד הארץ שהשתתף במלחמת ישראל

יש גבול לסבל



בעולם המערבי נתפס האלחוש הלידתי כדבר טבעי ומקובל ביותר. בארצנו, האלחוש הלידתי קיבל בשנים האחרונות תאוצה משמעותית ויותר נשים מבקשות מבעוד מועד רופא מרדים שיהיה נוכח בלידה ויבצע את האלחוש הדרוש. מצב זה מצריך את הימצאותו של רופא מרדים עשרים וארבע שעות ביממה, בקרבת חדר הלידה, פנוי לביצוע משימה זו.

רוב בתי החולים בארץ אינם מסוגלים לעמוד בדרישה הזאת וסגלי הרופאים המרדמים אינם עומדים לרשות חדרי הלידה בכל עת, ולעיתים אחוז היולדות הזקוקות לאלחוש ואכן זוכות לו נשאר יחסית נמוך. עיקר הבעיה הוא במהלך הלילות, כאשר מספר הרופאים המרדמים מצומצם ועליהם לעזור ולטפל גם בבעיות דחופות אחרות בבית החולים, כמו תאונות דרכים, ניתוחים דחופים, חולים קשים ביחידות לטיפול נמרץ וכו'.

אגף ההרדמה וטיפול נמרץ כללי של המרכז הרפואי מעיני הישועה, שהוקם לפני פחות משנתיים, ער להיבט המיוחד הזה בפעילותו השוטפת. במסגרתו מתבצעות יותר מ-10,000 לידות בכל שנה והדרישה לאלחוש לידתי הפכה את עבודתו של הרופא המרדים לעמוסה ביותר בכל שעות היממה.

אנו גאים בעובדה שכיום צוות הרופאים המרדמים של מעיני הישועה מסוגל להציע לכל יולדת, בכל עת, אלחוש לידתי בהתאם למצבה ולמצב עובר, ובשיתוף פעולה מלא עם מחלקת היולדות של בית החולים. כיום יולדת במעיני הישועה לרוב תצטרך להמתין רק ממספר דקות עד בואו של הרופא המרדים, שיתחיל את פעולות האלחוש למען מניעת הכאב המלווה כל לידה, וימשיך את הטיפול בה לאורך כל הליך הלידה.

המרכז הרפואי מעיני הישועה אינו רק בית חולים בטוח עבור כל חולי, אלא אחד המרכזים הרפואיים הבודדים בארץ שבהם היולדת מקבלת את מלוא תשומת הלב והטיפול הדרוש מרגע הגעתה לחדר הלידה, כולל אלחוש למען לידה ללא כאבים. פעילות זאת עולה בקנה אחד עם עקרונות היהדות, המצווה לרופא דאגה מיוחדת לבעיותיו של החולה ונקיטת כל האמצעים כדי להקטין את סבלו.

ללא ספק, לסבל יש גבול, ואנו באגף ההרדמה וטיפול נמרץ כללי של המרכז הרפואי מעיני הישועה עושים הכל כדי להבטיח מניעת כאב ולעזור בשיפור מצב בריאותו של כל מטופל.

קשר לרמת התרבות של החברה או לדתה של כל קבוצה אתנית. לידת בכאב היא לא רק דבר מקובל, אלא נחשב כחוויה הכרחית לקשר ההדוק בין האם לילד, חוויה שהתפתחה בעת הימצאותו של העובר ברחם אמו והתחזקה בעת הלידה. סבלה של האם לא היה לשווא. הוא נחשב כמחיר שהאישה משלמת כדי להביא לעולם חיים חדשים. "אין דבר מקודש יותר, אנושי וכדאי יותר מאשר הכאב שמלווה את הלידה" הכריזו פילוסופים למיניהם, וכך חשבה כל אישה, מהפשוטה ביותר עד למשכילה ביותר.

כך היה עד לרגע שבו החליטה ויקטוריה מלכת אנגליה שלא תרצה לסבול יותר, בעת לידת בנה החמישי. בחצר הממלכה המאוחדת שמעו על שיטות הרדמה ואלחוש לצורך ניתוחים, והמלכה התעניינה ברופא שיהיה מסוגל להשתמש באותן השיטות לצורך הקלת הסבל של הלידה הטבעית.

ד"ר סנאו היה הרופא שהעניז "להרים את הכפפה". המלכה ילדה בטשטוש כללי, בעזרת חומר הרדמה נדיף הנקרא "כלורפורם", והיסטורית, שיטת האלחוש לצורך לידה נקראה בחוגים הרפואיים "כלורפורם על פי המלכה".

מאז עברו כמאה וחמישים שנה. כיום יותר ויותר נשים מבינות שיש גבול לכאב, גם לכאב ה"טבעי" של הלידה, וחדרי הלידה הפכו לביתו השני של הרופא המרדים (מיד לאחר חדרי הניתוח). אלפי מחקרים בוצעו בנושא זה, חלקם הגדול בבעלי חיים. אלפי חוקרים התמסרו למשימה ההוכחה ששיטות האלחוש בחדר הלידה אינן מלוות בתופעות לוואי לא רצויות.

הליך הלידה בטוח וקל יותר ברגע שמטפלים בכאב הלידה באופן שאינו משפיע על התקדמותה ובשום פנים ואופן לא פוגם בבריאותו של העובר. המטרה כפולה: גם לשים קץ לסבל בחדר הלידה, ללא פגיעה כלשהי בעובר, וגם לפי הצורך להמשיך באלחוש לשם ביצוע ניתוח קיסרי או כל פעולה אחרת הקשורה ללידה.

משימה זו נשמרת למעלה ממאה וחמישים שנה, אולם שיטות האלחוש השתנו לחלוטין. ברוב המקרים של היולדת מקבלת את חומר האלחוש דרך צנתר שמוחדר באזור הגב, דרכו מזרקות תרופות במינון ובקצב בהתאם לשלבי הלידה. לאחרונה הוכנסה לשימוש שיטה המאפשרת את הטיפול בכאב הלידתי מבלי לפגוע ביכולת של האישה להתהלך במחלקת היולדות עד לשלב הלידה עצמה.

סבלו של אדם לא ניתן למדידה מדעית מדויקת. סף הסבל שונה מאדם לרעהו וגורמי כאב דומים פועלים אחרת על כל אחד. אולם לעיתים ישנן "נסיבות כאב" המשותפות לכל בני האנוש.

למשל, הסבל הנגרם על ידי אקט ניתוחי אמור להיות מנת חלקו של כל מי שעובר ניתוח. ידוע לכל רופא, ובמיוחד לרופא המרדים, שרמת הכאב שונה מאדם לאדם, אבל בכל מקרה ניתוח ללא נקיטת אמצעים נכונים למניעת סבל יגרום כמעט תמיד כאב שנחשב בלתי נסבל.

ב-18 באוקטובר שנת 1846, בבית החולים מסצ'וסטס גנרל בבוסטון שבארצות הברית, החל העידן המודרני של המלחמה נגד הכאב הניתוחי: ביום ההוא קיבל החולה הראשון הרדמה כללית בעת ניתוח, והתעורר ממנה ללא כאב כלל.

מאז הפכה מניעת הכאב הכירורגי לפעילות יומיומית בכל מוסד רפואי ברחבי העולם. כתוצאה מהשינוי הדרסטי במנטליות של האנושות כולה ובגישתה לכאב, התפתח מקצוע רפואי חדש הנקרא בעברית הרדמה ובלעז אנסטזיולוגיה. מקצוע זה עוסק במניעה ובטיפול בכאב הנגרם על ידי מחלה או בשל טיפול רפואי המלווה בסבל.

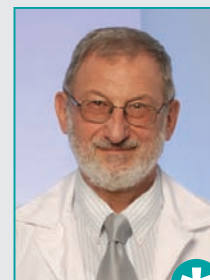
פעילותו של הרופא המרדים לא מצטמצמת אך ורק לחדרי הניתוח, אלא הוא נמצא גם בחדר המיון, להקלת סבל הנגרם על ידי שבר ברגל, במחלקות ילדים, כדי לטפל בכאב המלווה כל פעולה פולשנית; ובמכון ההדמיה או בחדר פעולות למערכת העיכול - למניעת כאב, חרדה וסבל שלעיתים כרוכים בפעולות אבחנתיות או בטיפולים רפואיים שונים.

ברור שצריך לעשות הכל כדי להימנע מכאב מיותר, אך האם יש גם כאב מותר או טבעי, כאב שצריכים לסבול אותו מבלי לנסות להקל על האדם הנמצא במצוקה? התשובה לשאלה זו מורכבת, ומביאה אותנו לדיון על תפקידו של הרופא המרדים בחדר הלידה.

בחדר הלידה מביאה היולדת לעולם ולד חדש, עובר שהופך בן רגע לילד, בתהליך הטבעי ביותר שקיים בחיים. תהליך טבעי זה מלווה ללא ספק בכאב ובסבל, לרוב בלתי נסבל.

בעבר התפיסה המחשבתית היתה שכאב הלידה מקובל וטבעי, ונוכחותו של הרופא המרדים בחדר הלידה היתה בספק עשרות שנים. גם בתחילת עידן ההרדמה המודרנית לצורך ביצוע ניתוחים, עדיין הנורמה שהכאב הלידתי הוא תופעה שנגדה אין להילחם שלטה כמעט בכל העולם, ללא

אנו גאים בעובדה שכיום צוות הרופאים המרדמים של מעיני הישועה מסוגל להציע לכל יולדת, בכל עת, אלחוש לידתי בהתאם למצבה ולמצב עובר



פרופ' גבריאל גורמן
מנהל אגף להרדמה וטיפול נמרץ
מרכז רפואי מעיני הישועה

מומחה להרדמה וטיפול נמרץ

פרופסור מן המניין להרדמה הפקולטה למדעי הבריאות, אוניברסיטת בן גוריון בנגב

מנהל היחידה לטיפול נמרץ ב"ח רוטשילד בחיפה

מנהל האגף להרדמה וטיפול נמרץ, ב"ח סורוקה באר שבע

יו"ר איגוד המרדמים בישראל

מרכז רפואי מעיני הישועה
אקצ'וויז 24 שעות

אשל למען האוכלוסייה המבוגרת בישראל

שירותים קהילתיים | הכשרה, תכנון, מחקר ופיתוח | קידום בריאות

קהילה תומכת

להמשיך לגור בבית, לקבל סיוע בתחזוקת בית וסידורים יום יומיים, לחצן מצוקה, ייעוץ, פעילות חברתית ותרבותית

השתלמות והדרכה

השתלמות והדרכה לעובדים ולמנהלים, למטפלים ולאנשי מקצוע, תכניות לשיפור איכות הטיפול בזקן, מלגות לעידוד השתלמות

מרכזי יום לקשיש

שירותים הכוללים הסעות, ארוחות חמות, בדיקות רפואיות, פעילות גופנית, תכניות תרבות, פנאי ובילוי

תקשורת והוצאה לאור

ספרים, מדריכים, סרטים ומגוון פרסומים לזקנים, לאנשי מקצוע ולסטודנטים

תכניות מיוחדות למניעת התעללות והזנחה של זקנים; לבני משפחה שהם המטפלים העיקריים בזקנים; לפעילות גופנית; לתמיכה רוחנית

חדש על המדף



אלצהיימר אחרת*

הטיפול והתמודדות המטפלים עם תשושי נפש בקהילה עורכת רחל ברנבאום

ההתמודדות עם מחלת אלצהיימר מציבה בפני החולים, בפני בני משפחותיהם ובפני אנשי המקצוע המטפלים בהם אתגרים עצומים. הספר מביא מידע ומציע כלים חדשים להתמודד עם המחלה

מחיר 70 שקלים

* בשיתוף עמותת מלב"ב



הזקן והמשפחה

סוגיות מרכזיות ביחסים רב-דוריים עורכים: פרופ' יצחק בריק ופרופ' אריאלה לבנשטיין

חוקרים ואנשי אקדמיה מהשורה הראשונה מביאים תמונה רחבת יריעה על הזקן ומשפחתו, על רקע העליה בתוחלת החיים, הגידול במספר הזקנים והשלכותיהם על החברה בישראל

מחיר 65 שקלים



משפט, צדק וזיקנה

מאת ד"ר ישראל (איסי) דורון
האם האוכלוסייה המבוגרת בישראל היא בעלת זכויות ומעמד או האם היא מופלית לרעה וסובלת מהדרה ושתיקה? מהדורה שניה, מורחבת ומעודכנת של הספר הבודק כיצד מתייחס החוק בישראל לזקנים

מחיר 86 שקלים

אשל האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל

נוסדה על-ידי ג'וינט-מלבן ונתמכת על-ידי ג'וינט ישראל וממשלת ישראל, טל' 02-6557551, פקס 02-5661244,

גבעת הג'וינט, ת"ד 3489, ירושלים 91034, www.eshelnet.org.il

חשוב לזכור שהריון איננו מחלה. הריון הוא תהליך פיזיולוגי טבעי, גם אם לעיתים קשה יותר אצל חלק מהנשים, וצריך להתייחס אליו ככזה

שינויים פיזיולוגיים במהלך ההריון



ד"ר בני חן

מנהל אגף נשים ויולדות מרכז רפואי מעיני הישועה מומחה לרפואת נשים ורפואת העובר

בוגר הפקולטה לרפואה של אוניברסיטת תל-אביב

התמחה בבי"ח היהודי בברוקלין, ניו יורק

עבד בבית חולים ג'פרסון-פילדלפיה, שם טיפל בסיבוכי הריון

שימש כמנהל יחידת הריונות בסיכון גבוה בבי"ח שיבא-תל השומר



מרכז רפואי מעיני הישועה
אקדמיים 20 שנה

השליה שמשקלה כ-500 גרם. כך שעליית משקל ממוצעת בהריון מגיעה לכדי 12-10 קילוגרמים. משקל זה ירד ברובו לאחר הלידה.

נשים רבות מתלוננות על חולשה קיצונית בחודשי ההריון הראשונים. לחץ הדם נוטה לרדת בתחילת ההריון, ורק מהשבוע השישה עשר ועד השבוע העשרים וארבעה הוא חוזר לערכים הרגילים. אצל חלק מהנשים לחץ הדם ימשיך לעלות גם אחרי השבוע העשרים וארבעה, אלו נשים שיש להן נטייה ליתר לחץ דם.

ההריון ככלל מעלה לפני השטח בעיות סמויות, כגון נטייה ליתר לחץ דם ונטייה לסכרת. מסיבה זו נבדקות כלל הנשים בהריון בחיפוש אחר יתר לחץ דם

הריון ולידה הם תהליכים מורכבים הכרוכים בשינויים גופניים ונפשיים. כבר בתחילת ההריון מרגישה האישה ההרה כבדות מסוימת, וככל שיתקדם ההריון תחושת המלאות והכבדות תגבר.

בשבועות הראשונים של ההריון, למרות שמבחינה חיצונית אין רואים דבר, עולה נפח דמה של האישה ב-40-50 אחוזים, וזאת על מנת לספק לרחם הגדל ולעובר את כל חומרי המזון הנדרשים.

ככל שמתקדם ההריון, עולה הרחם מאיבר קטן השוקל כ-70 גרם במצב לא הריוני למשקל של 1000 גרם לקראת סוף ההריון. בתוך הרחם גדל העובר ומגיע למשקל ממוצע של 3-3.5 קילוגרמים. העובר שרוי בתוך מי שפיה, וכן ישנה גם



והתפתחות סכרת הריונית.

חשוב לזכור שהריון איננו מחלה. הריון הוא תהליך פיזיולוגי טבעי, גם אם לעיתים קשה יותר אצל חלק מהנשים, וצריך להתייחס אליו ככזה. יש להבין את התהליכים הקורים במהלך ההריון ואיתם את הבדיקות המבוצעות, דבר שיביא לרוגע ולהבנה שמה שקורה הוא חלק ממהלך ההריון התקין.

העובר עצמו מתפתח במהלך ההריון וברובם הגדול של המקרים יהיה בריא. בחלק קטן של המקרים ישנם שיבושים בהתפתחות העובר. במקרים כאלו יש צורך לדעת על כך וזאת על מנת לעזור לעובר. משום כך חשיבות האולטרא-סאונד היא עצומה.

לא אחת ואומרות מטופלות: "למה לי לבצע אולטרא-סאונד? הרי ממילא לא אעשה הפסקות הריון". אולם מטרת האולטרא-סאונד אינה לצורך הפסקת הריון, אלא כדי לגלות בעיות אם ישנן, ולטפל בעובר או באם על מנת לתת לעובר סיכוי טוב יותר.

יש מצבים שבהם ניתן אף לבצע פעולות ניתוחיות במהלך ההריון בתוך הרחם ולהציל את חייו של עובר חולה. לא נדע על מצבים אלו אם לא נבצע מעקב הריון מסודר הכולל בדיקות אולטרא-סאונד.

מטרת הרופא, בכל מקרה, היא להביא לתוצאה הטובה ביותר שניתן בכל הריון. הן מצד היולדת והן מצד העובר.

שיקום פה והשתלות שיניים

**במחיר קבוצתי לציבור הדתי / חרדי
במחיר הטוב ביותר בישראל**



אם קבלת הצעה לטיפול שיניים, אל תמהר להחליט
קבל הצעת מחיר נוספת במחיר הטוב ביותר בארץ
ובאיכות מצוינת (חסכון של אלפי שקלים)
אם נבדקת כבר

לא נטריח אותך להגיע עד אלינו

ניתן לקבל הצעת מחיר בכל דרך אפשרית
בטל: 03-5536755 בנייד: 054-5538268 בפקס: 03-5536755
או במייל: sabahmishel@walla.com

מדוע לשרוליק קשה
להקשיב בשעורים?
האם אפשר לעזור ליוסי
לגבוה?
הוא ממש נמוך!
ומדוע כואבת הבטן לרבקי?

רוצה לדעת הכל...
רוצה לעזור לעצמך...



כח נפלא

**CLEVER
המכשיר המהפכני!!**

בבדיקה מיידית,
ללא דקירות וללא כאבים, תדעו הכל!
לפרטים -
יפה קליין

03-6186096

*יועצת לרפואה טבעית ולדיאטה
*מטפלת רגשית בשיטת הפאלם-תרפי ובשיטת שלושת המימדים.

סניורס

בס"ד

המרכז לאיכות חיים בגיל השלישי

**מגוון רחב של פתרונות לגיל השלישי
ולנכים תחת קורת גג אחת**



- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| ✓ חיתולים למבוגרים | ✓ הליכונים |
| ✓ פדים | ✓ מקלות הליכה |
| ✓ סדיניות | ✓ כריות |
| ✓ כסאות גלגלים | ✓ מוצרי בטיחות לחדר האמבטיה |
| ✓ רולטורים | ✓ ועוד ועוד... |

מבצע

כסא גלגלים תוצרת גרמניה
"MEYRA"

רק ב-125 ש"ח לחודש
X 12 תשלומים
ללא ריבית!!



התמונות להמחשה בלבד

03-6722200 מרכז שיווק הרצל 59 רמת גן

המכון לבדיקות קרינה סביבתית
ברשיון ופיקוח המשרד להגנת הסביבה



בדיקות קרינה ממתקני חברת חשמל

בדיקות גז ראדון
במרתפים, מקלטים ומסדיים

בדיקות קרינה
מאנטנות סלולריות

בדיקות קרינה
למיקרוגל וציוד חשמלי ביתי

בדיקות קרינה
לפני כניסה לנכס חדש

"עפ"י שמאים ומתווכים יש לבצע
בדיקת קרינה לפני רכישת דירה
ולוודא שלא קיים פוטנציאל מסוכן"



הייעוץ חינם
להזמנות: 03-9361835
www.rad-test.co.il



הריון תאומים

מדי יום נולדים תאומים בריאים רבים, אך יחד עם זאת חשוב לדעת כי ישנם יותר סיבוכים בהריונות תאומים, ולכן הריון תאומים מחייב מעקב צמוד יותר ובדיקות על-קול בתדירות גבוהה

תסמיני הריון: בהריון תאומים יש סיכון מוגבר להקאות יתר בתחילת ההריון, יתר לחץ דם, רעלת הריון וסכרת הריון. צפויה עלייה גדולה יותר במשקל האם, יותר תלונות על כאבי גב, קושי בשינה וצרבת.

לידה מוקדמת: הריון תאומים מסתיים בדרך כלל בשבוע השלושים ושש או השלושים ושבע, אך בחלק מהלידות הוא יסתיים אף מוקדם יותר, דבר הכרוך בתחלואה עוברית בשל פגות.

צורך בניתוח: יותר הריונות תאומים מסתיימים בניתוח קיסרי, ויש סכנה גדולה יותר לאטוניה (חוסר כיווץ) של הרחם לאחר הלידה.

TTTS = TWIN TO TWIN - TRANSFUSION SYNDROME
בכעשרה אחוזים מהריונות של תאומים מונוכוריאליים ישנו מצב של מעבר דם מוגבר מתאום אחד לשני. במצב זה עובר אחד "תורם" דם לשני וסובל מאנמיה והעובר השני מקבל את הדם העודף. מצב זה מסתיים בדרך כלל במוות של שני העוברים ברחם. לשמחתנו כיום ניתן לזהות בעיה זו במהלך ההריון ולטפל בה על ידי צריבה של כלי הדם המחברים בין העוברים, בתוך הרחם, בעזרת לייזר או גלי רדיו, ובכך ניתן להציל את העוברים.

האטה בגדילה: בכשלושים אחוזים מהריונות תאומים אחד מהעוברים עלול לסבול מהאטה בגדילה, ולכן יש חשיבות למעקב רפואי צמוד. לעיתים מצב זה יחייב אשפוז ואפילו יילוד מוקדם.

לא הוכח שמנוחה במיטה משפרת את תוצאותיו של הריון תאומים, אך לעיתים הרופא המטפל ימליץ על שכיבה, למשל כאשר מופיעים צירים מוקדמים, יתר לחץ דם או האטה בגדילה העוברים.

אין ספק שתאומים הם ברכה כפולה, אך רצוי לזכור שאימא יש רק אחת, וההתמודדות עם תאומים אינה פשוטה ומצריכה תמיכה במהלך ההריון, וכמובן היערכות מיוחדת לקראת הלידה ולאחריה. שיהיה במזל טוב.

● גיל האם: מתחת לגיל עשרים השכיחות היא שלוש מכל אלף לידות ואלו בגיל שלוש וחמש עד ארבעים השכיחות היא ארבע עשרה מכל אלף לידות.

● הגורם העיקרי לעלייה בשכיחות תאומים בעשורים האחרונים הוא כמובן טיפולי פוריות והפריות מבחנה, שיכולים גם לגרום לשלישיות ומעלה.

בתאומים מונוזיגוטים ישנה חשיבות לזמן שבו קרתה החלוקה לשני עוברים. אם החלוקה מוקדמת מאוד שני העוברים יתפתחו בנפרד, ולכל אחד מהם יהיה שק מי שפיר ושליה משלו בדומה לתאומים דיזיגוטים. מכיוון ששק מי השפיר מורכב משתי שכבות, חיצונית הקרויה כוריון ופנימית הקרויה אמניון, תאומים אלו נקראים ביכוריאליים - ביאמינוטים.

ברוב התאומים החלוקה מתרחשת בשלב מאוחר יותר (בין היום השלישי ליום השמיני להפריה), וכך נוצרים תאומים מונוכוריאליים - ביאמינוטים, בהם המעטפת החיצונית, הכוריון, היא משותפת (אחת) אך העוברים יהיו בתוך שני שקי אמניון נפרדים.

בחלוקה מאוחרת עוד יותר של תאים, ייווצרו שני עוברים שיהיו יחד באותו שק הריון, תאומים מונוכוריאליים - מונואמינוטים. במצב הנדיר של חלוקה לאחר היום השלושה עשר להפריה ניתן למצוא תאומים שמחוברים בחלק מהאיברים שלהם (תאומים "סיאמיים").

אבחון של הריון תאומים ושל סוג התאומים נעשה בדרך כלל על ידי בדיקת על-קול (אולטרא-סאונד). תמיד מסקן לראות את התגובה של המטופלת שנאמר לה בבדיקת שמדובר בהריון תאומים. הורים המצפים ללידת תאומים בדרך כלל חשים רגשות מעורבים של שמחה והתרגשות מהולים בחשש, היות שידוע כי זהו הריון בסיכון גבוה לעומת הריון יחיד.

מדי יום נולדים תאומים בריאים רבים, אך יחד עם זאת חשוב לדעת כי ישנם יותר סיבוכים בהריונות תאומים, ולכן הריון תאומים מחייב מעקב צמוד יותר ובדיקות על-קול בתדירות גבוהה. הסיבוכים האפשריים בהריון תאומים הם:

תאומים מזכרים לראשונה בתורה בסיפור הלידה של יעקב אבינו: "ויעתר יצחק לה' לנכח אשתו כי עקרה היא ויעתר לו ה' ותהר רבקה אשתו: ויתרוצצו הבנים בקרבה... וימלאו ימיה ללדת והנה תומם (תאומים) בבטנה" (בראשית כה, כא-כד). תופעת התאומים ריתקה את האנושות מאז ומעולם. מחקרים רבים נעשו דווקא בתאומים, מכיוון שבתאומים זהים מבחינה גנטית ניתן לבדוק ולבדוק השפעה של גורמים סביבתיים על תופעות ומחלות שונות.

בכדי להבין כיצד מתרחש הריון תאומים, נתחיל בהסבר בסיסי כיצד נוצר עובר יחיד. כאשר ביצית עוברת הפריה נוצר עובר שמכיל תא אחד. התא הזה עובר חלוקות רבות לתאים נוספים. בשלב מסוים ניתן להבחין בין התאים שבמעטפת העובר לבין התאים הפנימיים, ה-**inner cell mass**. מהתאים החיצוניים ייווצרו שק ההריון והשליה, ומהתאים הפנימיים ייווצר העובר. יש לזכור כי כל התאים מכילים את אותו מטען גנטי, ובכל זאת חלק מהם יהפכו לתאי שליה וחלק יהיו איברים שונים בעלי תפקוד שונה בגוף העובר. אין דוגמה טובה מזו לנפלאות הבריאה.

כאשר באים לדון בתאומים, יש להבדיל בין תאומים מונוזיגוטים לתאומים דיזיגוטים. תאומים מונוזיגוטים נוצרים כאשר **ביצית מופרית אחת** עוברת בשלב מסוים חלוקה **לשני עוברים** נפרדים. תאומים אלו בדרך כלל יהיו **זהים מבחינה גנטית, ולכן גם מאותו מין**. לעומת זאת, תאומים דיזיגוטים נוצרים **משתי ביציות** שעברו הפריה. לכל תאום יהיו שק הריון ושליה משלו. תאומים אלו הם בעצם כמו אחים אחרים באותה משפחה, עם **השונות הגנטית** הקיימת בין אחים, ולכן הם **תאומים לא זהים**.

השכיחות של תאומים מונוזיגוטים (זהים) היא אחד ל-250 הריונות והיא קבועה בכל רחבי העולם. לעומת זאת, שכיחות תאומים דיזיגוטים קשורה בגורמים רבים:

● נטייה לתאומים שונה בין הגזעים (באסיאתיים השכיחות נמוכה, בניגריה קיימת שכיחות של ארבעים וחמש מכל אלף לידות, ובלבנים השכיחות בינונית).



ד"ר מירב רז

מנהלת מחלקת יולדות א', מרכז רפואי מעיני הישועה

בוגרת בית הספר לרפואה של אוניברסיטת תל-אביב

סיימה התמחות בב"ח ביקור-חולים בירושלים



מרכז רפואי
מעני הישועה
אקדמי 20 ק"מ

קריירה שלמה במבחן

מכללת מבחר מציעה מסלול מושלם לקריירה בתחום הסיעוד.

לימודי אחות מוסמכת, תואר ראשון ושני בסיעוד.

רק במבחן תוכלו ללמוד באווירה המתאימה לכם, ולעולם הערכים עליו גדלתם.

מקצועות הסיעוד הינם מקצועות מבוקשים מאד בקרב סטודנטים/ות מהציבור החרדי. רבים רואים בעבודה כאח/ות שליחות אמיתית. שליחות של נתינה ומסירות, שליחות של חום אנושי והארת פנים.

במכללת מבחר תוכלו ללמוד לתעודת אח/ות מוסמכת, להמשיך ולהשלים את לימודי התעודה לתואר ראשון (B.SN), להתקדם לתואר שני M.A בסיעוד ולהשתלב בבתי החולים כאח/ות בעלי הכשרה אקדמית מקיפה ומקצועית.

לרבים מוכרת הסיטואציה בה נדרשים לימודי השלמה שונים ומשונים בעת מעבר בין מוסדות לימוד. זו הסיבה מדוע המכללה רואה חשיבות רבה בהוראת כל מסלולי הלימוד תחת אותה קורת גג.

המכללה עובדת בשיתוף פעולה עם בית חולים מעיני הישועה ובתי חולים נוספים על מנת לוודא כי הבוגרים/ות משתלבים בעבודה במחלקות השונות.

מכון טל מעניק את התעודה לאח/ות מוסמכת וכן את התואר הראשון בסיעוד (B.SN)

אוניברסיטת חיפה מעניקה את התואר השני וכן את לימודי ההשלמה מאח/ות מוסמכת לתואר ראשון.

תמיד חלמתם לעבוד בבתי החולים כאח/ות ?

חלמתם לעזור לקשיש באמצע הלילה או יולדת לפנות בוקר ? תמיד חלמתם... אבל חששתם ממסגרת לימודים חילונית ולא מתאימה ?

לאורך שנים רבות נאלצתם להתפשר.

להתפשר על ישיבה מעורבת בכיתה, להתפשר על תכני לימוד שלא מכבדים את עולם הערכים עליו גדלתם, להתפשר על הכשרות בקפיטריה, להתפשר על החברים לספסל הלימודים - חברים שהשפה המשותפת איתם מוגבלת.

לא עוד.

מכללת מבחר האקדמית מציעה לכם פתרון ! מה תמצאו במבחן ?

מערכת לימודים נפרדת לגברים ונשים

תכני לימוד מותאמים לעולם ערכים חרדי

סטודנטים/ות שאפשר לדבר איתם בגובה העיניים.

מערך מלגות נרחב שיאפשר לכם להתרכז בלימודים ולא באוברדראפט.

עזרה בהשמה בבתי חולים מובילים.

הבנה לצרכי הסטודנט/ית החרדי/יה (חתונות, לידות, ילדים, שילוב לימודים ועבודה וכו').

ספרסום אגס

גם את יכולה להיות אחות אקדמאית

תואר מוסמך
B.SN בסיעוד

תואר שני
M.A בסיעוד

תואר ראשון
B.A בסיעוד

מכללת מבחר - המכללה האקדמית בבני ברק מזמינה אותך להשתלב במסלול הגנרי לסיעוד, לרכוש מקצוע מבוקש ולהנות מתנאים מעולים.

במבחן תוכלי להפוך לאחות מוסמכת ולרכוש תואר ראשון B.SN ותואר שני M.A בסיעוד.

הזדריזי להרשם, מס' המקומות מוגבל.



מסלולי נשים - בוקר: B.A בקלינאות תקשורת | B.A בסיעוד | תואר שני M.A בסיעוד | תואר שני M.A ביעוץ חינוכי | תואר שני M.A בטיפול באומניות | B.O.T בריפוי בעיסוק | B.SN בסיעוד | B.A בעבודה סוציאלית | תואר שני M.A בעבודה סוציאלית

מסלולי גברים - ערב: B.Sc בהנדסת תוכנה | מכינה להנדסת תוכנה | B.A בכלכלה ולוגיסטיקה | B.A בכלכלה וסוציולוגיה | תואר שני M.A במנהל עסקים | B.A בעבודה סוציאלית | תואר שני M.A בעבודה סוציאלית | תואר שני M.A ביעוץ חינוכי | B.SN בסיעוד

רח' בן נון 2, ב"ב. טל: 03-5785030, www.mivchar.org.il



“אני מרגישה צורך לציין כי במקרים שבהם היולדת לא עברה שום הכנה, אנו המיילדות מנסות תוך כדי תהליך הקבלה ותוך כדי הלידה לתת טיפים והסברים על כל פעולה ופעולה, עד כמה שניתן, בכדי להקל על היולדת ועל המלווים”

היכוננו ליום הגדול!

“אני מרגישה צורך לציין כי במקרים שבהם היולדת לא עברה שום הכנה, אנו המיילדות מנסות תוך כדי תהליך הקבלה ותוך כדי הלידה לתת טיפים והסברים על כל פעולה ופעולה, עד כמה שניתן, בכדי להקל על היולדת ועל המלווים”, אומרת ציפי לוריא. אולם ניכר לעין בחדר הלידה מי עברה קורס הכנה ללידה, ובכך למעשה כבר רכשה רקע כלשהו. נשים שמגיעות לחדר הלידה לאחר לימוד הקורס בצורה מקצועית הן רגועות ונינוחות בכל שלבי הלידה, ולפיכך לימוד הקורס על ידי מיילדת שעובדת בשטח חשוב לעין שיעור.

הקורסים מועברים בבני ברק, במודיעין עילית ובאלעד, בתנאי סביבה נוחים ומקצועיים לרווחת היולדות. בימים אלה שוקדים בהנהלת בית החולים על בניית מסלול מיוחד ליולדות בלידה ראשונה, שיהיו מלוויו אישי והדרכה בכל זמן שהותן בבית החולים. החל ממיילדת מקצועית שתדריך בכל שלב ועד למחלקת היילודים שבה תקבלנה הדרכה מפורטת על הטיפול בתינוק. מסלול זה יקל על היולדת ברגעים המאשרים בחייה ויעזור לה לחוות את השינוי בצורה טובה יותר.

ויודעת פחות או יותר למה לצפות ומהם השלבים שעליה לעבור עד לקבלתה לחדר הלידה. כמו כן היא מגיעה עם מודעות “ללוח הזמנים” של הלידה.

בלידה ראשונה על היולדת לדעת שהמהלך הפיזיולוגי והתקין הוא ארוך ברוב הפעמים. יולדות שעברו קורס הכנה ללידה מודעות לכך מראש, ולעומתן יולדות שלא עברו קורס הכנה ללידה לא תמיד מצליחות לקבל את לוח הזמנים. בקורסי הכנה ללידה שבבית החולים יש מפגש מיוחד לבעליהן של המשתתפות בקורס. במפגש זה הבעלים מקבלים הדרכה מפי ד"ר בני חן, מנהל אגף נשים ויולדות, והרב יוסף הופנה, רב המרכז הרפואי, על מהלך הלידה ועל תפקידי הבעל בחדר הלידה. כמו כן, מתקיים מפגש לאמהותיהן של היולדות, הסבתות לעתיד, לגבי ההתמודדות עם הלידה וכל המשתמע ממנה.

המפגשים הייחודיים הללו נועדו לתת כלים למלווים העיקרים של היולדת בהריון ובלידה עצמה. אנו רואים הבדל משמעותי ובולט בין הסבתות לעתיד לבין האבות לעתיד, ובהתאם לכך התאמנו את תכני השיעורים.

לא פעם נכנסת יולדת לחדר הלידה או לחדר מיון יולדות ואומרת: “את העברת לנו את קורס ההכנה ללידה? איזה כיף שאת פה!”. אין ספק שיולדת, במיוחד בלידה ראשונה, מרגישה הקלה גדולה וסוג של שקט נפשי כאשר המפגש עם המיילדת אינו המפגש הראשון שלה איתה. בחדר הלידה שלנו חלק גדול מהמיילדות מעבירות קורסי הכנה ללידה בבית החולים, וממילא המשפט הזה נשמע לא מעט.

אנו כמיילדות רואות חשיבות גדולה בקורסי ההכנה ללידה. היולדת מקבלת מידע על השינויים הפיזיולוגיים החלים בגוף האישה, על הרגלי תזונה בהריון, על מעקב הריון, על הלידה עצמה, על משככי כאבים, על הטיפול בתינוק ועל ההתאוששות אחרי הלידה. בסיום הקורס מתקיים סיור מודרך בחדרי הלידה ובמחלקת היולדות ויילודים, ובו המיילדת מסבירה ומראה ליולדת הטרייה איך נראים חדר הלידה, המוניטור, מיטת הלידה ושאר המכשירים, יחידת התינוק, מחלקת יולדות וכן מחלקת יילודים. יולדת שעברה קורס הכנה ללידה יודעת מתי להגיע לחדר הלידה או לחדר מיון יולדות, היא מגיעה רגועה ונינוחה יותר



ציפי לוריא

אחות אחראית חדר לידה
מרכז רפואי מעיני הישועה

מיילדת

תואר ראשון בסיעוד

תואר שני מנהל מערכות
בריאות MPH

אחות מוסמכת



מרכז רפואי
מעני הישועה
אקדמי 24 שעות

ecojet



ראשי המקלחת של ecojet, השילוב האידאלי בין חיסכון במים ומקלחת מפנקת!

איך זה עובד?

ראשי המקלחת של ecojet מבוססים על העקרון הפיזיקלי של צינור וונטורי. אוויר נשאב דרך חריר הממוקם בבסיס הידית ומעורבב בזרם המים. התוצאה - זרם חזק ומפנק תוך חסכון של כ-40% מצריכת המים!

ecojet מציגה סדרה של ראשי מקלחת המשלבים חווית מקלחת מדהימה תוך חיסכון משמעותי במים ואנרגיה. בזמן שראש מקלחת סטנדרטי מזרים בממוצע כ-14 ליטר מים בדקה, ראש המקלחת של ecojet מזרים רק כ-8 ליטר מים בדקה מבלי לאבד מעצמת ואיכות זרם המים.

ראש מקלחת ידני (שפורפרת)

ראש מקלחת קבוע Jamaica Rain

ראש מקלחת קבוע

חסכון של 40% בצריכת המים!



129 ש"ח בלבד
במקום 149 ש"ח

219 ש"ח בלבד
במקום 249 ש"ח

129 ש"ח בלבד
במקום 149 ש"ח

10% הנחה בהזמנת שני מוצרים, המחירים כוללים משלוח



כדור הכביסה האקולוגי

כביסה נקייה ללא צורך באבקה!



EcoBall
Detergents Free Laundry Ball

חיסכון של מאות שקלים בעלויות הכביסה

- פתרון ירוק לכביסה נקייה, ללא שימוש בסבונים ודטרגנטים
- פחות מ-15 אגורות לכביסה, חיסכון של מאות שקלים בעלויות הכביסה
- מכיל למעלה מ-80 מינרלים המגבירים את כח השטיפה של המים
- היפואלרגני- מומלץ לתינוקות, ילדים ולסובלים מאלרגיות
- אנטיבקטריאלי- מחסל חיידקים וריחות רעים
- מגנטים חזקים- לריכוך המים ומניעת הצטברות אבנית
- אינו מכיל כימיקלים
- ידידותי לסביבה ניתן להשתמש במי הכביסה כמים אפורים להשקיית הגינה
- עומד בתקנים בינלאומיים
- מתאים לשימוש עד 1000 כביסות

לפרטים והזמנות: 03-9073835

"לאכול בשביל שניים"?



אם ה-BMI שלך הוא 25-29.9 (עודף משקל) מומלץ לעלות בהריון 7-11.5 קילוגרמים.

ואם ה-BMI שלך הוא 30 ומעלה (השמנה) מומלץ לעלות בהריון רק 5-9 קילוגרמים.

לפיכך העלייה המומלצת לאישה שהזכרנו מקודם היא של 11.5-16 קילוגרמים.

כיום ההמלצה היא תוספת של כ-300 קלוריות יומיות לאישה בהריון. לכאורה מדובר בתוספת קטנה של קלוריות, אבל היא מספיקה כדי להבטיח את תוספת האנרגיה הנחוצה לתמיכה בהריון. יש אמהות שמתפתות "לאכול בשביל שניים" או להכפיל את הכמויות שהן אוכלות בדרך כלל. התוצאה ברוב המקרים היא עלייה עודפת במשקל שנשארת זמן רב לאחר הלידה.

אז מה הכוונה באכילה בריאה בהריון? הדרישה של הגוף לרוב הוויטמינים והמינרלים עולה במהלך ההריון, אך התוספת הקלורית הדרושה קטנה יחסית, מה שמחייב לבחור במזונות מזינים כדי להבטיח צריכה מספקת של ויטמינים ומינרלים מבלי לאכול יותר מדי קלוריות.

1. חומצה פולית

מדוע היא חשובה: חיונית למניעת מומים במערכת העצבים של העובר בשלבים הראשונים של ההריון ולחלוקה תקינה של תאים במהלך ההריון כולו. **קצובה מומלצת בהריון:** 600 מיקרוגרם ביום. מומלץ ליטול תוסף שמכיל 400 מיקרוגרם כבר בשלב טרום ההריון (כשלושה חודשים לפניו). מכיוון שדרושה כמות מספקת של הוויטמין הן ליצירה תקינה של ביציות והן בשלב מוקדם של ההריון, שבו נשים טרם מודעות לקיומו.

מה כדאי לאכול: דגני בוקר מועשרים, לחמים מועשרים,

למומים. אותם תינוקות, בטווח הרחוק יותר, יהיו עם סיכון מוגבר להיות מבוגרים שמנים. הנשים שבין אותם מבוגרים נמצאות בסיכון מוגבר לפתח בעצמן סוכרת הריונית.

כולם מסכימים לתיאוריה הזאת?

כמו כל תיאוריה, גם זו מעוררת מחלוקת. המתנגדים טוענים כי העובר הוא "פרזיט מושלם", הלוקח את כל מה שהוא צריך מהאם בלי קשר למצבה התזונתי. ברור שאי אפשר להאשים רק את האמהות בכל תחלואי העולם המערבי, אך אין ספק שגם הנשים וגם ילדיהן ייהנו מבריאות אופטימלית אם ישמרו על תזונה בריאה במהלך החיים בכלל ובתקופת ההריון בפרט.

צריך לאכול יותר בזמן ההריון?

כל אישה בהריון זקוקה לתוספת קלוריות כדי להשיג עלייה מתאימה במשקל. העלייה במשקל במהלך ההריון נובעת מגדילת העובר, השלייה ומי השפיר; מעלייה ברקמות האם כמו הרחם, הדם והנוזל הבין תאי, וכן מעלייה ברקמת השומן.

כמה באמת צריך לעלות במשקל?

התשובה לכך תלויה במשקל האישה בטרם נכנסה להריון ובגובה שלה. לצורך כך יש לחשב את "אינדקס מסת גוף" או את ה-BMI. החישוב כולל את משקל האישה טרם הכניסה להריון חלקי הגובה במטרים בריבוע. לדוגמה, לאישה שגובהה 1.64 מטר ומשקלה לפני ההריון 58 קילוגרמים, אינדקס מסת הגוף הוא 21.56.

עכשיו הציבי את הנתונים שלך ובדקי: אם ה-BMI שלך הוא 19.8 ומטה (תת-משקל), מומלץ לעלות בהריון 12.5-18 קילוגרמים.

אם ה-BMI שלך הוא 19.8-25 (משקל תקין), מומלץ לעלות בהריון 11.5-16 קילוגרמים.

מה מומלץ לאכול בהריון? מאילו מזונות יש להימנע? מהי תוספת המשקל הרצויה ואילו תוספי תזונה כדאי ליטול? כל התשובות להלן

תקופת ההריון היא תקופה מיוחדת מאוד בחיי האישה. זו היא התחלה חדשה במעגל החיים. במהלך ההריון ניזון העובר המתפתח מדמה של אמו המעשיר אותו, דרך השלייה, בחומרי בניין חיוניים הדרושים לתהליך גדילתו. מכאן ניתן להבין מדוע חיוני כל כך שתזונה האם תהיה איכותית בכדי לספק לעובר המתפתח את כל אותם החומרים שהוא זקוק להם, תוך מניעת התדלדלות אותם החומרים בגופה שלה, דבר שעלול לפגוע גם בעובר.

בנוסף להתייחסות אל הרחם כאל מקלט שמגן על העובר ומזין אותו, הרחם מהווה את הסביבה הראשונה שהעובר נחשף אליה, וממנה הוא לומד על ההישרדות בעולם. איננו זוכרים דבר מתקופת השהות ברחם, אך גופנו זוכר היטב, וככל הנראה הסביבה ברחם משפיעה מאוד על מצבנו הבריאותי בעתיד. ההבנה הגדלה והולכת על הקשר הזה הולידה תחום מחקרי חדש המנסה להבין את המקור העוברי למחלות בבגרות.

במחקרים שנעשו בתחום זה נמצא קשר בין מצבים או מחלות בבגרות, לבריאות או לתזונה לקויה של האם במהלך ההריון.

מהי התיאוריה?

על פי התיאוריה של פרופ' ברקה, העובר המתפתח אוסף רמזים מהרחם על העולם שאליו יילד. למשל, אם העובר מקבל תזונה מוגבלת (במצבים של רעב או בדיאטה חסרה של האם), תאי גופו ייצלו טוב יותר את הרכיבים התזונתיים שהם מקבלים ותכונה זו תישאר מוטבעת בהם. כתוצאה מכך, הגוף ייצל היטב ויאחסן ביעילות את השומן שהוא מקבל מהמזון, התאמה שתעזור לתינוק לשרוד בתנאי הרעב הקשים שבחוץ. ואולם, סביבה כמו שלנו, שבה יש אוכל עתיר שומן וסוכר בשפע, הנטייה לאגור שומן שהייתה כל כך חיונית ברחם מציבה את הילד בסיכון מוגבר להשמנה.

ומה עם ילדים לאמהות עם עודף משקל?

נשים בעלות עודף משקל משמעותי נמצאות בסיכון מוגבר לפתח סוכרת הריונית. הן מעבירות כמויות גבוהות יותר של סוכר לעוברים שלהן, ועודף הסוכר גורם לעובר להפריש יותר אינסולין כדי להכניס סוכר לתוך התאים. התוצאה המיידית היא לידת תינוקות במשקל גבוה ועלייה בסיכון

נשים בעלות עודף משקל משמעותי נמצאות בסיכון מוגבר לפתח סוכרת הריונית. הן מעבירות כמויות גבוהות יותר של סוכר לעוברים שלהן, ועודף הסוכר גורם לעובר להפריש יותר אינסולין כדי להכניס סוכר לתוך התאים



שרון אברמצ'יק

מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה במרכז הרפואי מעיני הישועה

דיאטנית קלינית

בגורת בית הספר לתזונה במרכז האוניברסיטאי אריאל בשומרון

מתמחה בטיפול תזונתי בסוכרת

חברה בעמותת הדיאטנים בישראל, "עתיד"



מרכז רפואי
מעני הישועה
אקדמי 24, רמת

לו היה לי...

מגדיל ישועות

תמיכה וסיוע לזוגות המצפים לזש"ק

קופריווינג

את מוזמנת לחוות את עוצמת הרגש בערב יוקרתי ויחודי ערב שכולו חוויה מרתקת ומהנה (לנשים בלבד).

תוכנית ברמה שלא הכרת: הערב בהנחיית הגב' ד. נרקיס

מגדלור במגדיל ישועות דברי פתיחה מפי נשיא מוסדות "מגדל אור" רבה הראשי של מגדל העמק, הרה"ג יצחק דוד גרוסמן שליט"א

אל תשובי ריקם אחת מבפנים

אין, יש להתרגש 22 שנות ציפייה בסיפור אישי

לו היה לי מחול העגלות

לא לבד הצצה קלה לתוך סדר יומה של המצפה במיצג אור קולי

זכני לגדל מאחורי השיר עם הזמרת מירי ישראלי

בליווי נבל, צ'לו וחליל צד

מחיר כניסה: 85 ₪ בהוראות הרבנים ניתן לרכוש כרטיסים מכספי מעשר

הזמנה אישית

הערב יתקיים אי"ה

ביום רביעי כ"ז סיון

[29/06/11]

בשעה 19:00

במלון רמדה רנסנס ירושלים

(אזור המלונות בשדרות הרצל, אחרי גשר המיתרים)

מגדיל ישועות

תמיכה וסיוע לזוגות המצפים לזש"ק

המחיר 10 ₪

בערב תערך הגרלת חצי הקופה

ניתן לרכוש כרטיסים באשראי בטלפונים הנ"ל

ירושלים: כיכר השבת 0573-199552 02-5384273 | גאולה בחנות One Of a Kind | בית ישראל 057-3143382 02-5821168 | רמות ג' 02-5864320

רמות ד' 052-5867957 052-7679937 | קרית צאנז 050-4172676 02-5385138 | מקור ברוך 052-5001524 02-7679524 | גוש 80 02-5384010

0527-677799 | גבעת שאול 02-6513896 | הר נוף 0527-638995 02-6537342 | ב"ב 052-7614432 | אשדוד 057-3152465

ביתר 050-4147475 | בית שמש 057-3196491 | ערד 050-4164686 | נתניה 057-3104302 | חיפה 054-8419690 | מודיעין 052-7609200

לרכישת כרטיסים באשראי ולברור מוקדים נוספים בארץ: 05484-42613 / 05041-64686

בלעדי להדים: שיטת ה-REM המאפשרת התאמה אישית מדויקת של מכשיר השמיעה כבר בזמן הקנייה

קניתם מכשיר שמיעה משוכלל אז למה אתם לא שומעים טוב?

התופעה הזו מוכרת לרבים: רוכשים מכשיר שמיעה מתקדם, אך למרבה הצער השמיעה לא בהכרח משתפרת ● ענת כוכבא, מייסדת רשת הדים ואחת מקלינאיות התקשורת הבכירות והמוערכות בישראל: "על פי רוב זה קורה כשבמהלך התכנות של מכשיר השמיעה לא התחשבו באקוסטיקה של תעלת האוזן החיצונית, השונה מאדם לאדם ומשפיעה על תוצאות ההגברה" ● ברשת הדים, הרשת הגדולה בישראל לשיקום השמיעה והדיבור, משתדלים לחסוך מהלקוחות את התופעה המתסכלת הזו. מה הסוד של הדים? בכל אחד ואחד מ-17 סניפי הרשת, תקבלו טיפול אישי של קלינאי תקשורת, שהתמחה בהתאמת מכשירי שמיעה ● הקלינאי יבצע מדידה אקוסטית בשיטת REM (Real Ear Measurements), למדידת תפוקת מכשיר השמיעה באוזן ● כך ייהנה כל לקוח מתכנות אופטימלי והתאמה מדויקת של המכשיר הטוב ביותר עבורו

רשת הדים, הגופים היחידים בישראל שעושים שימוש במכשיר כזה הם בתי החולים שאימצו את השיטה (שכאמור אינה מסתמכת על המשוב של הנבדק) להתאמת מכשירי שמיעה לתינוקות וילדים קטנים.

השיטה, המתבססת על מיכשור מתוחכם וייעודי, מאפשרת לבדוק באיזה מידה נוסחאות ההגברה המוזנות במכשירי השמיעה ממלאות את צרכי הלקוח לשמוע דיבור במצבי שמיעה מגוונים. במהלך המדידה, ניתן להתאים את הפרמטרים של המכשירים בצורה מדויקת עד להשגת התוצאות הרצויות.

תודות לשיטת ה-REM אפשר היום לקצר משמעותית את תהליך הבחירה וההתאמה של המכשיר, וכמובן, לצמצם למינימום את התסכול שמקורו בהתאמה או בחירה לא מוצלחת של מכשיר שמיעה.

כפי שצוין, הגוף המשמעותי בישראל שמבצע בדיקות REM הוא רשת הדים. הדים שהוקמה בשנת 1989 על-ידי קלינאית התקשורת הבכירה ענת כוכבא, הפכה תוך שנים מועטות לרשת ארצית המונה 17 סניפים. הרשת נחשבת למובילה בתחומה ולגורם המקצועי ביותר בישראל בכל מה שקשור למכשירי שמיעה, ההתאמתם ותחזוקתם, וכאמור, כל אחד מסניפיה מצויד במכשור הייעודי, כמו גם בצוות מיומן של אודיולוגים וקלינאי תקשורת האמונים על ביצוע הבדיקות, ניתוח תוצאותיהן וכמובן על-פי יכולתו להתאים את המכשיר הנכון ביותר לכל מטופל.



מכשיר שמיעה. ענת כוכבא, מייסדת רשת הדים ואחת מקלינאיות התקשורת הבכירות בישראל, מרחיבה: "על פי רוב זה קורה כשתכנות המכשיר לא התבצע בהתאמה מלאה ומדויקת לאקוסטיקה של האוזן החיצונית, השונה מאדם לאדם. הנוסחאות הנכללות בתוכנות של מכשירי השמיעה מתייחסות לממוצעים של האוכלוסיות השונות, אך מרבית המטופלים אינם שייכים לממוצע זה. האפרכסת, תעלת האוזן החיצונית ומצב התופית, יכתיבו במידה משמעותית מה תהיינה תוצאות ההגברה באוזנו הספציפית של מטופל".

REM, השיטה שמבטיחה התאמה מדויקת

מאחר וקיימים בשוק עשרות דגמים של מכשירי שמיעה מתקדמים (למשל, ברשת הדים לבדה מציעים קרוב ל-250 דגמים מסוגים שונים) וכל מכשיר כשלעצמו מאפשר מרווח תכנות והתאמה, ניתן היום להתאים כמעט לכל מטופל את המכשיר האופטימלי עבורו. קשור להתאמה הטובה ביותר של המכשיר לפרופיל האוזן של המטופל. הדרך הטובה ביותר להגיע להתאמה מושלמת הינה שיטת בדיקה שנקראת Real Ear Measurements או בקיצור REM. היתרון הגדול של שיטת ה-REM קשור לעובדה שבשונה מצורות בדיקה אחרות, היא אינה מסתמכת רק על תחושות הנבדק, אלא מבצעת בדיקת התאמה אובייקטיבית של מכשיר השמיעה. מלבד

ההתרדררות בשמיעה נחשבת לחוויה מאוד מתסכלת. ההכרה ש'קיימת בעיה' היא, על-פי רוב, תהליך ארוך ולא פשוט עבור מי שסובל מקשיים בשמיעה. אבל בדרך כלל, ברגע שההכרה הזו מבשילה, הנטייה של מרבית האנשים היא לחפש את הפתרון המעשי.

בשלב הזה, הכמיהה העצומה לשיפור בשמיעה שולחת רבים להצטייד במכשירי שמיעה מתקדמים ודיגיטליים, ובאופן טבעי, מעלה אצלם את מפלס הציפיות. למרבה הצער (והפלא), במקרים לא מעטים השמיעה לא בהכרח משתפרת בעקבות השימוש במכשיר. ומי שחווה את העניין הזה יודע שתחושת התסכול העצומה גוברת במקרים לא מעטים על התסכול הראשוני שמלווה את ההתרדררות בשמיעה.

לכל אדם אקוסטיקה שונה של האוזן

חשוב לציין: חוויה מתסכלת זו אינה בבחינת סוף פסוק. מדובר בתופעה יחסית שגורה. תופעה שבאופן מפתיע אינה קשורה לאיכות או תקינות המכשיר, ויותר מכך, היא גם אינה מעידה שאותו משתמש לא יוכל לשפר באופן משמעותי את שמיעתו. להיפך, יש להניח שמי שאובחן מראש על-ידי רופא ונשלח להצטייד במכשיר שמיעה, לא איבד את הפוטנציאל לשדרג את שמיעתו.

אז מה מקור התופעה? כמעט תמיד מדובר בבניה אחת: התאמה לקויה של המכשיר למטופל. מסתבר שלכל אדם יש מבנה ייחודי של האוזן, ומכאן שלכל אדם יש גם אקוסטיקה שונה של האוזן החיצונית. והבהרל הוה, שלעין לא מקצועית יכול להיותפס זניה, עלול להפוך לדרמטי כשבאים לבחור, להתאים ולתכנת

גד בירון

היתרון הגדול של שיטת ה-REM קשור לעובדה שבשונה מצורות בדיקה אחרות, היא אינה מסתמכת רק על תחושות הנבדק, אלא מבצעת בדיקת התאמה אובייקטיבית של מכשיר השמיעה. מלבד רשת הדים, הגופים היחידים בישראל שעושים שימוש במכשיר כזה הם בתי החולים בעת התאמת מכשירי שמיעה לתינוקות.

תכנית ההדרכה הייחודית של האודיולוגים (מומחי השמיעה) ברשת הדים פותחה בשיתוף מרצים מאוניברסיטת ליבק בגרמניה המובילה בתחום, והיא כוללת 125 שעות לימוד. בתום תהליך ההכשרה, שנמשך כשנה, ייערך מבחן סופי. רק מי שיעבור את המבחן הזה בהצלחה, יעבוד בהתאמת מכשירי שמיעה בסניפי רשת הדים.

מסלול הכשרה ייחודי

ואין מדובר בעניין טריוויאלי: ריבוי המכשירים, הפרמטרים וההבדלים הדקיקים (אך המשמעותיים במבחן התוצאה), מחייבים ידע נרחב ונסיון קליני עצום. כמו גם הבנה טכנית רחבה בכל אספקט של המכשיר. בניגוד לגורמים אחרים בשוק, האחריות והשירות שמספקת הדים מטופלת אל מול הלקוח ברשת עצמה והוא אינו נדרש לכתת את רגליו אל מול יבואן זה או אחר. ובדיוק מסיבות אלו האודיולוגים (מומחי השמיעה) של רשת הדים עוברים מסלול הכשרה ייעודי ומפרק. תכנית ההדרכה הייחודית של האודיולוגים ברשת זו פותחה בשיתוף מרצים מאוניברסיטת ליבק בגרמניה המובילה בתחום, והיא כוללת 125 שעות לימוד. בתום תהליך ההכשרה, שנמשך כשנה, ייערך מבחן סופי. רק מי שיעבור את המבחן הזה בהצלחה, יעבוד בפועל בהתאמת מכשירי שמיעה בסניפי הרשת. שורה תחתונה: אם אתם מרגישים שאתם לא מפקים את המקסימום ממכשירי השמיעה שלכם, כדאי מאוד שתתייעצו עם אחד המומחים של רשת הדים.

מכשיר שמיעה חינוך לבני 65 פלוס

בני 65 פלוס זכאים חיים לקבל מכשיר שמיעה חינוך, מהמכשירים שבסל הבריאות החדש אם עברתם את גיל 65 ואתם זקוקים למכשיר שמיעה חדש, לרשת הדים יש בשורות מצוינות עבורכם. במסגרת הערכון האחרון בסל הבריאות, המדינה משתתפת מהיום בסכום של 3,000 ש"ח לכל אוזן, אחת לכל 3 שנים. הממשות המעשית: ניתן לקבל חינוך מכשיר שמיעה ממגוון המכשירים שבסל. אם אתם בני 65 פלוס, אתם מוזמנים לגשת לאחד מסניפי רשת הדים ולהצטייד בזה מכשירי שמיעה חינוך. עבור מי שטרם חצה את גיל 65, ההטבה נותרה בעינה: זכי בסך 851 ש"ח לכל אוזן, אחת לשנה.

קופות החולים בחרו בהדים

המקצועיות, המגוון והעובדה שרשת הדים מעניקה ללקוחותיה אחריות אישית על המכשירים הביאה את הגופים המוסדיים להכיר ברשת כנותנת שירות מועדף למבוטחים למידע נוסף ותיאום בדיקת ייעוץ והתאמה חינוך למכשירי שמיעה

2254 * 052

www.hedim.co.il



גד בירון, שיאון info
gad@biron@ion-info.com



התאמת מכשיר שמיעה כך זה עובד שלב אחר שלב

2

בחירה והזמנה

לאחר ניתוח המידע תתבצע בחירת הטכנולוגיה ומבנה המכשיר. לכל מטופל ייבחר המכשיר הטוב והמתאים ביותר עבורו. כדי לאתר את המכשיר הספציפי צריך לרכוש את כל הנתונים הפיזיולוגיים והקליניים של המטופל (כולל קשיים מוטוריים או קשיי ראייה שיכולים לפסול מכשירים מסוימים). עבור חלק מהמכשירים צריך בשלב הזה לקחת מידות מדויקות של האוזן באמצעות חומר סיליקוני.

1

ייעוץ ואבחון

בדרך כלל יגיע המטופל לפגישת הייעוץ ברשת הדים לאחר שעבר בדיקת שמיעה ובריקה קלינית אצל רופא א.א.ג. (אף אוזן גרון). במהלך הפגישה יבררו עם המטופל מהם צרכיו ומה בדיוק מפריע לו, יסבירו לו את תוצאות בדיקת השמיעה ואת השלכותיה על חיי היומיום שלו. בהמשך הפגישה יבוצע איבחון של מבנה ותנועתיות תעלת האוזן.

4

ביקורת

שבועיים אחרי מסירת המכשיר יגיע המטופל לביקורת ברשת הדים. במהלך הביקורת יתקבל משום מלא מהמטופל, תיבחן פעולת המכשיר בהתאם לנתונים שנאגרו בו ועל-פי הצורך יבוצעו התאמות אחרונות.

3

תכנות ומסירה

במועד מסירת המכשיר יתוכנת המכשיר, תחילה על-פי בדיקת השמיעה של המטופל. ובהמשך תתבצע גם בדיקת REM (Real Ear Measurements) שתגדיר במדויק את ההגברה הדרושה למטופל בהתאם לאקוסטיקה הייחודית של חלל האוזן שלו. בעקבות בדיקה זו יתבצע תכנות נוסף של המכשיר ואחריו יקבל המטופל הדרכה מקיפה על דרכי השימוש והתחזוקה של המכשיר.



“לאכול בשביל שניים”

אלכוהול

נספג במהירות לדם, עובר את השלייה ומגיע לעובר. אלכוהול משפיע על העובר גם בשלבי ההריון ההתחלתיים, כשלפעמים האישה עדיין אינה יודעת שהיא בהריון. לא ידוע מהי כמות האלכוהול המינימלית הבטוחה, וחשיפה לאלכוהול יכולה לגרום למגוון פגיעות בעובר. לפיכך, ארגון הבריאות העולמי ממליץ כי בהעדר הוכחות אחרות, כדאי לכל אישה הררה להימנע משתיית אלכוהול במהלך כל הריונה.

ממתקים מלאכותיים

הממתק סכרין עובר את השלייה ומגיע לעובר, ולכן אינו מומלץ לצריכה בזמן ההריון. בנוגע לממתקים המלאכותיים האחרים - במחקרים שנערכו על בעלי חיים לא נמצא נזק מצריכת ממתקים מלאכותיים בהריון. לכן הם נחשבים לבטוחים לשימוש על ידי רשויות בריאות עולמיות כל עוד צורכים אותם בכמות מתונה. אך כאמור, קיימת דעה הגורסת כי בתקופה קריטית ורגישה כל כך כמו הריון, עדיף ליתר ביטחון לצמצם למינימום את צריכת הממתקים המלאכותיים, מכיוון שרוב העדויות מגיעות ממחקרים שנערכו רק על בעלי חיים.

6. ויטמין C

מדוע הוא חשוב: נחוץ ליצירה תקינה של חלבון הקולגן (חומר שמהווה “דבק” בין התאים), להגברת ספיגת ברזל מהמזון לדם ולהגברת יכולת המערכת החיסונית של האם. קצובה מומלצת בהריון: 85 מיליגרם ביום. מה כדאי לאכול: פלפל (במיוחד אדום), עגבנייה, קיווי, פירות הדר, גויאבה ומלון.

אילו מזונות כדאי להפחית בתקופת ההריון?

קפאין

שתייה מופרזת של משקאות המכילים קפאין מקושרת במספר מחקרים לירידת מים מוקדמת וללידת תינוקות במשקל לידה נמוך. קפאין במינון גבוה עשוי לגרום להאצה בדופק האם והעובר, לערנות ממושכת ולהשתנה מרובה, העלולה להוביל לאיבוד נזלים ומלחים חיוניים לאם ולעובר. ההמלצות המעודכנות עומדות על צריכה של עד 300 מ”ג ליום, שלא הראתה השפעה ולא מסכנת את העובר.

לפניך דוגמאות למשקאות נפוצים ולכמות הקפאין שהם מכילים:

המשקה	כמות	כמות הקפאין במ”ג
נס קפה	200 מ”ל (כוס)	80-150
קפה נטול קפאין	200 מ”ל (כוס)	5-8
קפה אספרסו	קצר	40-70
תה שקית	200 מ”ל	60-120
תה ירוק	200 מ”ל	8-25
משקאות קלים	330 מ”ל (פחית)	30-60
שוקולד חלב	30 גרם - שתי שורות	1-15
שוקולד מריר	30 גרם	5-35



ירקות עליים (תרד, עלי חרדל, רוקט, חסה, כרוב), ברוקולי, אספרגוס, תפוז וקטניות (עדשים, שעועית וכדומה).

2. סידן

מדוע הוא חשוב: חיוני לבניית עצמות העובר והתינוק ולשמירה על צפיפות העצם של האם.

קצובה מומלצת בהריון: 1,000 מיליגרם ביום.

מה כדאי לאכול: מוצרי חלב, סרדינים משומרים (שנאכלים עם העצמות), תאנים, שעועית צהובה וירוקה, סלרי וכרוב.

3. חומצות שומן אומגה 3

מדוע הן חשובות: חיוניות להתפתחות המוח והראייה של העובר. הגוף לא מסוגל לייצר אותן בעצמו, והמזון הוא המקור היחיד להן.

קצובה מומלצת בהריון: מומלץ לצרוך שתי מנות (עד 340 גרם) דג בשבוע ומזונות מהצומח שעשירים באומגה 3.

מה כדאי לאכול: דגים כמו סול, סלמון, הליבוט, בקלה, טונה וסרדינים, שמן קנולה, אגוזי מלך, זרעי פשתן טחונים וירקות ירוקים עליים.

4. ברזל

מדוע הוא חשוב: חיוני לאספקת חמצן תקינה לגוף האם והעובר ולהתפתחות מוח העובר.

קצובה מומלצת בהריון: 27 מיליגרם ביום. לפי הנחיות משרד הבריאות מומלץ לכל אישה בהריון ליטול תוסף ברזל מהשליש השני של ההריון.

מה כדאי לאכול: בשרים (בקר, הודו ועוף), דגני בוקר מועשרים, לחמים מועשרים, קטניות (שעועית, גרגרי חומס ועוד), זרעי דלעת ועוד.

במזונות עשירים בברזל מהצומח חיוני לשלב במנה או בארוחה מאכל עשיר בוויטמין C לשיפור ספיגת הברזל.

5. אבץ

מדוע הוא חשוב: נחוץ לחלוקה תקינה של תאים ולפעילות המערכת החיסונית.

קצובה מומלצת בהריון: 11 מיליגרם ביום. מה כדאי לאכול: בשרים (בקר, הודו ועוף), דגים, מוצרי חלב, אגוזים וזרעים, דגנים מלאים (חיטה מלאה, שיבולת שועל) וקטניות.

דואגים להורים

הסיעודיים ותשושי הנפש
על חשבון ביטוח לאומי,
משרדי הרווחה והבריאות.
התמחות בצרכי הציבור הדתי/חרדי

60+

- כל שרותי הסיעוד תחת קורת גג אחת
- שרותי סיעוד + מטפלות זרות ל-24 שעות
- בשפות: אנגלית, רומנית, רוסית ועוד...

שישים פלוס - מוקד מידע ארצי
מענה אנושי 24 שעות ביממה

03-60-506-60

למקרים דחופים איציק הימן

057-570-92-17

www.60p.co.il השרות ללא תשלום

חדש!

טעמו וראו

על אוכל אכילה ומה שמעבר

"טעמו וראו" מבית היוצר של "חוויה בחלה"
מזמין אותך לארוחה המזינה את הנפש

טעמו וראו לא רק
ספר חובה בעידן
תרבות הפנאי, הוא
פשוט ספר טעים אם
תשאלו את הנשמה
(הרב רן שריד)



ספר מתנה לכל מטרה, מרהיב,
מושקע ונוגע בלב ובנשמה

להזמנות

שרה | 054-4324426 | רויטל 054-5510790

ובחנויות הספרים

יש פתרון מוכח לגימגום!



הצטרף למאות המטופלים שעברו בהצלחה מרובה טיפול בגמגום בעזרת Dr. Fluency:

- פתרון בשיטת עיצוב שטף הדיבור המוכחת מדעית.
- תוכנת PC זוכת פרס ראש הממשלה מומלצת ע"י ASHA.
- מבוססת טכנולוגיות Bio-Feedback מתקדמות (פטנט רשום).
- פותח בשיתוף עם הקליניקות להפרעות בתקשורת המובילות בעולם.
- ליווי צמוד של צוות Dr. Fluency כולל קלינאי תקשורת מוסמכים.
- הטיפול אצלך בבית-במחשב האישי בזמן החופשי.



התקשרו עוד היום לקו הארצי של Dr. Fluency:

02-626-0666 03-561-2222

www.drfluency.com

לפרטים נוספים ולתיאום פגישה והדגמה (ללא כל התחייבות!!!)



קשר אם-יילוד



יש מצבים שבהם ניתן אף לבצע פעולות ניתוחיות במהלך ההריון בתוך הרחם ולהציל את חייו של עובר חולה. לא נדע על מצבים אלו אם לא נבצע מעקב הריון מסודר הכולל בדיקות אולטרא-סאונד

בחלק קטן של המקרים ישנם שיבושים בהתפתחות העובר. במקרים כאלו יש צורך לדעת על כך זאת על מנת לעזור לעובר. משום כך חשיבות האולטרא-סאונד היא עצומה.

לא אחת אומרות מטופלות: "למה לי לבצע אולטרא-סאונד? הרי ממילא לא אעשה הפסקת הריון". אולם מטרת האולטרא-סאונד אינה לצורך הפסקת הריון, אלא כדי לגלות בעיות אם ישנן, ולטפל בעובר או באם על מנת לתת לעובר סיכוי טוב יותר.

יש מצבים שבהם ניתן אף לבצע פעולות ניתוחיות במהלך ההריון בתוך הרחם ולהציל את חייו של עובר חולה. לא נדע על מצבים אלו אם לא נבצע מעקב הריון מסודר הכולל בדיקות אולטרא-סאונד.

מטרת הרופא, בכל מקרה, היא להביא לתוצאה הטובה ביותר שניתן בכל הריון. הן מצד היולדת והן מצד העובר.

בחדשי ההריון הראשונים. לחץ הדם נוטה לרדת בתחילת ההריון, ורק מהשבוע השישה עשר ועד השבוע העשרים וארבעה הוא חוזר לערכים הרגילים. אצל חלק מהנשים לחץ הדם ימשיך לעלות גם אחרי השבוע העשרים וארבעה, אלו נשים שיש להן נטייה ליתר לחץ דם.

ההריון ככלל מעלה לפני השטח בעיות סמויות, כגון נטייה ליתר לחץ דם ונטייה לסכרת. מסיבה זו נבדקות כלל הנשים בהריון בחיפוש אחר יתר לחץ דם והתפתחות סכרת הריונית.

חשוב לזכור שהריון איננו מחלה. הריון הוא תהליך פיזיולוגי טבעי, גם אם לעיתים קשה יותר אצל חלק מהנשים, וצריך להתייחס אליו ככזה. יש להבין את התהליכים הקורים במהלך ההריון ואיתם את הבדיקות המבוצעות, דבר שיביא לרוגע ולהבנה שמה שקורה הוא חלק ממהלך ההריון התקין.

העובר עצמו מתפתח במהלך ההריון וברובם הגדול של המקרים יהיה בריא.

הריון ולידה הם תהליכים מורכבים הכרוכים בשינויים גופניים ונפשיים. כבר בתחילת ההריון מרגישה האישה ההרה כבדות מסוימת, וככל שיתקדם ההריון תחושת המלאות והכבדות תגבר.

בשבועות הראשונים של ההריון, למרות שמבחינה חיצונית אין רואים דבר, עולה נפח דמה של האישה ב-40-50 אחוזים, זאת על מנת לספק לרחם הגדל ולעובר את כל חומרי המזון הנדרשים.

ככל שמתקדם ההריון, עולה הרחם מאיבר קטן השוקל כ-70 גרם במצב לא הריוני למשקל של 1000 גרם לקראת סוף ההריון. בתוך הרחם גדל העובר ומגיע למשקל ממוצע של 3-3.5 קילוגרמים. העובר שרוי בתוך מי שפיה, וכן ישנה גם השליה שמשקלה כ-500 גרם. כך שעליית משקל ממוצעת בהריון מגיעה לכדי 10-12 קילוגרמים. משקל זה ירד ברובו לאחר הלידה.

נשים רבות מתלוננות על חולשה קיצונית



בת חן ויאלן
אחות במחלקת ילדות
מרכז רפואי מעיני הישועה

למדה בבית ספר לסייעוד על יד
בית החולים מאיר בכפר סבא

כעת משלימה לימוד תואר
ראשון במבחר
(אוניברסיטת חיפה)



מרכז רפואי
מעני הישועה
אקדמי 24 ילדים

כואב לך? הגב? הברך? דורבן? סוף לכאב עם גלי הלם ולייזר!

עם רופאי בוסטון מדיקל נפטרים מהכאבים במהירות וביעילות באמצעות גלי הלם ולייזר, מגוון תוכניות טיפול אישיות נוספות והמכשור המתקדם בעולם!

לאחר פגישת ייעוץ עם רופא תותאם לכם תוכנית אישית מבין מגוון טיפולים: גלי קול [הלם], לייזרים נמוכי עוצמה, גלים רדאליים, תדרים ביולוגיים אלקטרו מגנטיים, אינפרא אדום ועוד. הטיפולים אינם פולשניים ותחת פיקוח רפואי.

טיפול יעיל למגוון רחב של כאבים הנובעים מדלקות, הסתיידויות ושינויים ניוונים בכל חלקי הגוף. **אנו מטפלים ב:**
כף רגל: דורבן, מורטון נירומה גיד אכילס
גב: עליון ותחתון, עמוד שדרה צווארי.
ברך: דלקות גידים ושינויים ניוונים בסחוס.
כתף: כתף קפואה. **מרפק:** טניס וגולף.
כף יד: תסמונת טריגר פינגר ותסמונת התעלה הקרפלית. **ירך:** טרוכנטריק בורסיטיס ועוד.

**ייעוץ ובדיקת אורטופד
חינם!**

טיפול הכאב מוכרים ע"י חברות הביטוח כטיפול מחליפי ניתוח* הנחות לחברי הביטוחים המשלמים של קופות החולים

ורידים ונימים ברגליים?

ללא ניתוח! ללא אישפוז! ללא כאבים!

השיטות המתקדמות בעולם להעלמת ורידים בולטים ונימים ברגליים ע"י רופאים מנתחי כלי דם בכירים בבי"ח, בעלי ניסיון רב.

שיטות הטיפול:

- הזרקות קצף (אקוסקלרותרפיה) ■ לייזר תוך- ורידי ■ רדיו פריקוונסי (RF) תוך- ורידי ■ טיפול לסובלות מבעיות אסטטיות בלבד.

*במסגרת סדרת טיפולים

טיפול אסטתי ראשון חינם* לורידים ונימים ברגליים!

**גמילה מסוכרים
ומגלוטן**

**סובל מאסטמה
קוצר נשימה**

**בעיות במערכת
העיכול**

הפסקת עישון

חדשות הרפואה

מרכז רפואי B M
בוסטון מדיקל
פתרונות רפואיים מתקדמים

טל: 1-700-077-250

סניפים ברמת גן וחיה

קליניקות להשכרה לרופאים/מטפלים
ללא תשלום במסגרת שת"פ

מחלקת הרפואה האלטרנטיבית והמשלימה בבוסטון מדיקל מציעה פתרונות למגוון בעיות רפואיות באמצעות שיטות ריפוי אשר אינן מצריכות נטילת תרופות או חומרים כימיים אחרים אשר לעיתים גורמים להחמרה במצב הרפואי.
אנו מטפלים גם בנשים בהריון **ללא תרופות! ללא חומרים כימיים!**

שלפוחית רגיזה

גישות לטיפול

שיטות הטיפול בשלפוחית רגיזה כוללות שילוב של טיפול שמרני וטיפול תרופתי. הטיפול השמרני כולל, בין השאר, שינוי בהרגלי החיים (הגבלת שתייה ובמיוחד הגבלת כמויות קפאין); ירידה במשקל; הפסקת עישון; ביצוע התרוקנות יזומה לפי שיעור (לדוגמה: הליכה לשירותים פעם בשעה, גם אם לא ממש צריכים, כדי לאמן את שרירי השלפוחית בהתאפקות); אימון השרירים הטבעיים (כגון תרגילי קגל, שיטת פאולה); ביופידבק - שיטה המתבצעת בהנחייתו של פיזיותרפיסטית ייעודית המתמחה בנושא, המלמדת איך לכווץ את סוגר השלפוחית, שהוא שריר פנימי, בעזרת גירויים חזותיים או קוליים, שיכולים להקל על ההבנה והמודעות של הפעלת השריר.

בנוסף לטיפול השמרני ולתרופות, אפשר להיעזר ברפואה משלימה: דיקור סיני (שנמצא כמשפר תלונות ב-70 אחוזים מהמקרים), דמיון מודרך, היפנוזה וכן צמחי מרפא שיש להם השפעה מרגיעה על השלפוחית. עם זאת, רבות מהתרופות הצמחיות המשווקות לא נבדקו מחקרית באופן מלא, ואינן מהוות קו ראשון לטיפול. הטיפול התרופתי מטרתו היא להפחית את ההתכווצויות הבלתי רצויות בשלפוחית, וכך להוריד את תחושת הצורך להטיל מים ולהאריך את כושר ההתאפקות. בשוק הישראלי יש לכך תרופות רבות, כמעט כולן כלולות בסל הבריאות ואינן יקרות, והן יעילות באופן דומה להטבת תסמיני שלפוחית רגיזה ובעלות פרופיל בטיחותי גבוה עם רמה נמוכה יחסית של תופעות לוואי. כל התרופות ניתנות במרשם רפואי בלבד.

בקרב נשים מבוגרות נמצא שטיפול באסטרוגן מקומי היה יעיל במקרים רבים. חשוב לזכור שהטיפול התרופתי הופך יעיל יותר כשהוא ניתן כחלק מטיפול משולב ש"תפור לפי מידה" לכל חולה. ברוב המקרים מצליח הטיפול המשולב להשיג שליטה בשלפוחית הרגיזה באופן שיכולת התפקוד היומיומית ואיכות החיים משתפרים לאין ערוך. לכן, באם אי שליטה בהטלת נוזלים משבשת את איכות חייכם, פנו לרופא המשפחה לבירור ראשוני ולבדיקות בסיסיות, ואם אחרי טיפול ראשוני לא תחושו הקלה בתסמינים, פנו לאורולוג להשלמת הבירור ולקבלת טיפול מתאים.

האסטרוגן גורמת להיחלשות התמיכה של רצפת האגן (בשלפוחית).

● לידה והריון הן מהסיבות השכיחות למכלול תסמיני השלפוחית הרגיזה. משקל ההריון, המכביד על איברי האגן, ומעבר התינוק בתעלת הלידה עלולים לפגוע ברקמת השריר, בעצבים ובכלי הדם שברצפת האגן. נשים שעברו כמה לידות, לידות ממושכות, לידות מכשירניות (מלקחיים או ואקום) או ניתוחים קיסריים מועדות יותר מאחרות לסבול משלפוחית רגיזה.

● ניתוחים באגן.
● משקל יתר.
● מחלות כרוניות כגון סוכרת, עצירות ועישון.
● השפעת תרופות שונות על תפקוד השלפוחית.
● בקרב גברים הסיבה העיקרית היא כחלק מהתסמינים של הגדלה שפירה של הערמונית, אך לא רק. היום ידוע שגם שינויים הורמונליים אצל גברים (ירידה בהורמון הגברי - הטסטוסטרון) משפיעים על הטלת נוזלים אצל הגבר. לעתים גם מצב לאחר ניתוח בטני יכול להביא לתופעה.

כיצד מתבצע איבחון התופעה?

הרופא עורך תשאול מעמיק ואחריו בדיקה גופנית. לפני שמתחילים לטפל באחד או יותר מתסמיני השלפוחית הרגיזה חשוב לשלול תופעות אחרות שעלולות להתבטא בצורה דומה, כגון דלקת או דימום נסתר שעלול לגלות גידול סרטני במערכת השתן, צניחת איברי האגן או ערמונית מוגדלת.

לצורך כך מתבצעות בדיקת שתן, בדיקת הדמיה של אזור הבטן והאגן (בדרך כלל אולטרא-סאונד) וכן בדיקת אורודינמיקה, שהיא שלב חשוב מאוד באבחון, המראה מהי הקיבולת של השלפוחית (עד כמה היא יכולה להכיל נוזלים) ומודדת את הלחצים בזמן מילוייה והתרוקנותה. בין השאר בודקים האם נוצרות התכווצויות בלתי רצויות, מהי יכולת ההתרוקנות של השלפוחית, האם יש הפרעות בהתרוקנות ומה דרגת התחושה של גירוי להתרוקנות.

הליך נוסף, פשוט ויעיל, שנעוץ גם הוא לעזור באבחון הוא רישום מעין "יומן שתייה והתרוקנות": המטופל מתבקש לפרט ביומן כל משקה ששתה וכל פעם שהטיל מים במשך עשרים וארבע שעות ביממה, שלושה ימים ברציפות. יומן כזה יכול להצביע על ריבוי שתייה או בעיות אחרות ולעזור באבחון.

שלפוחית רגיזה אינה מחלה, אלא מכלול של תופעות הקשורות בהפרעה לנקיטת נוזלים תקינה. היא אינה מסכנת את החיים, אבל בהחלט יכולה למרר אותם.

הגדרת הבעיה

ההגדרה הרשמית לשלפוחית רגיזה OAB - היא פעילות יתר של השלפוחית (OVER ACTIVE BLADDER).

כלומר שרירי השלפוחית פעיל יתר על המידה וגורם למכלול תסמינים המתבטאים בהפרעה בשליטה בהטלת נוזלים, שעיקרם תחושת דחיפות - צורך ניכר ומיידי לרוקן נוזלים; תכיפות - התרוקנות יותר משמונה פעמים ביממה; קושי בהתאפקות וקימה לילית להטיל נוזלים (נוקטוריה). בנשים רבות עשויה תופעה זו להיות מלווה גם בדליפה מתוך דחיפות.

כאבים בזמן ריקון נוזלים אינם חלק מתסמיני שלפוחית רגיזה. כאב בבטן התחתונה, המלווה לרוב בצריבה מקומית בזמן הטלת מים יכול לרמז על דלקת בשלפוחית. כאבי מותניים או גב תחתון יכולים לרמז על דלקת בכליות או על מחלת אבנים. במקרים אלה מומלץ לפנות לבדיקה.

שכיחות התופעה

נמצא כי בסביבות 17 אחוזים מהאוכלוסייה הכללית יסבלו מהפרעות שלפוחית רגיזה. למרות השכיחות הגבוהה של מצב זה בקרב האוכלוסייה, עדיין רבים אינם פונים כלל לטיפול בשל בוש, ולכן זהו גורם משמעותי לפגיעה באיכות החיים, בחיי החברה, וסיבה לדימוי עצמי נמוך. אנשים רבים הסובלים מהפרעות אלה מדווחים על דיכאון ועל השפעה שלילית שלהן על כל תחומי החיים. כמו כן, קיימות דעות קדומות כגון "כל אישה תסבול מזה", "ככה זה כשמצדקנים", "אין מה לעשות" וכדומה. מדובר, כמובן, בטעויות: לא כל אישה או זקן יסבלו, ויש מענה לבעיות, לכן, התגברות על הבושה, התעלמות מדעות קדומות ופנייה לרופא עשויות לקדם את הטיפול בבעיה ולהביא לשיפור התסמינים המציקים ואיכות החיים.

מה הם גורמי הסיכון?

אחת מכל שלוש נשים עלולה לסבול במהלך חייה מהפרעות בשליטה בריקון הנוזלים, אך גם גברים רבים סובלים מתופעה זו.

● גיל: בעיקר נשים מגיל חמישים ומעלה. בין הסיבות העיקריות לכך אפשר למנות שינויים הורמונליים (הירידה בכמות

שיטות הטיפול בשלפוחית רגיזה כוללות שילוב של טיפול שמרני וטיפול תרופתי. הטיפול השמרני כולל, בין השאר, שינוי בהרגלי החיים (הגבלת שתייה ובמיוחד הגבלת כמויות קפאין); ירידה במשקל; הפסקת עישון;



ד"ר שירה חתומי

מנהלת המרפאה האורולוגית
מרכז הרפואי מעיני הישועה

מומחית בכירורגיה
אורולוגית, התמחתה בב"ח
בילינסון בפתח-תקווה

אורולוגית בכירה בקופת
חולים "כללית" ו"מכבי"

מרצה בבית הספר לסיעוד
בב"ח בילינסון ובחוגים
שונים ברפואת בקהילה

חברה פעילה באגוד
האורולוגים ו-EUA, אגוד
האורולוגים האירופי



מרכז רפואי
מעני הישועה
אקדמי 22, תל אביב

"זה היום עשה השם נגילה ושמחה בך"

תרחיק את הרופא מביתך...

אל השמים אשא תפילה. יברך אבינו את עם ישראל
בחדש טוב, שמחה, בריאות ואמונה. אמן

אל השמים
אשא תפילה
לאבינו יברך את
עמו ישראל בכל
הישועות

ומהי הבשורה?

אומגה 3

מצמח מרווה מרושתת

מוצר חדשני, מהפכני עולמי...
קלציום
לאוסטרופורוזיס
ולבריחת סידן

מבצעים
חסרי תקדים
ללקוחות
חדשים וותיקים

לא עוד!

לחץ דם, סוכרת, אסטמה, כולסטרול, מחלות לב וכלי דם.

לא עוד!

בעיות קשב וריכוז (תחליף רטלין וקונצרטת בדוק!)

לא עוד!

דלקות פרקים, חניכיים, אוזניים, נשירות שיער ואלרגיות קשות.

לא עוד!

בעיות עור קשות, **פסוריאזיס**, אסטמת עור, פצעי בגרות וגירודים.

לא עוד!

בעיות נפש, דיכאון וחרדות (להחזיר את השמחה לנשמה).

לא עוד!

מחלות קיבה קשות, חיידקים, קנדידה, קרווהן ובעיות סחורים.

לא עוד!

עייפות כרונית ותשישות ועוד אין ספור נפלאות רבות...

עצירה ונסיגה משמעותית

של מחלות (שלא נדע) ניוון שרירים, אלצהיימר, פרקינסון, לופוס,

אפילפסיה וטרשת נפוצה.

לא עוד!

בעיות נשים למיניהן (**מיומות ברחם**) ובעיות הורמונליות.

אומגה 3 מצמח מרווה מרושתת

- פיתוח ישראלי כחול לבן מכון וייצמן. קיבל דירוג עולמי באיכות המוצר F.D.A האמריקאי.
- אלפי עדויות בלתי פוסקות של צרכנים רבים בארץ ובחו"ל.
- ללא ריח, ללא סיכוי לשאריות כספית ומתכות (כמו באומגת דגים),
- מעולה לנשים בהריון, תינוקות וקשישים.
- פיקוח רפואי צמוד.
- בהשגחת הבד"ץ.

משלוח מידי
חינם!

אומגה 3 מצמח מרווה - אייסק גריאס ואחזיק יוצר!



אין ספק שתקופה זו היא המאתגרת ביותר לך ולגופך בכלל, ולשרירי היציבה ושרירי רצפת האגן בפרט

חשיבות חיזוק השרירים

קצר מאוד שבו שרירי רצפת האגן צריכים להגיע לשיא המתיחה שלהם. אם הייתה לידה קצרה ופתאומית, הטראומה לשריר, על אף משכה הקצה גדולה עוד יותר. אין ספק שתקופה זו היא המאתגרת ביותר לך ולגופך בכלל, ולשרירי היציבה ושרירי רצפת האגן בפרט.

האמת היא שלרוב כשאשה פונה לטיפול, כבר במהלך התשאול הראשוני מסתבר שאמנם ההריון או הלידה הציפו בצורה משמעותית בעיות כגון דליפת שתן, קושי בהתאפקות או כאבים ביחסי מין, אך למעשה תלונות אלה לרוב כבר קרו בעבר באופן קל יחסית. אולם ברוב המקרים הדבר לא הצריך טיפול היות שהאשה האמינה שההפרעה אינה משמעותית דיה כדי לחפש לה פתרון, או שהיא לא הייתה מודעת כלל לאפשרויות הטיפול הקיימות. ההריון הוא הזדמנות בשבילך להקדיש תשומת לב ראשונית וחשובה דווקא לעצמך! אם את סובלת מאחת הבעיות המוזכרות כאן או מבעיות אחרות הדומות להן, מומלץ להיבדק ולטפל בעצמך - לפני ההריון, במהלכו וכמובן גם אחרי הלידה. שכן אם נדע לשמור על עצמנו כנשים, נוכל לתת לילדינו את הטוב ביותר.

אלה הם השינויים האנטומיים והפיזיולוגיים הבולטים הקשורים ישירות לתפקוד המערכות הנמצאות באגן. בנוסף לכך ניתן להזכיר גם את השינויים במצב הרוח, לעיתים גם מצבי דחק (STRESS), שינוי ברמת הפעילות הגופנית המבוצעת במהלך ההריון, עבודה בישיבה מרובה, תזונה לקויה ואפילו השפעות של זיהום האוויר ועוד שינויים רבים.

מערכת שרירי רצפת האגן, הנמצאת בתחתית האגן, עומדת בעומס רב בתקופת ההריון. עומס זה מתחיל ומסתיים באופן פתאומי, בהשוואה לכל שינוי אחר המתרחש בגופנו במהלך החיים. בנוסף לצורך בשתייה מרובה, קיים לחץ פיזי אנטומי של הרחם, ומכאן ריבוי הצורך להתרוקן בשירותים. מצד שני, בנוסף לנטילת כדורי ברזל המקשים לעיתים על מערכת העיכול, יש ירידה בתנועתיות המעיין ונוצר קושי ביציאות. מעבר לכל אלה יש שינוי בגמישות הכללית, קושי לייצב את חגורת האגן והבטן התחתונה ונשים בהריון "מתחילות להרגיש גם את הגב".

לידה (שבממוצע נמשכת בין עשרים וארבע לארבעים ושמונה שעות בלידה ראשונה), גם אם נמשכה במקרה מאוד יוצא דופן שבועים ושתיים שעות, היא עדיין פרק זמן

מעניין להבין למה דווקא בהריון ובתקופה שלאחר הלידה אנחנו "מגלות" את רצפת האגן שלנו. מחקרים מראים שההשפעה העיקרית על קבוצת שרירים זו היא בעת ההריון והלידה הראשונים.

בתקופת ההריון מתרחשים בגוף שינויים רבים:

1. כמות הנוזלים בגוף גדלה כבעשרים אחוזים, משום שנפח הדם גדל כדי להעניק אספקה "כפולה", וכן כהכנה של הגוף לקראת הנקה.
2. הרחם גדל מגודל של אגרוף כף יד לאיבר המכיל עובר ששוקל בממוצע 3.200 קילוגרמים, וכל זה בתוך תשעה חודשים (חשבו על אנשים שאתם מכירים שעלו כעשרה קילוגרמים במשקל בפחות משנה!).
3. בזמן ההריון מתרחש שינוי במיקום הרחם, הנמצא בדרך כלל מאחורי שלפוחית השתן. בזמן ההריון, עקב גדילתו, מתרומם הרחם אל מעל השלפוחית.
4. המצב ההורמונלי משתנה כהכנה לקראת הלידה וגורם לגמישות רצועות ומפרקים.
5. מתרחשת הרפיה של השריר החלק, הגורמת בין השאר גם לירידה בתנועתיות המעיין.



מרגלית גזית

פיזיותרפיסטית
מרכז רפואי מעיני הישועה
תואר ראשון בפיזיותרפיה
באוניברסיטת חיפה

בוגרת קורס שיקום
רצפת האגן - פיזיותרפיה
אורוגניטלית מטעם
העמותה לפיזיותרפיה
בישראל

מרצה למדריכי יוגה,
פילאטיס והתעמלות נשים
וכן לדולות, מדריכות הכנה
ללידה ומיילדות בתחום
רצפת האגן



מרכז רפואי
מעניני הישועה
אקדמי 24 שעות



סובלים מכאבי רגליים? גב? צוואר?

רק ברשת א.א. אורתופדיה
חדש
ובלעדי
בישראל



על א.א. אורתופדיה וספורט:

רשת מכונים אורתופדיים
המתמחה בייצור מדרסים
ונעליים בהתאמה אישית.
א.א. אורתופדיה וספורט
משווקת את כל אביזרי
האורתופדיה וכן נעלי
הליכה וריצה מקצועיות.



על הטכנולוגיה

סריקת לייזר של המידה
שנלקחה במכון, או של כף
הרגל ישירות.
תכנון המדרס באמצעות
התוכנה המתקדמת בעולם
המייצרת מודל תלת מימדי
של כף הרגל.
המדרס מיוצר בהתאמה
אישית המדויקת בעולם ע"י
מכונת CNC רובוטית.

על המדרס

מדרסי PU מסדרת
CNC PREMIUM
מיוצר מתרכובת ייחודית
שפותחה ע"י פודיאטורים
באירופה בעלת יכולות
בלימה, ספיגת זעזועים
והחזר אנרגיה ברמה
הגבוהה ביותר. המדרס
בעל עמידות גבוהה למשך
שנים.



הרשת פרוסה ב- 11 סניפים, בעלת תו תקן ISO 9001:2008 לניהול איכות והינה ספקית
משהב"ט ומשרד הבריאות ועובדת עם כל קופות החולים.



אפשרות לשירות עד בית הלקוח.

פריסה ארצית:

ראשון לציון • רעננה • בני ברק • פתח תקווה • לוד • חולון • מודיעין • אשקלון • אשדוד • אלעד • הרצליה

אתר הרשת www.aa-orthopedics.co.il | רב קווי: 1700-701-330

סל בריאות

זהירות:

מסנני קרינה

אין להפריז במריחת הגוף בקרם שיזוף, מוטב להקפיד על חשיפה מבוקרת לשמש | חלק ממרכיבי מסנני הקרינה הם חומרים סינתטיים או תרכובות שמקורן בנפט ואשר עלולים להתמוסס, לחדור לעור וליצור אינטראקציות שליליות | לפניכם המלצות מאת דויד קאפח, מחבר סדרת מדריכי "טבעי"

עם תחילת הקיץ אנו מוצפים מכל עבר באזהרות וקריאות להצטייד במסנני קרינה ולמרוח את כל האזורים החשופים בגוף כל שעות היום. יש לדעת שחלק ממרכיבי המסננים הם חומרים סינתטיים או תרכובות שמקורן בנפט. כאשר המסננים מתמוססים וחודרים לעור, עלולות להיווצר אינטראקציות שליליות עם העור בעלות תוצאות שליליות.

לחשיפה לשמש יש יתרונות רבים, אם היא נעשית בשעות הנכונות ובמידה הראויה. במרפאה שלי בירושלים אני מטפל באנשים שונים: דתיים, עובדי היי - טק ועוד. מגוון המחלות מעניין, המכנה המשותף למרביתם הוא מחסור בויטמין D. אנשים היושבים מבוקר עד ערב בחדרים או אולמות סגורים מול המחשב או מול הגמרא כמעט שלא נחשפים לשמש ישירה בשעות הטובות שלה. אלו השעות בהן היא מקרינה את קרני ה-UVB. קרניים אלו פעילות בעיקר בין השעות 10 לפני הצהריים ל 4 אחר הצהריים.

הויטמין נוצר בעור על ידי ה-UVB בתהליך ההופך כולסטרול לויטמין D. ישנם הנוטלים כתוסף מזון ויטמין D. תוסף זה אינו יכול למלא את החסר. ידוע לנו כי מחסור בויטמין D יכול ועלול לגרום להרבה מחלות, החל ממחלות לב וכלי דם, סוכרת, ומחלות רבות נוספות.

בספרד, שאקלימה דומה לאקלים ארצנו, מצאו כי כפריים זקנים היושבים בבגדים כהים בצל ואינם נחשפים לשמש, סובלים ממחלות לב וכלי דם יותר מקבוצת הביקורת, בדמם נתגלה מחסור חמור בויטמין D. לאלו הפוחדים מחשיפה לשמש בגלל סרטן העור אספר, כי נעשה מחקר באוניברסיטת הרווארד בארצות הברית בנושא זה. המחקר קבע שעל כל סרטן עור שנמנע בגלל שימוש במסנני קרינה ובהימנעות מלהימצא בשמש, אדם יכול לפתח כ-40 סוגי סרטן באיברי גוף אחרים.

* דויד קאפח הוא הרבליסט בעל ניסיון רב בתחומי החינוך והרפואה המשלימה, בעל טור קבוע בנושא רפואה טבעית ומרצה בסדנאות ברחבי הארץ. במרפאתו בירושלים מסייע קאפח לחולים רבים על ידי שימוש בצמחי מרפא.

פיתוח ישראלי חדש: תה "עיקולדן" פיתוח מקורי של חברת נופר, נגד עצירות, שאיננו ממכר. מחיר: 72 ₪ (מאה שקיות). מידע נוסף באתר: www.nufar.co.il



תה "גלוקודן" - חליטה טבעית להורדת רמת הסוכר בדם. מבית "נופר מוצרים טבעיים". מידע נוסף באתר: WWW.nufar.co.il



לקראת חודשי החמסין המתקרבים, משיקה חברת iDry מוצר חדש, ראשון מסוגו בישראל, למניעת כתמי הזעה לא נעימים בבית השחי, שרבות נשים וגברים סובלים מהם בקיץ הישראלי הלח. להשיג באתר הבית של iDry: <http://idry.co.il>



חברת 'URIEL' מציגה: גרב טיפולית, לגבר בצבע תכלת ולאשה בצבע וורוד, לסיוע בהעלמת עור סדוק בעקבים ולריכוך כפות הרגליים. הגרב מכילה שכבת סיליקון רפואי, הספוגה בשמן מינרלי. מחיר: 79 ש"ח. להשיג בבתי המרקחת, הפארמים ומכונים אורטופדיים.

ג'ילט מציגה: דאודורנט חכם המצויד בטכנולוגיית ההגנה Betacyclodextrine (BCD) הרשומה כפטנט ומספקת הגנה חכמה המגיבה לחום גופך המשתנה ותספק לך תחושה רעננה במשך כל היום. להשיג ברשתות הפארם וברשתות השיווק.



ארון התרופות: לא משחק ילדים

לקראת הקיץ מגישים מומחי ניו-פארם טיפים להתנהלות נכונה עם ארון התרופות הביתי:

יש להחזיק את התרופות באריזתן המקורית, כדי לאפשר שימוש נכון ועיל

מעקב אחר תאריך התפוגה ועיון בעלון לצרכן

אין לגזור את האריזה הפנימית של טבליות, גלולות וכמוסות, מכיוון שעליה מופיע תאריך התפוגה ומספר האצווה של התרופה

טיפות עיניים, תרחיפים, סירופים ונוזלים לאינהלציה, יש לזרוק במלאת חודש מיום הפתיחה

משחות - יש לזרוק שלושה חודשים מיום הפתיחה

יש להשמיד מיד כל תרופה שצבעה או ריחה השתנה

תרופות שיש לאחסן בקירור, יש לשמור במקרר ולא במקפיא.
שימו לב, חלק מהתרופות צריך לאחסן במקרר עד הפתיחה בלבד

מינון: יש להשתמש במינון שעליו המליץ הרופא או הרוקח

רצוי שארון התרופות לא יהיה בחדר האמבטיה אלא במקום יבש, ורוחק מהישג ידם של ילדים

הטמפרטורה האופטימלית לאחסון תרופות היא 22-20 מעלות צלסיוס, אין לאחסן תרופות בתרמיל או בערכת עזרה ראשונה ברכב

יש לסגור היטב כל אריזה לאחר השימוש

שיהיה לכולנו קיץ בריא!

חברת "נטורל גלוב" משיקה משחת שיניים

Sensitive Dentiste'
לחניכיים ושיניים רגישות ולמניעת ריח רע מהפה בעת ההשכמה.



חברת טבע מציעה לכם את טיפות העיניים סטילה סינגלס, שיעזרו לכם בצריבה, גירוי, עקצוץ ואדמומיות בעיניים. 20 בקבוקונים סטירילים, חד פעמיים.
להשיג בבתי המרקחת וברשתות הפארם.



הקיץ הזה, האצה האדומה תגן על עורכם מפני נזקי השמש: תוסף תזונה חדש בנוזל מבוסס על מיצוי מאצה האדומה (RED ALGA) מגן על העור ומסייע בהקטנת נזקי השמש. ניתן להשיג ברשתות הפארם ברחבי הארץ במחיר: 189 ש"ח 450 מ"ל.



דוקטור עור, מותג הדרמו-קוסמיטקה בפיתוח של רופאי עור, מציג את Drying Lotion - תרחיף ייבוש לטיפול נקודתי בפצעונים ופגמים בעור. מתאים לשימוש בשעות הלילה. להשיג בפארם, בתי המרקחת ובקופ"ח. מחיר: 59.99 ש"ח ל-14 מ"ל.



מותג הקוסמיטקה הצרפתי DARPHIN מציג: משחת שיניים DENBLAN המטפלת ברגישות בחניכיים, מלבינה, מטשטשת כתמי ניקוטין ומרעננת את הנשימה. להשיג בלעדית ברשת סופר פארם ברחבי הארץ.



חברת "פארם עולם" הישראלית, משיקה את "פרבופד" תחליב חדשני המבוסס על חומרים טבעיים, ללא תוספת כימיקלים לטיפול, הקלה ומניעת מגוון נזקי עור ברגליים.
ניתן לרכוש בבתי המרקחת וברשתות הפארם.





תשקלו טוב

ההשמנה היא מגיפה. היא הורגת.

להשמנה קשר ישיר לעליה במחלות: לב, רמות גבוהות של כולסטרול ושומנים בדם, יתר לחץ דם, סכרת, שבץ מוחי, סוגים שונים של סרטן, הפרעות נשימה ועוד... זו לא גזירה, זו בחירה. מפתחים מודעות ומונעים השמנה. מתחילים לאכול נכון, לעסוק בפעילות גופנית, לשמור על הדבר הכי יקר שיש לנו - **על החיים**



משרד הבריאות

שוקלים לפני שאוכלים