

## יום האישה: טיפ מהרופאה

**חיסונים, אמצעי מניעה, ולא פחות חשוב דרכים לדאוג לאורח חיים בריא והרגשה טובה לגוף ולנפש; קבלו עצות מרופאות מומחיות מהמרכז הרפואי הלל יפה לנשים בכל גיל**

שתפי 0

g+1 0

f t

עקבו ניוזלטר אחרינו ב

מאת: מערכת zap doctors, 08/03/15

הן מטפלות במאות אנשים, לאורך שנים. לרגל יום האישה הבינלאומי אנו מתכבדים להגיש את הטיפים הנבחרים של רופאות המרכז הרפואי הלל יפה במיוחד עבור נשים.

### "תקדישי שעה ביום לעצמך"

"כרופאה נפרולוגית, אני נתקלת בהרבה מאוד אנשים שהמחלה שלהם מושפעת במידה רבה מאורח חייהם – תזונה לקויה, היעדר פעילות גופנית, עישון וצריכת אלכוהול", מספרת ד"ר נעה ברר ינאי, מנהלת המכון הנפרולוגי, המרכז הרפואי הלל יפה, "במחלות הקשורות לנפרולוגיה (מחלות דם), יש לעניין שמירה על אורח חיים נאות, ובעיקר תזונה ופעילות גופנית קשר רב למניעת התחלואה. נשים רבות, בעיקר כאלו שמנהלות קריירה ענפה לצד חיי משפחה תובעניים, שוכחות את "עצמן", ומוותרות על פעילות גופנית, תזונה מאוזנת וכדומה. מכאן, הדרך לתחלואה היא קצרה יותר. במהלך חיי כרופאה, עם קריירה תובענית במיוחד, אני מקפידה להקדיש לפחות שעה ביום לטיפול בעצמי – בעיקר פעילות גופנית. שעה של ריצה, שחייה, הליכה בבוקר יכולה "לסדר" את כל היום, אבל גם חוג כלשהו, או כל פעילות, שתהיה בלי ילדים, לא בעבודה ובלי בן הזוג - לבד לעצמך, יכולה להשפיע משמעותית מבחינה מנטאלית ופיזית. מעבר לכך, שכרופאה חשוב לי מאוד להוות מודל אישי – אם אני דואגת לבריאותי, הרי שבבואי למטופלים או למטופלות אני יכולה תמיד להגיד להם, ש"אם אני מצליחה למצוא שעה ביום לפעילות גופנית - גם הם יכולים".



### "לגלולה נגד הריון יתרונות רבים, אך גם חסרונות"

ד"ר אסנת ולפיש, אחראית הריון בסיכון, מחלקת נשים ויולדות, המרכז הרפואי הלל יפה מזכירה כי הגלולה ללא ספק אחת מהמצאות החשובות לאיכות חייהן של הנשים במהלך המאה הקודמת. "היא מקנה לנו את החופש לתכנן ילודה עם מי ומתי שנחפוץ. עם זאת, חשוב לזכור מספר דברים בעת נטילת גלולות: הראשון - זהו אמצעי מניעה יעיל למניעת הריון, אך הוא

אינו יעיל במניעת הדבקה [במחלות מין](#) כגון איידס, הרפס ומחלות נוספות שעלולות לעשות שמות בגוף האישה. מכאן, שההמלצה היא לעשות שימוש בגלולות באופן מושכל, ואם אין בן זוג קבוע, או שאין מידע מספיק על בן הזוג - יש להשתמש גם בקונדום. חסרון שני, מוצנע יותר, בכל הנוגע לגלולות – יש מחקרים המראים שהן פוגמות בחשק המיני. עניין החשק אולי פחות רלוונטי לנשים צעירות ורווקות, אך בזוגיות הנמשכת שנים, האתגר בתחזוק הקשר המיני הוא מורכב גם כך. זכרי שקיימים אמצעי מניעה אחרים שאולי מתאימים לך יותר.

"אחת הטעויות הנפוצות בקרב נשים היא שאם הן מעוניינות להיכנס להריון והן נטלו גלולות (זמן רב או זמן מועט), הרי שחייב לעבור פרק זמן משמעותי של מספר חודשים עד שהגוף 'יתנקה' והאישה תחזור להיות פורייה באופן 'טבעי'. ההנחה הזו הינה מוטעית. בעת הפסקת הגלולות האישה שבה לבייץ ולהיות פורייה, ויתרה מזו, בספרות הרפואית מצוין כי מיד לאחר הפסקת הגלולות הסיכוי לבייץ כפול – דהיינו, שתי ביציות והריון תאומים – הוא אף גדול יותר".

### "הילד חוזר מהגן כל פעם עם מחלה אחרת? אל תתייאשו"

"אין כמעט אימא שלא נתקלה במצב הבא: הילד הגיע לפרקו ונכנס לגן. מהרגע הזה, כל שבוע הוא חולה במשהו אחר", אומרת ד"ר עדי קליין, מנהלת מחלקת ילדים, המרכז הרפואי הלל יפה. "איכשהו, למרות שבעידן שלנו כבר יש מעורבות רבה גם של האבות, עדיין מרבית האחריות נשארת אצל האמהות, והן אלו שמפסידות ימי עבודה בלהישאר עם הילד בבית, או שהם אלו שמוזעקות על ידי הגנת הוציא אותו מהגן. אז לפני שאת מתייאשת, ושוקלת להוציא אותו מהגן לגמרי, שיתחזק "בבית" ויחזור לגן רק בגיל מאוחר יותר, קבלי את ההסבר הבא: נכון, הוא יהיה יותר חולה בהתחלה, וכך סביר להניח שזה ימשך עד גיל שנתיים –שלוש, אבל החדשות הטובות הוא שעדיף שיהיה חולה ויקבל את התנגודת הרצויה בגיל צעיר, מאשר לשמור אותו מוגן בבית. למה? כי בגיל מאוחר יותר ההשפעה של מחלות מסוימות גרועה יותר. כמו כן, החשיפה לאלרגנים יוצרת חיסון טבעי אצל הילד. אז לא, אל תתני לו אקמול ותשלחי אותו לרוח אלו עזרו לנו עזרו לנו עזרו לנו"

### "לכי תתחסי"

"ישנם מספר חיסונים חשובים לנשים, בשלבים השונים של החיים", מסבירה ד"ר מיכל שטיין, מומחית ברפואת ילדים ובמחלות זיהומיות, מנהלת היחידה למחלות זיהומיות, המרכז הרפואי הלל יפה. אם ההריון או הלידה צפויים להיות בעונת השפעת - חשוב ביותר להתחסן נגדה. השפעת עלולה לגרום למחלה קשה ביותר ואף למוות, בקרב נשים הרות ובקרב תינוקות צעירים, ולכן אישה הרה המתחסנת מגנה על עצמה ועל תינוקה בחודשי חייו הראשונים.

בנוסף, בטרמיסטר השלישי של ההריון, סביב שבוע 30, מומלץ ביותר להתחסן כנגד שעלת, שהיא מחלה קטלנית לתינוקות צעירים. חשוב שהאם תתחסן, תפתח נוגדנים ותעביר אותם לתינוקה - כך נוצרת הגנה כפולה: גם אנו מפחיתים את הסיכון שהאם עצמה תחלה ותדביק את תינוקה, והתינוק יהיה מוגן מפני הדבקה גם מאחרים בזכות הנוגדנים שקיבל מאמו.

חיסון נוסף, קריטי לבריאות נשים, הוא החיסון נגד נגיף HPV. זהו חיסון מהפכני, הראשון שנועד למנוע סרטן. נגיף HPV הגורם ליבלות באיברי המין, התמרה טרום סרטנית ובהמשך [לסרטן צוואר הרחם](#), כמו גם לסרטנים אחרים - סרטני הפה והלוע, סרטן הרקטום ועוד. הנגיף עובר ביחסי מין, אך בניגוד לרב המחלות המועברות במין - קונדום אינו מגן בפני הדבקה בצורה טובה, שכן המעבר הוא מעור לעור. הנתונים שנאספו עד כה ברחבי העולם, לאחר מתן עשרות מיליוני מנות חיסון, מורים שהחיסון יעיל מאד במניעת יבלות חרוטיות והתמרה טרום סרטנית, ובנוסף - בטוח מאד למתן. יעילותו של החיסון מיטבית כשניתן בתחילת גיל ההתבגרות, ולכן כיום ניתן כחיסון שיגרתי לנערות בגיל בית הספר (בכיתות ח'). עם זאת, לחיסון ישנה יעילות בכל גיל, ולכן, והוא מומלץ לגם לנערות ונשים בוגרות יותר, ניתן להתחסן עד גיל 45 בקופות החולים.

### "לשמירה על העיניים, התאפרי כמה שפחות"

"אולי זו לא תהיה ההמלצה הכי פופולארית, אבל דווקא כרופאת עיניים שנפגשת עם כל התופעות שגורמים תכשירי איפור, גם כאלו שנבדקו היפו אלרגנית ואפילו כאלו שמופקים מצמחים ונחשבים 'טבעיים', זו עדיין המלצתי ואני משתדלת ליישם אותה גם על עצמי", ד"ר ביאטריס טיאוסנו, מנהלת מחלקת עיניים, המרכז הרפואי הלל יפה. "אני נתקלת בנשים שמתאפרות עם אותו התכשיר שנים ויום אחד מפתחות אליו אלרגיה שגורמת לנפיחות, אודם ובצקות. איפור מכיל חלקיקי צבע, חלקיקי מגנזיום ועוד חומרים שהם סיבה לאירעות אלרגיה. אם בכל זאת חשוב לך להתאפר שימי דגש על מספר דברים: בדקי תאריך תפוגה ואם לא קיים (על מרבית התכשירים הקוסמטיים לצערי עדיין לא קיים), קני במקום שמחזיק את התכשיר בצורה הולמת והחליפי אותו לפחות פעם בשנה. עשי שימוש בתכשירים שמוגדרים כהיפואלרגניים, החזיקי את האיפור בהתאם לתנאים הרשומים עליו. הימנעי ככל הניתן מאיפור בתוך העין – זה מתכון בטוח לאודם, נפיחות ואחרים".