עיתון בריאות, משפחה ואיכות חיים של לאומית פברואר 2010

לאומית שלי

75 שנה וזו רק ההתחלה...
קופת חולים לאומית חוגגת 75 שנים להיווסדה

מחלה עם יחסי ציבור גרועים
מדוע אנחנו לא ממהרים להתחסן נגד שפעת החזירים?

מקסימום לחיים
ביטוח הבריאות *לאומית מקסימום FOR LIFE* - לשקט נפשי בעתיד

תינוקות של חורף
עצות והמלצות לטיפול בתינוק שנולד בימי גשם וקור

לאומית איתך לאורך כל הדרך, אימא
חדש!! קורסי הכנה ללידה וסדנאות לליווי התפתחותי חינם בלאומית!

המחר כבר כאן
הצטרפות לביטוח סיעודי בגיל צעיר - כיסוי רחב יותר לכל החיים

75
שנה לקופת חולים לאומית

הלוואות לכוווולם זה ישראכרט

ישראכרט משנה את הכללים ומציעה הלוואות לכוווולם, לא משנה באיזה בנק אתם או איזה כרטיס אשראי יש לכם.

להלוואה באישור מיידי חייגו: 6660*

קבוצת ישראכרט

ליהנות מהחיים

*כפוף לתנאי החברה *מגיל 18 ומעלה

עיתון בריאות, משפחה ואיכות חיים של לאומית פברואר 2010
לאומית שלי

לקוחות יקרים,

יעקב (קוקי) אדרי
יו"ר הדירקטוריון

עם סיומה של שנת 2009 ותחילתה של שנת 2010 אנו שמחים לבשר לכם, כי גם בשנה החולפת המשיכה לאומית בתנופה בה היא נמצאת בשנים האחרונות, הן מבחינה מקצועית והן מבחינה כלכלית.

מהבחינה הכלכלית, אין ספק כי התוצאות הכלכליות של לאומית שפורסמו בתקופה האחרונה, ומצביעות על כך שסיימנו גם את שנת 2008 עם התוצאות הכספיות הטובות ביותר מבין כל קופות החולים - מעידות על חוסנה הכלכלי של לאומית, מה שאיפשר לנו להוריד מחירים כדלהלן:

- **מוקדי חירום**: החל מה-1.12.09 עומד מחיר ההשתתפות העצמית של כל לקוחות לאומית ברחבי הארץ על 36 שקלים בלבד, לעומת 66 שקלים שנגבו עד כה.
- **הקפאת דמי ההשתתפות עצמית**: לקוחות לאומית משלמים את דמי ההשתתפות העצמית הנמוכים ביותר לרופאים מקצועיים, לטיפולי פיזיותרפיה ועוד. זאת לעומת שאר הקופות שבהן בוצעה העלאה בחודשים האחרונים.
- **אגרת חדר מיון** לחבר לאומית עומדת על 147 שקלים בלבד לעומת 601 שקלים בעבר.

ככל שמגמה כלכלית זו תימשך, אנו נמשיך להוריד מחירים.

ניסים אלון, מנהל כללי

גם מהבחינה הרפואית והתשתיתית אנו ממשיכים בתנופה שהתחלנו בה בשנה החולפת, וזאת על ידי:
פתיחת סניפים - לאומית פתחה ושיפצה בשנת 2009 מספר סניפים חדשים, וביניהם: באר אורה, אלעד, פרדסיה, שבטי ישראל, רכסים, קצרין, בני ברק, תמרים בבית"ר עלית, קריית יובל ועוד.
הטמעת רנטגן דיגיטלי - לאומית השלימה בשנה האחרונה את הטמעתו של הרנטגן הדיגיטלי בסניפים המרכזיים של לאומית, ובכך ייעלה בצורה משמעותית את עבודת הרופאים והשירות למטופל.
ביטוח סיעודי - לאומית הינה הראשונה שיצאה לשוק עם פוליסה לכל החיים, דבר המעניק ביטחון לכם, לקוחותינו. ואכן, אנו רואים עלייה חדה במכירות הפוליסה כתוצאה מהביטחון שהיא מקנה.
הרחבת התקשרות עם בתי מרקחת - במסגרת שיפור השירות לכם, החליטה הנהלת לאומית על הרחבת ההתקשרות עם כ-40 בתי מרקחת פרטיים, בשיטת "לאומית פארם" מורחב (בהם אפשר לקבל את כל התרופות שבסל ובשב"ן), לצורך מתן שירות תרופתי באזורים בהם אין בית מרקחת קופה בקרבת הסניף. אנו צופים כי הרחבה זו תשפר את השירות באופן ניכר, ולאומית תמשיך ותרחיב פרויקט זה.

בגיליון זה הנמצא בידיכם, הוספנו מדור חדש בשם "חדשות הקופה", בו תוכלו לעמוד מקרוב על הפעילות המבורכת המתבצעת במחוזות השונים לטובתכם. כמו כן מופיעים בגיליון מאמרים מקצועיים ורפואיים בתחומים שונים.

אנו תקווה כי תיהנו מגיליון זה, ושתהיה לכם ולבני ביתכם שנת בריאות טובה.

בברכה,

יעקב (קוקי) אדרי
יו"ר הדירקטוריון

ניסים אלון
מנהל כללי

עיתון בריאות, משפחה ואיכות חיים של לאומית פברואר 2010

לאומית שלי

6 מה חדש בלאומית?
מקבץ חדשות מסניפי לאומית בכל רחבי הארץ

10 75 שנה וזו רק ההתחלה...
לאומית חוגגת 75 שנה להיווסדה

14 מחלה עם יחסי ציבור גרועים
מדוע הציבור לא מתחסן נגד שפעת החזירים?

22 חסונים ומחוסנים
בואו לחסן את ילדיכם לפי שגרת החיסונים, ויש גם חיסונים חדשים

26 המחר כבר כאן
הצטרפות לביטוח סיעודי בגיל צעיר - כיסוי רחב יותר לכל החיים

30 מקסימום לחיים
ביטוח הבריאות *לאומית מקסימום FOR LIFE* - לשקט נפשי בעתיד

34 תשים בסל
כל מה שרציתם לדעת על סל הבריאות הממלכתי של ישראל

40 תינוקות של חורף
שלל עצות והמלצות לטיפול בתינוק שנולד בימי גשם וקור

46 לאומית איתך לאורך כל הדרך, אימא
חדש!!! קורסי הכנה ללידה וסדנאות לליווי התפתחותי של התינוק - חינם!

50 לא שומעים!
טיפול יעיל בליקויי שמיעה בגיל השלישי

56 לשבת, לקום, לשבת ולקום
איך עומדים נכון, יושבים נכון ואפילו... שוכבים נכון

60 המוציא לחם מן הארץ
לחיות בשלום עם צליאק

64 כואב לה הלב
הרווח בין הגבר לאישה - מחלות לב

כל הפרסומים המובאים בעיתון זה נועדו למידע כללי בלבד.
אין לראות בכל פרסום המופיע בעיתון זה משום חוות דעת רפואית או המלצה לטיפול, ובכל מקרה של צורך בטיפול רפואי יש לפנות לרופא המטפל.
בכל מקרה של רכישת תרופות (לרבות תכשיר או תוסף מזון) ללא מרשם, יש לקרוא היטב את ההתוויות המלוות את התרופה ולנהוג בהתאם.

צוות מערכת "לאומית שלי" בלאומית: משה מוסקו, עו"ד יעל נבון, ד"ר ערן מץ, פרופ' אליעזר קיטאי, מרגלית שילה, אלונה אורן

הפקה ופרסום: נירפרינט מדיה והפקה בע"מ - רח' ראול וולנברג 22 א' רמת החייל ת"א 69719 טל': 03-6496069
עורכת: דפנה פיינס-שער **עיצוב גרפי:** אילן פארי **מנהלת פרויקט:** אורלי קורן **מכירות:** קארין רומנו, אורלי קורן

מוקד לאומית פון: 1-700-507-507 או חייגו באותיות מטלפון נייד *לאומית

אתר האינטרנט של לאומית: **www.leumit.co.il**

חדש!
לעור רגיש

חברון זלצמן

טפלי בה
ברגישות

במקום לכסות
את האדמומיות

SeboCalm ACTIVE
לעור אדמומי ומגורה

חדש מבית סבוקלם! סבוקלם אקטיב קרם לחות טיפולי להרגעת עור אדמומי ומגורה. מכיל רכיבים פעילים טבעיים, ללא פארבנים ובניחוח עדין והיפואלרגני.

נבדק לעור רגיש sensitive

סבוקלם אקטיב נבדק ואושר לעור רגיש

הטבה בלעדית למבוטחי שב"ן זהב:
קני סבוקלם אקטיב
וקבלי תיק טיפוח מתנה!

7 290011 771706

*עד גמר המלאי, בתוקף עד 31.3.10, ההטבה בתוקף בהצגת קופון זה בלבד, ט.ל.ח

מה חדש בלאומית?

חדש במחוז צפון

מרכז בריאות האישה חדש בקריות

במרכז הרפואי בקרית-ים נפתח מרכז מומחים לבריאות האישה חדש ומתקדם מסוגו. הרעיון העומד מאחורי פתיחת המרכז הוא מתן שירותי רפואת נשים איכותית פרטית, חינם ללקוחות הקופה. תחת קורת גג אחת תוכלו למצוא במרכז את טובי המומחים בתחומי הגינקולוגיה, המיילדות והפוריות מבתי החולים המובילים. במרכז החדש פועלים: מיון נשים, מרפאת פוריות, מכון על-קול (אולטרסאונד), מרפאת מעקב היריון, מרפאת צוואר הרחם והיסטרוסקופיות, מרפאת שיקום רצפת אגן ושליטה על סוגרים, וכמובן גינקולוגיה כללית.

חברות כל הקופות יכולות לקבוע במרכז פגישת ייעוץ ראשונית ללא תשלום.

מימין לשמאל: ד"ר ליאור לבנשטיין, מנהל המרכז לבריאות האישה, אתי אסולין, מנהלת מרחב חיפה, וד"ר אריה דרוגן, מומחה להיריון בסיכון גבוה ולגנטיקה רפואית ואחד מרופאי המרכז.

משכן חדש למרכז הרפואי בקצרין

המרכז הרפואי בקצרין עבר לאחרונה למשכן חדש, חד-קומתי, במיקום מרכזי ונגיש בעיר - במרכז המסחרי "איתן". במרכז הרפואי מגוון שירותים רחב: רפואת ילדים כל השבוע, שירותי רפואה מקצועית (א.א.ג., אורולוגיה, אורטופדיה, גסטרולוגיה, דיאטנית, נוירולוגיה, עור, קרדיולוגיה, כירורגיה, עובדת סוציאלית ועוד), רפואת נשים, רפואה משולבת, בדיקות מעבדה חמישה ימים בשבוע, ובית מרקחת לאומית פארם הנמצא ממש בסמוך.

סניף חדש במג'אר המערבית

המרכז הרפואי במג'אר המערבית הועתק לסניפו החדש בשכונת החיילים המשוחררים, ואף התחדש בציוד ובמכשור מתקדמים. המרכז מציע מגוון שירותים: רפואת משפחה, אנדוקרינולוגיה, א.א.ג., דיאטנית, שירותי מעבדה, חדר אחות, רפואה משולבת ועוד.

מתחדשים ברכסים

קופת חולים לאומית במחוז צפון, התחדשה לאחרונה במרכז רפואי חדש ברכסים. במרכז ניתן לקבל שירותי רפואה ברמה גבוהה על ידי מיטב הרופאים המומחים ובעזרת הציוד החדיש והמתקדם ביותר: רפואת ילדים, התפתחות הילד וטיפת חלב, רפואת משפחה, רפואה מקצועית, מרכז לבריאות האישה, אחות ומעבדה, בית מרקחת, רפואה משולבת ודיאטנית. בקרוב ייפתחו במקום גם מכון פיזיותרפיה ורפואת שיניים ומוקד שבת לרפואה דחופה.

חדש במחוז מרכז

נפתח סניף באר אורה המחודש

לאחרונה נפתח סניף באר אורה המחודש, המשלים את איחוד הסניפים באר אורה ורמת יצחק. הסניף המחודש מרווח ומעוצב ובו מרפאת ילדים נפרדת, הכוללת פינה וחצר משחקים נעימות, במיוחד לגילאים הצעירים. בסניף המחודש נפתח גם מרכז לרפואה משולבת עם מגוון טיפולים וסדנאות.

מרכז רפואי פרדסיה עבר למעונו החדש

הושלמה העברת מרכז רפואי פרדסיה למעונו החדש. בסניף הוקם בית מרקחת צמוד לרווחת הלקוחות, ונוספה קלינאית תקשורת לצוות הסניף. כמו כן הוקם במקום מרכז לרפואה משולבת.

הפנינג לגמלאי נתניה

במסגרת הפנינג שערכה עיריית נתניה לגמלאי העיר ב"קניון השרון", לקחה לאומית חלק נכבד ופעיל בתוכנית. בקניון הוצב דוכן של לאומית ובו מידע ולמבקרים ניתנו טיפולי עיסוי ושיאצו מפנקים, באווירה חמה ואישית. על הבמה המרכזית נערכה הפעלה ביוגה, שהועברה על ידי אנדרו צ'רניק, מדריך בכיר ביוגה וב'רפלקס בלאנס' בלאומית.

פסטיבל "בריא בריא 3" באריאל

זו השנה השלישית ברציפות נערך בעיר אריאל פסטיבל בריאות, בהשתתפות כל קופות החולים. קופת חולים לאומית הקימה בפסטיבל גם השנה מתחם טיפולי רפואה משלימה, בו ניתנו טיפולי שיאצו, דיקור, עיסויים ועוד. כמו כן הועברה סדנת יוגה אינטראקטיבית לילדים.

ימי בריאות

יום בריאות נערך לגמלאי שכונת הדר גנים בפתח תקווה, במתנ"ס עמישב בעיר. במסגרת יום הבריאות, נהנו הגמלאים מהרצאות בנושאים שונים, כמו: סיכוני לחץ דם, הפחתת כולסטרול, סדנה לשחרור לחצים, וכן נערכו להם מדידות לחץ דם וסוכר על ידי אחיות מוסמכות.

יום בריאות נערך גם בבית הספר "אלחכים" בכפר קרע, וכלל סדנאות לילדים ולהוריהם בנושאים בריאותיים שונים, כמו: הכנת כריכי בריאות, צחצוח שיניים בצורה נכונה, בדיקות גובה ומשקל. הורי התלמידים נהנו גם מסדנה למניעת תאונות ילדים בבית, ומסדנה לעזרה ראשונה.

"לילה של בריאות" נערך בהרצליה, בשיתוף עם עיריית הרצליה. במסגרתו הוקם מתחם בלעדי של לאומית, בו נהנו תושבי העיר ממגוון טיפולי רפואה משלימה, סדנת שיאצו בזוגות והרצאות בנושאים שונים.

חדש במחוז ירושלים

מרכז רפואה משולבת חדש במעלה אדומים

בדצמבר 2009 נפתח המרכז לרפואה משולבת במעלה אדומים. באירוע הפתיחה נשאה דברים יעל בובליק, מנהלת מחוז ירושלים, שבירכה את המשתתפים, דיברה על ייחודיות הרפואה המשולבת בלאומית, ובישרה ללקוחות על שירותים רפואיים חדשים במעלה אדומים. המשתתפים נהנו מהרצאה בנושא יציבה נכונה לפי שיטת אלכסנדר ובהתנסויות מגוונות בטיפולי רפואה משולבת.

סדנת בישול בריא בירושלים

בסניף "עזרה ומרפא" של לאומית בירושלים, עשרות נשים נטלו חלק בסדנת בישול בריא שהעבירה השפית לאה ברזל, מומחית לבישול בריא. בסדנה נערכו הדגמות חיות של הכנת מתכונים מנצחים, וניתנו כלים מקצועיים להכרת מרכיבי מזון בריאים ולשימוש מושכל בהם. במקום הועמד בר מזון עשיר שכלל מבחר מטעמים על טוהרת הבריאות, להנאת המשתתפות, ולסיום קיבלה כל אחת מהן חוברת מתכונים, טעימים ובעיקר - בריאים.

חנוכה עם ילדי מודיעין עילית

בחנוכה האחרון הקימה לאומית מתחם הפעלות ייחודי במודיעין עילית, במסגרת יריד העודפים שנערך בימי החג בעיר. במקום הוצבו מגוון תחנות יצירה סביב נושא החנוכה, בהן עסקו הילדים בפעילות יצירתית ומהנה. מאות ילדים מתושבי העיר, גדשו את מתחם ההפעלות והביעו התלהבות רבה מהפעילות במקום.

חדש במחוז דרום

משכן חדש בלוד ובקרית מלאכי

מרכז רפואי לוד הנשיא עבר למשכנו החדש ברחוב הרב עוזיאל 6, צמוד לתחנה המרכזית בלוד. במרכז יש שירותי רפואת משפחה וילדים, מרכז לבריאות האישה, רפואה מקצועית, חדר אחיות, שירותי מעבדה, שירותי משרד ובית מרקחת הפועל רצוף כל השבוע.

מרכז רפואי קרית מלאכי עבר למשכנו החדש ברח' זבוטינסקי, בבניין בית גיל. המרכז החדש מרווח ובעיצובו הושקעו מחשבה ומשאבים רבים. במקום מכון הדמיה חדיש לבדיקות רנטגן ואולטרסאונד, ומגוון שירותי בריאות: רפואת משפחה וילדים, רפואת מומחים, מכון להתפתחות הילד, תחנה לבריאות המשפחה, רפואה משלימה, מרכז לבריאות האישה, מכון פיזיותרפיה, בית מרקחת, שירותי סיעוד ומעבדה ועוד.

לקראת האביב יפתחו שני מרכזים רפואיים חדשים של לאומית בדרום - באופקים וברובע ג' באשדוד.

הדלקת נר חנוכה

בסניפי לאומית בבאר שבע, באופקים ובדימונה, חגגו את חג החנוכה בהדלקת נרות משותפת לעובדים וללקוחות.

חנוכה בסניף לאומית באופקים

סדנת אורח חיים בריא בחולון

סדנה שנייה בנושא אורח חיים בריא, נערכה לילדים ולנוער בחולון, בשיתוף מתנ"ס קריית שרת. בסדנה למדו הילדים על הרגלי תזונה, אורח חיים בריא, חשיבות הפעילות הגופנית ועוד. את הסדנה מלווים נטורופתית, רופא ילדים ומאמני כושר, המסייעים לילדים המתאמנים בחדר הכושר שבמתנ"ס.

ערבי נשים בדימונה

שני ערבי נשים נערכו באווירה רגועה ומהנה בסניף לאומית בדימונה, בהם שמעו הנשים הרצאה חווייתית על דמיון מודרך וקיבלו טיפולים ברפואה משולבת.

חידושים בשירותי און-ליין באתר לאומית

אנו מחדשים ומתחדשים, גם באתר לאומית. במסגרת שיפור השירות ללקוחות הקופה, מעתה תוכלו ליהנות און-ליין משירות ידידותי, יעיל וזמין עבורכם וממידע רפואי רחב.

איזה מידע ניתן למצוא באתר?

1. **תוצאות מעבדה** והשוואה מול תוצאות בדיקות קודמות
2. צפייה ב**דף חשבון רבעוני**
3. **זימון וביטול תורים** - ניתן לקבל תזכורות עבור זימון התורים באמצעות מייל, sms או תזכורת ישירה לתיבת הדואר האלקטרוני שלכם.

ובקרוב:

4. **תרופות קבועות** - רשימת התרופות שהרופא המטפל קבע כי עליך ליטול באופן רציף וקבוע.
5. **תרופות שנרכשו** - רשימת התרופות שרכשת בבתי מרקחת של לאומית.
6. **מרשמים** - פירוט כל מרשמי התרופות שהופקו עבורך.
7. **אישורי תרופות** - בירור סטטוס הטיפול בבקשותיך לאישורי תרופות.

היכנסו עוד היום לאתר לאומית:

www.leumit.co.il

Y&R | יונג ורובינם אבנון

סליחה, אפשר לקבל תשומת לב?

מידע שצריך לדעת אחרי אירוע לב

קופת חולים לאומית בשיתוף עם שחל רפואת העתיד, מאפשרות לך ליהנות כבר היום מרפואת המחר ורואות בשמירה על בריאות ליבם של המבוטחים חשיבות ראשונה במעלה.

שירותי הטלרפואה של שחל כוללים:

• מכשיר ניטור (קרדיו-ביפר) לשידור אק"ג אישי מכל מקום • מוקד רפואי - מאויש בצוות מקצועי ומיומן, זמין לשירותך 24 שעות ביממה, 365 ימים בשנה • הזמנת נט"ן (ניידת טיפול נמרץ) - על פי החלטת המוקד • רשומה רפואית אישית המתעדכנת בכל שידור אק"ג, זמינה לכל גורם רפואי בכל מקום, בארץ או בעולם

מטופלים אחרי אירוע לב, צינתור טיפולי או ניתוח לב זכאים לקבל את השירות לאחר קבלת הפנייה מהרופא המטפל בהתאם לסל הבריאות ותוכנית השב"ן.

לפרטים והצטרפות: 6626* או www.shahal.co.il

שחל
רפואת העתיד

לאומית
כסף/זהב

75

שנה לקופת חולים לאומית

וזו רק ההתחלה...

75 שנה לקופת חולים לאומית

קופת חולים לאומית הוקמה בעיצומה של תקופת השלטון הבריטי בארץ ישראל המנדטורית, על-ידי קבוצת רופאים ששמה לה כמטרה לספק שירותי רפואה לתושבי הארץ. לידתה של הקופה הייתה במטבחו של ד"ר יעקב וינשל, שם התכנסו הרופאים שחלמו על קופת חולים חופשית, איכותית ושווה לכל נפש. שם, במטבח, התבשלה התפיסה של "לאומית", הרואה את עצמה כמשפחה אחת גדולה, המעמידה את הלקוח בראש מעייניה, תוך שמירה על מתן שירות רפואה איכותי, מקצועי וזמין. בשקיפות מלאה ותוך הדגשה של האינטימיות והיחס האישי, עברה קופת חולים לאומית מהפך יצירתי, שלפיו ליבת הטיפול בלקוחות היא השירות, האווירה המשפחתית, האכפתיות, המחוייבות והמעורבות הגדולה של אנשי הצוות.

בשנת 1934, והיא בחיתוליה, מנתה הקופה 35 מבוטחים. היום, עם 700,000 מבוטחים, המשקפים חתך מובהק של מדינת ישראל על כל מגזריה ורבדיה, שומרת "לאומית" על עקרונות אלו של שירות וטיפול איכותי ואינטימי.

"לאומית" מספקת ברמה הגבוהה ביותר את כל שירותי הרפואה, שנקבעו בחוק ביטוח בריאות ממלכתי וכן שירותי בריאות נוספים, וזאת באמצעות פריסה של 340 מרכזים רפואיים בכל רחבי הארץ ואלפי אנשי סגל רפואה ושירות.

"לאומית" מובילה בהיבטים רבים של הטיפול הרפואי המשלים הניתן ללקוחותיה באמצעות תוכניות הביטוח המשלים, ומציעה שירותי רפואה ברמה של רפואה פרטית: ניתוחים על-ידי מיטב הרופאים בבתי-חולים ציבוריים ופרטיים, התייעצויות עם רופאים מומחים (חוות-דעת שנייה), הנחות משמעותיות על תרופות שאינן בסל הבריאות, בדיקות בתקופת ההריון ושירותי ביטוח ייחודיים, ובהם ביטוח סיעודי לכל החיים.
התפיסה של "לאומית" את תחום הבריאות הינה רחבה, וכוללת גם טיפולים משולבים של גוף ונפש. "לאומית" מציעה מגוון טיפולים טבעיים ושיטות ריפוי: אקופונקטורה, שיטת אלכסנדר, כירופרקטיקה, הומיאופתיה, רפלקסולוגיה, טאי-צ'י ושיטות נוספות. כולן מוצעות לחברים בתיאום עם שיטות הרפואה הקונבנציונליות.

הקריטריונים האובייקטיביים של משרד הבריאות קובעים, שהקופה מספקת שירותי רפואה איכותיים ביותר. המבחר הייחודי שמציעה קופת חולים לאומית ללקוחותיה, כמו גם סל התרופות הטוב ביותר, מבטיחים להם בריאות טובה ואיכות חיים גבוהה, כל זה תוך מתן שירות ייחודי, יעיל ומתחשב.

יעקב (קוקי) אדרי
יו"ר הדירקטוריון

ניסים אלון
מנהל כללי

אירוע חגיגי לרגל מלאת 75 שנה לקופת חולים לאומית, נערך ב-16 בספטמבר באמפיתיאטרון קיסריה. באירוע השתתפו 3,500 עובדי הקופה — רופאים, אחיות, רוקחים, העובדים במקצועות הפרה-רפואיים, המטפלים ברפואה המשולבת, הסגל המנהלי, וכן מנהלי חברות הביטוח העובדות עם לאומית (קבוצת הראל וקבוצת כלל), שאף נשאו דברים.
הערב המרגש נפתח בזיקוקי די-נור מרהיבים והונחה על ידי אלי פיניש ומריאנו, בסגנון הומוריסטי, שהציגו את תולדות לאומית: מיום הווסדה בשנת 1934, אז מנתה 35 מבוטחים, ועד 75 שנה מאוחר יותר, שנת 2009, כשהיא מונה 700,000 מבוטחים!

יו"ר דירקטוריון לאומית, **יעקב (קוקי) אדרי**, נשא דברים: "כשאני נשאל במה לאומית שונה משאר קופות החולים, אני עונה ללא היסוס: האנשים, האנשים, המשאב האנושי, העובדים והעובדות של לאומית... אתם העוצמה האמיתית של קופת חולים לאומית, ואיתכם נשיג את כל היעדים שהצבנו לעצמנו." בהמשך ציין אדרי כי לאומית הוכרזה כבר בסוף 2008 כאלופת השירות בין קופות החולים, וכי זכתה בפעם הראשונה למענק ממשלתי בגין עמידה ביעדים של כ-40 מיליון שקלים. אדרי סקר את מגוון החידושים והשיפורים שהוכנסו לאחרונה לקופה, והכריז על החזון העסקי שלאומית מתכוונת לממש בעתיד הקרוב.

בהמשך, הקריא את ברכתו החגיגית של מר שמעון פרס, נשיא המדינה, לכבוד האירוע. בברכות מצולמות על המסך הופיעו סגן שר הבריאות, ח"כ יעקב ליצמן, ושר התקשורת, ח"כ משה כחלון. השר כחלון אף העניק ליו"ר לאומית ולמנכ"ל לאומית בול חגיגי, שהושק במיוחד לרגל חגיגות 75 שנה ללאומית. אחריהם נשאו דברים על הבמה יו"ר קבוצת הראל, יאיר המבורגר, ויו"ר קבוצת כלל, אביגדור קפלן.

התכנית האומנותית של הערב כללה את להקת המתופפים בסגנון ראפ "Leumit on the Bit" ומופע של עובדים, שפיזזו במלוא המרץ על הבמה, מתוכם גם שני רופאים, שהתגלו כרקדנים בהחלט לא רעים...

אז עלה לבמה מנכ"ל לאומית, **ניסים אלון**, שאמר: "משימתה של קופת חולים לאומית היא לקדם את בריאות המבוטחים שלנו, באמצעות קידום הבריאות, רפואה מונעת ומתן מזור בעת מחלה. אנחנו עושים זאת כבר 75 שנה. בשנים האחרונות אנו עוברים מהפך של ממש באיכות השירות הרפואי, ובמוצרים החדשים שאנו מספקים ללקוחות שלנו.... אנחנו עושים את כל מה שאנחנו עושים עם אחריות תקציבית. משנת 2007 לאומית מסיימת כל שנה עם עודף הכנסות על הוצאות, ונמשיך בדרך הזו, תוך שמירה על מסגרת התקציב".
ניסים אלון הציג חידושים ומוצרים רבים בקופה, כמו: תיק התמ"ר- התיק הרפואי הממוחשב מהטובים בעולם, הביטוח הסיעודי לכל החיים, שיטת הרנטגן הדיגיטלי, מענה טלפוני Talk to Doc בלאומית (אחרי שעות סגירת המרפאות), השקת הרשת החדשה של מרפאות השיניים בקרוב, מוצר ביטוחי חדש למבוטחי לאומית זהב, ועוד ועוד. כמו כן ציין אלון כי השנה חודשו כ-22 מרכזים רפואיים בלאומית, וכי מפקד החברים האחרון הראה על צמיחה חיובית. בסיום דבריו הודה בחום לכל העוסקים במלאכה.

הקהל הרחב נהנה במהלך הערב ממופעי לוליינות מדהימים, מארוחת ערב עשירה ומהופעתה של הזמרת ריטה, שאירחה על הבמה את הזמרת מירי מסיקה.

הרופאים שלנו יודעים גם לרקוד! בין הרוקדים גם ד"ר יעקב פוגלמן, רופא מרחבי, מרחב חיפה וד"ר הדר ירדני, מומחית ברפואת ילדים, רופאה מחוזית, מחוז צפון

להקת עובדי לאומית בקטע מנצח!

לראות בעיניים כדי להאמין

מאת: יהל שני

גם ללא מתאימים מתגשם החלום!

רק כ-70% מהמעוניינים לעבור ניתוח לייזר להסרת משקפיים מתאימים לכך מבחינה רפואית.

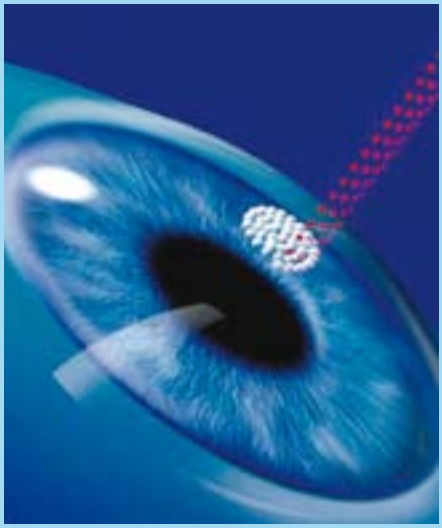
ישנם 30% שאינם מתאימים ולרובם קיים פתרון חדשני, קצר ובטוח.

ברשת "עיניים" מציעים לכם מגוון טיפולים חדשניים נוספים בתחום הראייה.

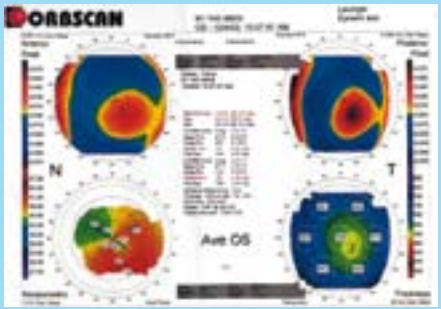
הסרת משקפיים בלייזר

הסרת משקפיים בלייזר הפכה להליך ניתוחי נפוץ בשנים האחרונות.
"עיניים" - המרכז הרפואי של ד"ר שמואל לוינגר, מוביל תחום זה בישראל בזכות שימוש בטכנולוגיה הרפואית המתקדמת בעולם ובזכות ניסיונם הרב של מנתחי העיניים המובילים בארץ.
במרכזים הרפואיים "עיניים", קובע הרופא האם מתאים המטופל לניתוח הסרת משקפיים בלייזר, רק לאחר בדיקת התאמה קפדנית ויסודית אשר נמשכת כ-3 שעות. הבדיקה כוללת: בדיקה של מבנה העין, תקינותן של הקרנית והרשתית וצילומי טופוגרפיה של הקרנית. בהתאם לתוצאות הבדיקה, אם ימצא המטופל מתאים, יקבע הרופא באיזו שיטה יבוצע הניתוח.

במרכזים הרפואיים "עיניים" מבצעים הסרת משקפיים בלייזר באופן בלעדי בשיטת ה"אינטראלאסיק". שיטה זו הינה המדויקת והבטוחה בעולם.



טכנולוגיית העתיד



ניתוח בהתאמה אישית. מפה טופוגרפית של הקרנית.

בשיטה זו נעשה שימוש בקרן לייזר מדויקת וממוחשבת, וללא סכין כירורגית. שיטה מדויקת זו, מאפשרת הסרת משקפיים גם במקרים שבעבר לא ניתן היה לנתח, כגון: אישונים רחבים במיוחד, קרניות דקות, קוצר ראייה ואסטיגמציה גבוהה (צילינדר). יתרון נוסף הוא החלמה מהירה יותר וחזרה מיידית לשיגרה.

הסרת משקפי קריאה לטיפול בזוקן הראייה (פרסביופיה) מאפיין בני 40+

טיפול בשיטת ה"פרסבילאסיק" המבוצע בלעדית ב"עיניים", ומאפשר עיצוב מולטי פוקלי של הקרנית (בדומה למשקפיים מולטי פוקליים), בשתי העיניים בו-זמנית ומאפשר גם את הסרת משקפי הקריאה. ניתוח זה מחזיר את יכולת הראייה המולטי-פוקלית לכל טווח המרחקים: לרחוק, קרוב ולטווח הביניים.

"השתלת עדשה" תוך עינית

בעלי קרניות דקות במיוחד, בעלי קוצר ראייה או רוחק ראייה גבוהים ובעלי צילינדרים גבוהים, אשר אינם יכולים ליהנות מן היתרונות של טיפולי הלייזר, יכולים להסיר את המשקפיים על ידי הטיפול החדשני של "השתלת עדשה" תוך עינית.

בניתוח המבוצע במרכז הרפואי "עיניים" העדשה המלאכותית מותאמת ללקות הראייה של המטופל ומוחדרת לעין לפני העדשה הטבעית. ההשתלה מבוצעת באמצעות טכנולוגיה מתקדמת ביותר והינה הליך קצר, בטוח והפיך. ההרדמה הינה מקומית באמצעות טיפות ובפיקוח רופא מרדים.
הניתוח מבוצע לרוב ללא תפרים וללא צורך באשפוז. המנותח מתחיל ליהנות מראייה טובה, ללא משקפיים, כבר לאחר מספר שעות.

סניפי רשת "עיניים-ד"ר לוינגר" פרוסים ברחבי הארץ
למידע נוסף *3122 www.enaim.co.il

צריך לראות בעיניים כדי להאמין

עיניים,
המרכז הרפואי ד"ר לוינגר,
מציע את מומחי העיניים המובילים בישראל
בהסדר עם לאומית

- ניתוחי לייזר להסרת משקפיים במגוון שיטות ובהתאמה אישית
- ניתוחי לייזר להסרת משקפי קריאה
- חינם - בדיקת התאמה להסרת משקפיים
- טיפולים נוספים הנמצאים בסל הבריאות, בהנחות מיוחדות לעמיתי השב"ן של לאומית

בלעדי
לאומית הינה הקופה היחידה המאפשרת לעמיתי השב"ן לעבור ניתוחי לייזר להסרת משקפיים באמצעות התחייבות מהקופה

עיניים יש רק שתיים

עיעים
המרכז הרפואי ד"ר לוינגר
רשת מרפאות מומחים ארצית

עיעים
רשת האופטיקה של ד"ר לוינגר
אופטיקה באחריות רפואית

מרכזים רפואיים:
מגדל עזריאלי תל אביב, רמת החי"ל תל אביב, בניין שערי העיר ירושלים, ביה"ח אלישע חיפה, מגדל הרכבת באר שבע.

***3122**
www.enaim.co.il

לאומית
כסף/זהב

thinkdesign

מחלה עם יחסי ציבור לכוליים

די בשמועה שהפיץ השכן, בידיעה במדורי החדשות או במכתב שרשרת באינטרנט כדי לערער את הביטחון שלנו בחיסון נגד שפעת החזירים, ושום הסבר רציונלי המבוסס על עובדות מדעיות לא יעזור. איך השתלטה עלינו ה"חיסונופוביה?"

ד"ר קטי פרקש

ב מרץ 2009, כשהתגלה המקרה הראשון של מחלת שפעת החזירים בעיירה נידחת במקסיקו, התפרסם הדבר בתקשורת כמעין קוריוז. שבועות מאוחר יותר, כשפרצה המחלה את גבולות מדינת מוצאה והחלה להתפשט בעולם, החלה באוכלוסייה התעניינות שהלכה וגברה עד לשיאים של חרדה, והעסיקה עיתונים ורשתות טלוויזיה, בעוד כולם שואלים "מתי יגיעו החיסונים?" מאות רופאים ואנשי מחקר התגייסו למשימה. מוחות קדחתניים וטכנולוגיות מתקדמות נכנסו לפעולה. **והיום? החיסונים כאן, מוכנים וזמינים לכל אחד, בטוחים - ובחינם!** אולם האנשים אינם רצים להתחסן...

תגובה רגשית למחלה

נוסף על מגפת שפעת החזירים, אנו עדים למגפה אחרת: ה"חיסונופוביה" - הפחד מהחיסון. כשאחיות ורופאים ממליצים בחום על החיסון, הם נתקלים בתשובות כגון: "זה לא בטוח", "התחסנתי בשנה שעברה ונהייתי חולה", "קראנו על תופעות לוואי קשות", "אני נגד חיסונים" וכן הלאה. בדומה לדפוסי מחלה מוכרים, נראה שיש דפוסים של תגובה רגשית למחלה, בייחוד כשמדובר במחלה חדשה, אקזוטית ומסתורית, עם שם לא סימפטי (המעורר דחייה בעיקר בקרב יהודים...), שלא פוסחת על שום מדינה בעולם ומאיימת לשבש לנו את החיים. הופעתה הדרמטית של מחלה כזאת על הבמה העולמית מציתה את הדמיון, ומזינה פחדים וחרדות. די בשמועה שהפיץ השכן, בידיעה במדורי החדשות או במכתב שרשרת באינטרנט כדי לערער את הביטחון, ושום הסבר רציונלי המבוסס על עובדות מדעיות אינו עוזר. זרע הפחד נזרע. המדע והטכנולוגיה המתקדמים הצליחו לתת מענה למחלה. יש באפשרות הרפואה למנוע את המחלה ואת התפשטות וירוס ה-A/H1N1 - הרי קיים חיסון יעיל ובטוח. אבל וירוס הבהלה מדבק אף הוא, ומאיים להתפשט בקרבנו. הבהלה גורמת לרבים מאיתנו להימנע מקבלת החיסון - האמצעי הבטוח ביותר שמונע את המחלה.

תרופות אנטי-ויראליות נגד שפעת החזירים

לא מעט הנחות מוטעות סובבות את נושא התרופות האנטי-ויראליות במקרה של שפעת החזירים. המרכז האמריקאי למניעת מחלות והתפשטותן (CDC) מפזר את מסך הערפל בנושא

השימוש בתרופות אנטי-ויראליות נגד שפעת החזירים בארה"ב עלה במהלך עונת השפעת 2009-2010, אך עדיין קיימות הרבה תפיסות מוטעות הנוגעות לתרופות אלה. הנה כמה עובדות מרכזיות שיש להביא בחשבון:

גם אחרי 48 שעות זה עדיין לא מאוחר מדי

אף שטיפול אנטי-ויראלי הוא יעיל ביותר במהלך 48 השעות הראשונות של המחלה, מחקרים הראו שחולים מאושפזים עדיין נהנים מיתרון הטיפול בטמיפלו גם 48 שעות לאחר שהתפרצה המחלה. גם לחולים שאינם מאושפזים, בעיקר אלה שנמנים עם קבוצות הסיכון לפתח סיבוכים, עשוי טיפול שניתן יותר מ-48 שעות אחרי ההתפרצות לעזור.

רבים מהחולים בשפעת החזירים ירוויחו מטיפול אנטי-ויראלי

כל החולים המאושפזים עם שפעת H1N1 או בחשד לשפעת צריכים לקבל טיפול ב-neuraminidase inhibitor - טמיפלו (oseltamavir) או רלנזה (zanamivir). חולים קלים, במיוחד אלה השייכים לקבוצת הסיכון לפתח מחלה קשה יותר, וחולים שנראה כי מצבם מחמיר, יכולים גם הם להיעזר בתרופות אלה.

גם חולים שאינם שייכים לקבוצת סיכון יטופלו במידת הצורך בתרופות

בעוד תרופות אנטי-ויראליות מומלצות לטיפול בשפעת H1N1 בחולים בקבוצות הסיכון לפתח סיבוכים למחלה, הטיפול בתרופות יכול לעזור גם לאנשים שאינם בקבוצת סיכון. למעשה, 40% מהילדים ו-20% מהמבוגרים שמתאשפזים עקב סיבוכים לשפעת החזירים אינם נמנים עם קבוצות הסיכון.

מחלה עם יחסי ציבור גרועים

ברוב מקרי ההידבקות המחלה חולפת מעצמה, אך עם זאת צריך לזכור שהיא עלולה לגרום למחלה קשה עם כשל מערכות ואף למוות. בישראל נרשמו עד סוף 2009 כ-70 מקרי מוות כתוצאה משפעת החזירים, גם בקרב אנשים צעירים שלא סבלו ממחלות רקע. מעניין לציין שרוב החיסונים מתקבלים באוכלוסייה ללא כל חשש או התנגדות; החיסונים השגרתיים של הילדים בטיפות חלב או בבתי ספר, החיסונים למטיילים במזרח הרחוק או בדרום אמריקה, החיסונים נגד דלקת ריאות וכן הלאה. משום מה זכה החיסון נגד שפעת החזירים ליחסי ציבור גרועים, ואיננו נחשב פופולרי במיוחד. כאן המקום להזכיר שהחיסון נגד מחלות מידבקות הוא אחד ההמצאות הגדולות והחשובות של העת המודרנית, ובזכותו נכחדו מחלות קטלניות, ונחסך סבל רב של מיליונים ברחבי העולם. אז בנושא החיסון (לפחות) - כדאי לתת להיגיון לנצח את הרגש, ולהתחסן בהקדם.

ד"ר קטי פרקש היא מומחית ברפואת המשפחה ומדריכה במחלקת רפואת המשפחה בלאומית

שפעת, בזוית אישית

פרופ' מוטי רביד

שפעת החזירים לימדה אותנו פרק בפסיכולוגיה, אף יותר משלמדנו על התנהגות של מגפות ועל התמודדות עמן במישור הרפואי.
הפאניקה שליוותה את ראשית צעדי המגפה בחודשי האביב והקיץ של 2009, נבעה בעיקר מגורם ההפתעה, שכן העולם מורגל בשפעות בחורף, הנגמרות בראשית האביב. מחלה באביב ובקיץ הייתה חייזר, שלא ידעו כיצד להבינו.
הסיבה השנייה לפאניקה בלתי רציונלית, הייתה הדיווחים הראשונים ממקסיקו בדבר שיעורי תמותה מבהילים, שהתבררו, לאחר כחודש, כעורבא פרח. המקסיקנים, בראשית הדרך, ייחסו את כל מקרי המוות במקסיקו-סיטי (עיר ענקית בת שישה עשר מיליון תושבים), לשפעת החזירים. רק לאחר שמארצות הברית דווח על שיעורי תמותה הנמוכים אף מאלה של השפעת העונתית, התרצו שלטונות הבריאות במקסיקו ותיקנו את הטעות. ארגון הבריאות העולמי תרם אף הוא לפאניקה, על ידי מדיניות של עודף אזהרות, כל זאת כדי שלא יואשם בהזנחת הבעיה.
כך קרה, שכל מי שבדק את העובדות התרשם שהמגפה היא, במידה רבה, חתול בעור של נמר. אולם, רשויות הבריאות סירבו להרגיע וברוב המדינות, כולל אצלנו, המשיכו להתריע על הגל הנורא שעוד יבוא. משלא בא הגל מפניו הזהירו, החל הציבור לאבד אמון בהודעות של רשויות הבריאות. כאשר אלה החלו לקרוא לכולם להתחסן - הציבור הגיב באדישות. התופעה התרחשה לא רק בישראל אלא בכל ארצות המערב. גם הדיווחים המרגיעים שהגיעו מאוסטרליה ומניו זילנד, שם נגמר החורף ועמו מיני מגפה של שפעת שהפילה פחות חללים מאשר שפעת עונתית - לא הצליחו להרגיע את רשויות הבריאות, שהמשיכו להזהיר מפני המגיפה. אין פלא שרמת האמון של הציבור ירדה לבור תחתיות, והחיסון נגד שפעת החזירים נפל קורבן לחוסר האמון הכללי. חרושת השמועות שהופצה באינטרנט, שכל כולה הזויה וחסרת בסיס, לא הייתה משפיעה, לו הציבור היה מאמין להודעות הרשמיות.
כיום (זמן כתיבת שורות אלה, השבוע האחרון של ינואר 2010), כאשר התחלואה נמצאת בירידה זה השבוע הרביעי ברציפות, הקריאה להתחסן ודאי וודאי נופלת על אוזניים אטומות.
לבסוף, מי שאינו חולה אינו זקוק לשום חיזוקים למערכת החיסון. אף אחד מהתכשירים ה"טבעיים" אינו מחזק את מערכת החיסון ואינו מונע מחלה. מי שחולה, טוב יעשה אם ינוח מעט וינהג כמו בכל שפעת, ימתין עד שיחלפו שלושה-ארבעה ימי חום ויבריא. כיוון שבחולים בודדים עלולה להתפתח דלקת ריאות ויראלית, יש להיות ערים למצוקת נשימה, ואם זו מתפתחת - לפנות מיד לרופא או לבית חולים קרוב.

פרופ' מוטי רביד הוא המנהל הרפואי של המרכז הרפואי "מעיני הישועה"

כשהמרפאות סגורות, קופצים לביקורופא!

רשת המרפאות הפרטית המובילה בישראל, ביקורופא, מעמידה לשירותכם את הטיפול המקצועי והמסור ביותר, על ידי מיטב הרופאים, הממתינים לכם במרפאות החדשות והנוחות קרוב למקום מגוריכם.

אז כשקופות החולים סגורות ואתם צריכים לראות רופא ומהר, קופצים לביקורופא.

מחיר מסובסד לחברי לאומית 36 ש"ח

ניתן להזמין רופא עד הבית

24 שעות ביממה ב- 6101*

רשת מרפאות

ביקורופא

לראות רופא ומהר 6101*

צפון: **עפולה**, יהושע חנקין 15 (מול הקניון) ■ **מעלות**, הרב קוק 88 ■ **נהריה**, הרצל 44 ■ **כרמיאל**, קק"ל 99/31 (מול הכיכר והסופרפארם) ■ **קריות**, דרך עכו 194 (בניין קוסמוס) ■ **חיפה**, דרך יפו 145 א' ■ **יוקנעם**, התמר 6 (מדרחוב, מרכז מסחרי) ■ **חדרה**, צה"ל 1 (פינת ירושלים) ■ **נתניה**, היצירה 6 ■ **מרכז:** **כפר סבא**, טשרניחובסקי 16 ■ **תל-אביב**, הארבעה 20 ■ **הרצליה**, ויצמן 20 ■ **חולון**, הלוחמים 1, קניון גאלרי פאלס ■ **ראשל"צ**, לזרוב 33 ■ **לוד**, שדרות הציונות, קניון קומה 7 ■ **ירושלים**, בית הדפוס 22, גבעת שאול ■ **ירושלים**, כלרמון ג'אנו 1 (שכונת שיח'-ג'ראח) ■ **דרום:** **יבנה**, שד' דואני 3, מרכז מסחרי (ליד בנק פועלים) ■ **מודיעין**, יגאל ידין 41 ■ **אשדוד**, ח.מ. שפירא 25, מרכז ד', צמוד לבנק הפועלים ■ **אשקלון**, הרצל 30 בית פרנק (סמוך לקניון) ■ **קרית גת**, הרימון, פינת השושן 1 (מול מועצת הפועלים) ■ **באר שבע**, יצחק בן צבי 9, בניין לב הסיטי

www.bikurofe.co.il

GREY (אדלר חומסקי & ושבמקי)

מחלה עם יחסי ציבור לכולם

שפעת החזירים - גישת הרפואה המשולבת

מרגלית שילה

שפעת החזירים היא נגיף מתת הזן H1N1, המועבר מאדם לאדם באמצעות שיעול והתעטשות, שגורמים להתזה של טיפות המכילות את הנגיף לחלל האוויר ועל משטחים שונים. כדי לא להידבק, עלינו לשמור על היגיינה, על ניקיון הידיים ולהקפיד על נטילת ידיים במים ובסבון לעיתים קרובות, ובמיוחד לאחר שיעול והתעטשות. ניתן גם להשתמש בג'ל לחיטוי ידיים על בסיס אלכוהול ולהוסיף לו שמנים אתריים, היכולים להילחם בזיהומים, כמו שמן עץ התה, שמן לבנדר ושמן מנטה. אפשר להשתמש בטיפות שמן הלבנדר לאחר נטילת הידיים, ישירות על העור. יש להימנע ממגע בפה, באף ובעיניים. בעת שיעול או התעטשות, צריך לכסות את הפה והאף בממחטות חד-פעמיות ולהשליכן ישר לפח. מומלץ לטפטף על הממחטות שמן אקליפטוס ושמן מנטה, כל אחד בנפרד, כדי להקל על הנשימה. במידה ואין בהישג יד ממחטות, יש לכסות את הפה בעזרת הזרוע או השקע הפנימי של המרפק. חשוב שמבוגר או ילד שחלה, יישאר בבית ולא ילך לעבודה, לבית הספר או לגן. רק לאחר 24 שעות מתום התסמינים וירידת החום, ניתן לחזור לשגרה.

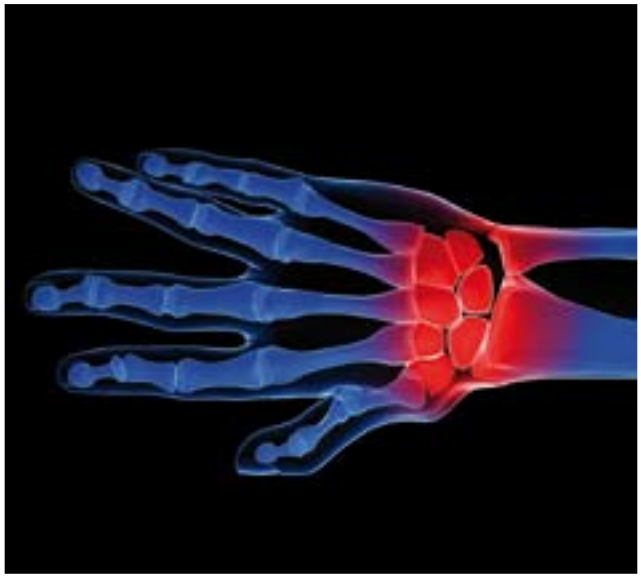
שמירה על המערכת החיסונית

כדי להגן על הגוף מפני שפעת החזירים, הצעד החשוב ביותר הוא שמירה על מערכת חיסונית חזקה ובריאה. על פי גישתה של הרפואה המשולבת, מחלות ויראליות נובעות

מכשל חיסוני, המתבטא בצירוף של הפרעות במישור הפיזי, הנפשי, הרוחני והחברתי של החולה. אין ספק כי יש ביכולתו של הגוף לתקן בעצמו את הטעון תיקון, אם יספקו לו את התנאים לכך. אלה כוללים תזונה מיטבית, שליטה במתח ובלחץ, פעילות גופנית ומנוחה מספקת. חשוב שהמזון שאנו אוכלים יהיה עשיר במרכיבים מלאים, טבעיים ולא מעובדים ובהרבה ירקות ופירות. לעתים יש להוסיף תוספי תזונה, כמו ויטמינים ומינרלים, אך חשוב להשתמש בהם באופן מושכל. הקפידו לשתות מים או מיצים טבעיים מדוללים, במקום משקאות המכילים קפאין, ובחורף חשוב לשתות משקה חם, כמו תה ירוק עם קינמון, הל או ציפורן. צמחי מרפא רבים מסוגלים לפעול נגד נגיפים ולתמוך במנגנוני החיסון שלנו. שלושת הצמחים הנפוצים ביותר הם: קיפדונית שרועה, חותם הזהב ושוש קרח. כמו כן, ישנם צמחי מרפא סינים שאף הם מסייעים להדוף את נגיפי השפעת, אך מכיוון שהם מותאמים באופן ייחודי לכל חולה, יש לגשת למטפל בתחום, כדי שירכיב בעבורכם את פורמולת הצמחים המתאימה לכם ולשלב המחלה בו אתם נמצאים. הפעילות הגופנית משפיעה על הגוף כמניעה מיידית. היא מייעלת את הובלת החמצן ואבות המזון אל התאים, ובד בבד גם את הובלת דו תחמוצת הפחמן ומוצרי פסולת לרקמות הגוף, לזרם הדם ובסופו של דבר לאיברים המסלקים את הפסולת מהגוף. פעילות גופנית תורמת למערכת החיסון וגורמת לירידה במשקל, במיוחד אצל אנשים הנמצאים בקבוצת סיכון גבוה לסיבוכי שפעת החזירים. מומלץ לעסוק בה באופן סדיר ועדיף באור היום. נוסף לכך, יש להקפיד על שינה מספקת, רצוי בין שש וחצי לשמונה שעות בלילה, ולתרגל יוגה או טאי צ'י בכל יום. טיפולים ברפואה משולבת יסייעו לכם להפחית את הלחץ הנפשי והמתח, ישפרו את איכות חייכם ויקטינו את הסיכון לחלות בשפעות למיניהן.

מרגלית שילה היא מנהלת ארצית לרפואה משולבת וקידום בריאות בלאומית

דלקת מפרקים שגרונית - חשיבות הטיפולים הביולוגיים



גילוי מוקדם של דלקת מפרקים שגרונית הוא קריטי למניעת הנזק הנגרם למפרקים, נוכח העובדה כי ל-70% מהחולים נגרם נזק בלתי הפיך במפרקים בתוך שנתיים ממועד אבחון המחלה. התרופות הביולוגיות שנכנסו לשימוש בעשור האחרון, שינו ללא הכר את הטיפול בדלקת מפרקים שגרונית והביאו לשיפור ניכר בתסמיני המחלה

דלקת מפרקים שגרונית היא מחלה אוטואימונית, בה מערכת החיסון של הגוף תוקפת את המפרקים ורקמות נוספות, וגורמת לדלקת כרונית. שיא הופעת המחלה מתרחש בסביבות גיל ארבעים, אם כי המחלה יכולה להופיע בכל גיל. בדרך כלל, מערכת החיסון מגינה עלינו מפני גורמים חיצוניים, כמו נגיפים, חיידקים וגופים זרים אחרים. במקרה של מחלה אוטואימונית, המערכת החיסונית תוקפת מרכיבים של הגוף עצמו וגורמת נזק לרקמות ולאיברים. דלקת מפרקים שגרונית מתבטאת ברגישות ובנפיחות מקומית במספר מפרקים, נוקשות וקושי ממושכים בהנעת המפרקים בשעות הבוקר, ומעורבות של מערכות נוספות: דלקת של כלי דם באיברים שונים, דלקת של קרום הריאה, מעטפת הלב ועוד. חומרתה וקצב התקדמותה של המחלה שונים מחולה לחולה. רוב החולים סובלים ממחלה בינונית עד קשה, המתקדמת עם השנים. המפרקים הראשונים שנפגעים, בדרך כלל, הם המפרקים הקטנים של אצבעות הידיים ובהונות הרגליים ההופכים לכואבים, נפוחים וחמים. בתוך שבועות או חודשים עלולים להיפגע יותר ויותר מפרקים.

כיצד מאבחנים דלקת מפרקים שגרונית?

אבחון דלקת מפרקים שגרונית מתבצע על ידי רופא ראומטולוג, ומבוסס על התסמינים עליהם מתלונן החולה, על ההיסטוריה הרפואית שלו, הבדיקה הגופנית, צילום רנטגן ובדיקת דם.

מדוע חשוב לטפל בדלקת מפרקים שגרונית?

הפגיעה הבלתי הפיכה במפרקים האופיינית למחלה, יכולה, כאמור, להתקדם במהירות, ולהופיע כבר בשנה הראשונה. התרופות לדלקת מפרקים שגרונית אינן מרפאות את המחלה, אולם כאשר הן ניתנות בשלב התחלתי, הן בולמות את התהליך הדלקתי הכרוני וכך מונעות את הנזק הקבוע למפרקים. לפיכך, קיימת חשיבות רבה לטיפול מוקדם ומקיף בדלקת מפרקים שגרונית. מטרות הטיפול בדלקת מפרקים שגרונית הן דיכוי התקדמות הנזק או עצירתו, ושיפור באיכות החיים ובתפקודם של החולים. לדברי **ד"ר נינה אבשוביץ, יועצת ראומטולוגית בבית החולים הלל יפה ובקופת חולים לאומית**, כיום יש מספר טיפולים תרופתיים לדלקת מפרקים שגרונית:

- **תרופות נוגדות-דלקת לא סטרואידיות (NSAID):** תרופות אלה מטפלות בתסמינים של המחלה, כמו כאב, נפיחות ודלקת, אבל אינן מאיטות את התקדמות הרס המפרקים.
- **גלוקו-קורטיקוסטרואידים**: טיפול זה יכול להביא להטבה מיידית, אך אינו יכול לעצור את התקדמות המחלה.
- **תרופות משנות מהלך מחלה נוגדות-שיגרון (DMARDs)**. תרופות אלה מקלות על התסמינים ומסייעות במיתון המחלה, בכך שהן מעכבות את התקדמותה. פעמים רבות מטפלים במחלה בשילוב של מספר תרופות, כדי לשפר את תגובת החולה.

בעשור האחרון, אומרת ד"ר אבשוביץ, נכנסו לשימוש התרופות הביולוגיות, ששינו ללא הכר את הטיפול בדלקת מפרקים שגרונית

בעשור האחרון, אומרת ד"ר אבשוביץ, נכנסו לשימוש התרופות הביולוגיות, ששינו ללא הכר את הטיפול בדלקת מפרקים שגרונית. תרופות ביולוגיות הן תרופות בעלות מנגנון ממוקד נגד תאי מערכת החיסון. אלו הם למעשה נוגדנים מהונדסים גנטית, הפועלים על חומרים כימיים מסוימים במערכת החיסון הנקראים ציטוקינים, תאי T או תאי B.

נוגדי TNF - בארץ קיימות שלוש תרופות הפועלות במנגנון של חסימת הציטוקין TNF-alpha (אנברל, רמיקייד והומירה). אלה הן תרופות יעילות, הניתנות בעירוי או בזריקה שבועית/דו שבועית.

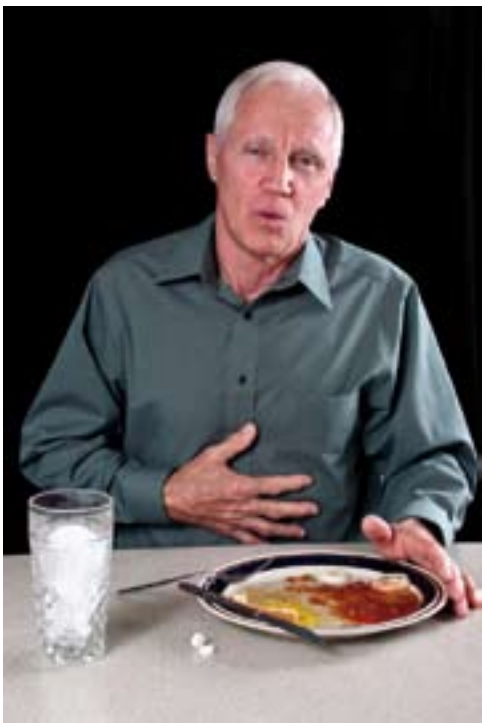
חסימת תאי B - כדוגמת התרופה מבטרה. זהו נוגדן הנקשר לתאי B, ומפעיל מנגנונים המסלקים את תאי B המזיקים ותורמים למחלה. הטיפול מצריך שני עירויים תוך-ורידיים במרווח של שבועיים ביניהם. אפשר לחזור על טיפול זה כל שישה-שנים עשר חודשים.

אקטמרה, תרופה הפועלת על ידי חסימת הרצפטור של הציטוקין IL-6, ציטוקין מרכזי בדלקת מפרקים שגרונית. חסימת ציטוקין זה מביאה לשיפור ניכר בתסמיני המחלה, כולל הטבה בתסמינים החוץ מפרקיים, כמו העלאת רמת ההמוגלובין בחולים אנמיים ושיפור ניכר בתחושות העייפות והכאב. מחקרים הראו כי חסימת ציטוקין זה תרמה להשגת שיעורי הפוגה גבוהים בכל אוכלוסיות החולים.

לפרטים נוספים, פנה לרופא המטפל.

חדש! להשיג ללא מרשם בבתי המרקחת של לאומית

יש פתרון לצרבת - תרופת לוסק ללא מרשם רופא



תרופת לוסק (LOSEC) ללא מרשם רופא של חברת "טבע", היא אחת התרופות הפופולריות והמוצלחות ביותר לטיפול בחומציות יתר של הקיבה, ומייצגת את הדור החדש והיעיל של תרופות נגד צרבת. לוסק מקטינה את רמת החומציות בקיבה על ידי עיכוב המשאבה האחראית להפרשת החומצה, ובכך מונעת את הצרבת.

זה צורב ושורף באזור החזה והגרון ומזכיר לכם טוב טוב את הרגע בו סיימתם לאכול. מה גורם לצרבת ובאילו דרכים ניתן לטפל בתופעה המטרידה?

צרבת היא הסימפטום השכיח ביותר מבין מספר תלונות, הנגרמות בשל מצב הנקרא רפלוקס, או בשמו העברי: החזר ושטי קיבתי. זהו מצב בו תוכן הקיבה, שהוא חומצי בדרך כלל, עולה אל הוושט וגורם לתחושת שריפה או צריבה חזקה בחזה. מצב זה מתרחש אצל כולנו, בעיקר לאחר ארוחה, אך לרוב לא נחוש בו כלל, או אולי נרגיש עלייה קלה של תוכן מעט חמוץ בחזה. לעתים, כאשר כמות החומצה רבה והזמן בו הוושט חשוף לסביבה החומצית הוא ממושך, עשויים להופיע תסמינים ויכול להיגרם נזק לוושט.

כאמור, רפלוקס פתולוגי עלול לגרום לתלונות, שהשכיחה בהן היא צרבת. תלונה אחרת יכולה להיות כאב בחזה (לא לשווא נקראת צרבת באנגלית HEART BURN, כלומר: 'שריפה בלב'). כאשר הרפלוקס אינו מטופל, עלולים להיגרם סיבוכים משמעותיים הנובעים מחשיפה ממושכת של דופן הוושט לחומצה, הכוללים: דלקת של דופן הוושט, הצטלקות והיצרות הוושט, ועקב כך הפרעה בבליעה ודימום. במידה שהחשיפה לחומצה נמשכת זמן ממושך (שנים), עלולה רירית דופן הוושט לעבור שינויים שיכולים אף להפוך לממאירים ולגרום לגידולים בוושט.

מחלה כרונית

לדברי **ד"ר מנחם מושקוביץ, גסטרואנטרולוג בכיר במרכז הרפואי תל אביב**, כשליש מהאוכלוסייה בישראל סובל מצרבת לפחות פעם בחודש. כחמישה עשר אחוזים סובלים מדי שבוע וכשבעה אחוזים מהאוכלוסייה סובלים מצרבת מדי יום.

הסיבה העיקרית להופעת הרפלוקס היא פגיעה בתפקוד הסוגר (ספינקטר) שבין הוושט לקיבה. שריר זה סגור באופן קבוע פרט לזמן האכילה, אז הוא נפתח למשך מספר שניות על מנת לאפשר את מעבר המזון לקיבה. אצל הסובלים מרפלוקס קיימת ירידה בלחץ, והרפיה של הסוגר הוושטי התחתון. עקב כך מתאפשרת חזרה של תוכן הקיבה לוושט.

ישנם גורמים שונים המשפיעים על הלחץ בסוגר שבין הוושט לקיבה, ביניהם צריכה של מאכלים מסוימים (אוכל מתוק במיוחד, שומני או מתובל, אלכוהול, קפה) ועישון, העלולים להרפות את הלחץ בסוגר הוושטי התחתון ולגרום להופעתה או להחמרתה של הצרבת.

אצל אישה הרה מופרשים הורמונים הגורמים אף הם להפחתת הלחץ בסוגר, ויחד עם עליית הלחץ בחלל הבטן, מביאים להופעת רפלוקס וצרבת, שתיעלם בדרך כלל לאחר הלידה. ההפרעה בתפקוד הסוגר היא בדרך כלל קבועה ולכן מחלת הרפלוקס מהקיבה לוושט נחשבת כמחלה כרונית. עם זאת, בחלק מהמקרים ייתכן שהתלונות יפחתו ויעברו עם הזמן. אם התלונות משמעותיות ומציקות, ונחוות מעבר לתחושה קלה של צרבת לעתים רחוקות, חשוב לטפל בבעיה, כדי להקל עליה, לשפר את איכות החיים ולמנוע סיבוכים בעתיד. אם התלונות משמעותיות ומופיעות מספר פעמים בחודש, מציקות ומפריעות לחיי היומיום, יש לפנות לרופא. בוודאי שצריך לפנות אם יש תלונות על כאב בחזה הנלווה לצרבת, קושי בבליעה, הקאות וירידה במשקל.

דרכי הטיפול בצרבת

ד"ר מושקוביץ: "כיום קיימים ארבעה סוגי טיפולים במחלת הרפלוקס: טיפול התנהגותי, טיפול תרופתי, טיפול ניתוחי וטיפול אנדוסקופי.

הטיפול ההתנהגותי עוסק בהתאמת אורח החיים, למשל: הימנעות ממאכלים הגורמים להחלשת הסוגר שבין הוושט לקיבה והימנעות מעישון ומאלכוהול. מומלץ להימנע מאכילה בסמוך לשינה, להגביה את ראש המיטה, לרדת במשקל ועוד. המלצות אלו יעילות בעיקר במצבים קלים. כאשר הסימפטומים חמורים יותר, ואתם חשים בצרבת מספר פעמים בשבוע ולמשך זמן ארוך יחסית, יש לעבור לטיפול תרופתי.

במסגרת **הטיפול התרופתי**, קיימות מספר קבוצות של תרופות המשמשות לטיפול ברפלוקס. ישנן תרופות סותרות חומצה, המכילות חומר בסיסי המנטרל את חומציות הוושט והקיבה. תרופות אלה פועלות במהירות, אך לתקופה קצרה יחסית.

הדור החדש והיעיל ביותר של תרופות למניעת צרבת הינן תרופות המפחיתות את הפרשת החומצה בקיבה באמצעות עיכוב משאבת הפרוטונים בתאים הפאריאטלים של הקיבה. דוגמה לתרופה מסוג זה היא **לוסק** של חברת "**טבע**".

במקרים חמורים במיוחד, כאשר הרפלוקס חריף או שההפרעה אינה מגיבה לטיפול תרופתי, קיים **טיפול ניתוחי**, במסגרתו מחזקים בשיטה ניתוחית המכונה פונדופליקציה את הסוגר הוושטי התחתון. הניתוח מבוצע בשיטה לפרוסקופית, כלומר ללא צורך בפתיחת דופן הבטן והחזה, והוא שמור בדרך כלל לאותם מקרים שאינם מגיבים לטיפול התרופתי השמרני.

בשנים האחרונות נעשים ניסיונות לפתח טיפול להעלאת הלחץ בסוגר הוושטי התחתון בשיטות **אנדוסקופיות**. חיזוק הסוגר

לדברי ד"ר מנחם מושקוביץ, גסטרואנטרולוג בכיר במרכז הרפואי תל אביב, כשליש מהאוכלוסייה בישראל סובל מצרבת לפחות פעם בחודש. כחמישה עשר אחוזים סובלים מדי שבוע וכשבעה אחוזים מהאוכלוסייה סובלים מצרבת מדי יום.

נעשה בשיטות שונות, הכוללות: תפירה, הזרקת חומרים הגורמים לעיבוי הדופן וחיזוק הסוגר או "בישול" הסוגר באמצעות גלי רדיו, הגורמים לעיבויו ולהעלאת הלחץ. יעילות שיטות אלו לטווח ארוך עדיין לא הוכחה באופן מוחלט והן מבוצעות כיום בדרך כלל במסגרת מחקרים קליניים."

לוסק לטיפול בצרבת

לוסק הינה תרופה ותיקה לטיפול בצרבת, המשווקת בישראל מזה למעלה מ-10 שנים על ידי חברת **'טבע'**, אך עד כה כתרופת מרשם בלבד. לאחרונה אישר משרד הבריאות לשווק את **לוסק גם ללא מרשם רופא**. לוסק מיועדת להקלה בתסמיני זרם חוזר (לדוגמא צרבת) המופיעים בתדירות של פעמיים בשבוע או יותר אצל חולים מגיל 18 ומעלה.
אריזת לוסק הותיקה (תרופת המרשם) המכילה 30 כמוסות שינתה פניה ונמכרת מעתה גם ללא מרשם באריזה המכילה 28 או 14 כמוסות.
שיווק לוסק גם ללא מרשם רופא יאפשר לצרכנים רבים הסובלים מצרבת לעיתים קרובות לטפל בעצמם ולהקל התסמינים.
לוסק, הינה התרופה הראשונה בישראל בקבוצת התרופות המפחיתות את הפרשת החומצה בצורה יעילה וממושכת לעומת פתרונות תרופתיים אחרים לצרבת כמו סותרי חומצה או חוסמי H2.
למי מתאימה לוסק? לוסק מתאימה לסובלים מצרבת בתדירות גבוהה (פעמיים בשבוע או יותר) ולמאובחנים כסובלים מתסמונת החזר קיבה-ושט (GERD).
יש לציין כי בארצות הברית הושקה התרופה פרילוסק (ללא מרשם) כבר בשנת 2003, בעקבות שורה של מחקרים קליניים שביססו את יעילות התרופה ואת יכולתם של צרכנים לטפל בעצמם באופן מושכל. בשנה הראשונה להשקה, מכירות התרופה הגיעו לכשלוש מאות מליון דולר, והפכו אותה לתרופה הנמכרת ביותר ללא מרשם בתחום הגסטרו.

עצות שימושיות להקלה על צרבת

- **הימנעו מארוחות גדולות וכבדות. עדיף לאכול אחת לשלוש שעות ארוחה קטנה.**
- **הימנעו משכיבה ומישיבה מיד לאחר הארוחה. מומלץ לעמוד או להסתובב מעט במשך כעשר דקות.**
- **הימנעו מאכילה ומשתייה של מזונות ונוזלים חמים מדי או קרים מדי.**
- **הימנעו משתיית אלכוהול.**
- **הימנעו משתיית קפה, גם אם הוא נטול קפאין, בעיקר לפני השינה. העדיפו תה צמחים לאחר הארוחה.**
- **הימנעו מארוחות עתירות שומן, אוכל מטוגן או אוכל מתובל וחריף. מאכלים אלה נוטים להישאר זמן רב יותר בקיבה ולהחמיר את תחושת הצריבה.**
- **הימנעו משתיית משקאות מוגזים.**
- **הימנעו מאכילת שוקולד או קינוחים עתירי שומן.**
- **הימנעו משתיית משקאות הכוללים מנטה או נענע.**
- **הימנעו מאכילת בצל, צנון, שום, כרוב, כרוב ניצנים, ברוקולי ו/או תרד.**
- **הימנעו מאכילת עגבניות ופירות הדר. מזונות אלה עלולים להחריף את הצרבת בקרב אנשים מסוימים.**
- **יש להשתדל להישאר ערים לפחות שעתיים אחרי ארוחה כבדה.**

לוסק. לעצור את הצרבת בזמן!

להשיג ללא מרשם רופא בבתי המרקחת של לאומית.

חיסונים ומחלוניים

בשנים האחרונות חלה ירידה בהיענות הורים לחסן את ילדיהם מסיבות שונות. אנחנו בקופת חולים לאומית, ממליצים לכם לבוא ולחסן את ילדיכם על פי שגרת החיסונים הנהוגה במדינה, ואף ממליצים על חיסונים חדשים שטרם נכנסו לשגרה

ד"ר הדר ירדני

מצד אחד, אתם יודעים שצריך לחסן, כדי שהילד לא יהיה חולה, חס וחלילה, במחלה קשה, שחולים בה רק בעולם השלישי... מצד שני, אתם קוראים בעיתון על כל מיני סכנות שיש בחיסון, או על כך שישנם חיסונים מיותרים, ואולי, באיזשהו מקום, אתם פשוט מעדיפים שהילד יגדל ויתחזק לפני שידקרו אותו במחטים כואבות...

בשנת 2000 פורסם בעיתון הרפואי JAMA (Journal of the American Medical Association) כי חיסונים הם אחד מעשרת ההישגים הגדולים של בריאות הציבור בארצות הברית בשנים 1990-1999 (יחד עם בטיחות בדרכים, תכנון המשפחה ועוד). מדינת ישראל מחסנת תינוקות וילדים במסגרת התחנות לאם ולילד. שגרת החיסונים שלנו מאד מגוונת, ומתעדכנת בהתאם להתפתחויות בתחום, ואפשרויות "הסל". רק לאחרונה נכנס לסל החיסונים החיסון כנגד דלקת ריאות, ובעתיד מתוכננים להיכנס לחיסוני השגרה חיסונים נוספים, כדוגמת החיסון כנגד וירוס הרוטה, הגורם לשלשולים מרובים ולאשפוזים בגיל הינקות, והחיסון כנגד סרטן צוואר הרחם. כיום כוללת השגרה חיסונים כנגד שתים עשרה מחלות זיהומיות. מדובר במחלות שבעבר (לפני החיסון), גרמו לתחלואה ולתמותה רבה בארץ ובעולם, ועדיין גורמות לתחלואה ולמוות במדינות בהן לא מתחסנים.

כמה עובדות על חיסונים

בשנים האחרונות חלה ירידה בהיענות ההורים לחסן את ילדיהם. יש המוותרים על חיסונים בעקבות כתבות ופרסומים בתקשורת בנוגע ל"סכנות" שבחיסון, או פרסומים הטוענים שבעקבות התפתחות ההיגיינה ותנאי הסניטציה בישראל, אין כעת צורך בהתחסנות, והמחלות נמנעות ממילא. אחרים מוותרים על החיסון כחלק מגל החזרה ל"רפואה טבעית", ויש כאלה המאמינים בחיסון אך רוצים להמתין עד שהילד יגדל ויתחזק.

ברצוני להביא בפניכם מעט עובדות לגבי חיסונים: בשנות החמישים היו בישראל אלפי מקרי תחלואה בשיתוק ילדים ומאות מקרי מוות. מאז הכנסת החיסון לשגרה, נצפית ירידה דרמטית בתמותה ובתחלואה (כמעט אפס). כך גם בשיעור התינוקות הנולדים עם אדמת מולדת, תחלואה בטטנוס, שעלת ועוד.

מחלת החצבת עדיין גורמת לתמותה של כשבע מאות אלף ילדים כל שנה ומהווה את גורם הסיכון העיקרי לעיוורון ילדים בעולם השלישי. בעקבות ירידה בהתחסנות בקרב האוכלוסייה החרדית, נצפתה עלייה במקרי החצבת בישראל בשנים 2003 ו-2007.

למרות שיפור ההיגיינה ותנאי החיים במדינה בשנות השמונים, הרי שהתחלואה בדלקת זיהומית של הכבד מסוג A ודלקת קרום המוח שמקורה בחיידק ההמופילוס, ירדה בצורה דרמטית רק לאחר הכנסת החיסונים לשגרה. כשמדובר בדלקת קרום המוח, נצפתה ירידה מכמאה מקרים בשנה, לפחות מחמישה מקרים בשנה (!), מאמצע שנות התשעים (החיסון הוכנס לשגרה בשנת 1994).

פרסום מטעה

יש הטוענים כי החיסונים מכילים כספית רעילה הגורמת לפגיעה מוחית חמורה, אלומיניום הגורם למחלת אלצהיימר ועוד. העובדות הן שכמויות הכספית והאלומיניום בחיסונים זעירות ביותר, ובטוחות, והן מתחת לכמויות הנמצאות במזון של תינוקות ופעוטות. בטיחות חיסוני השגרה הוכחה במאות מחקרים. נכון שכמו לכל תרופה, גם לחיסונים ישנן תופעות לוואי, אולם יעילותם עולה לאין ערוך על תופעות הלוואי הנגרמות בעטיים.

לאלו הטוענים כי מסוכן לחסן תינוק קטן ויש לחכות עד שיגדל ויתחזק, הרי מספר עובדות: עד גיל שנה, גדול פי שניים מספר הפניות למיון בגין מחלה, מאשר בין גילאי שנה-ארבע שנים יחד. משך האשפוז עד גיל שנה גדול ביותר מפי שניים, ממשך האשפוז בין גילאי שנה-ארבע שנים. שיעור התמותה עד גיל שנה גבוה פי ארבעה עשר מזה שבגילאי שנה-ארבע שנים. לכן, אם רוצים להגן על התינוק ממחלה זיהומית קשה, יש לחסנו דווקא בשנה הראשונה לחייו.

בשנים האחרונות פורסמו מחקרים המעידים, לכאורה, כי קיים קשר בין אוטיזם וחיסון כנגד חצבת. היה גם מאמר

חסונים ומחוסנים

גדול שפורסם בעיתון מכובד והוצג בגאווה על ידי כל המתנגדים לחיסון. בהמשך התברר כי המחקר כולו מעורר שאלות של אמינות, של הטיית תוצאות המחקר, וקשר בין פרסום מדעי ומניע כספי. שותפיו של כותב המאמר חזרו בהם מהפרסום. מערכת העיתון (לנצ'ט) הודיעה בצעד חריג, שלו היו יודעים עובדות אלה טרם פרסום המחקר בעיתון, לא היו מפרסמים אותו. מחקרים נוספים באנגליה, דנמרק ועוד, שללו כל קשר בין העלייה בשיעור האוטיזם והחיסון כנגד חצבת. קרוב לוודאי שהגורם לעלייה התלולה במקרי האוטיזם היא העלייה במודעות לאבחון, זמינות השירות המאבחן ושינוי הקריטריונים לאבחנה.

אנחנו בקופת חולים לאומית, מצטרפים לאיגוד רופאי הילדים וממליצים לחסן את הילדים על פי שגרת החיסונים הנהוגה במדינה. אנו ממליצים גם על החיסונים החדשים שטרם נכנסו לשגרה (דוגמת החיסון כנגד וירוס הרוטה וסרטן צוואר הרחם), אותם ניתן לרכוש באופן פרטי או דרך השב"ן.

חשוב להקפיד עד כמה שניתן על היצמדות למועדי החיסון ולא לדחות חיסונים. עצם הופעת נזלת או שיעול אינה מהווה הוראת נגד למתן החיסון המתוכנן. עם זאת, הופעת חום ביום שלפני החיסון או ביום החיסון עצמו, מכתיבה דחיית החיסון עד חלוף החום, אך חשוב לא לדחות את החיסון הרבה מעבר לסיום המחלה, בגינה החיסון נדחה.

אנא פנו לרופא הילדים או לאחות בתחנה לאם ולילד, לקבלת כל המידע והעזרה הנחוצים לכם על מנת שילדיכם יחוסנו במועד ובהתאם לשגרה. אנחנו מאחלים לכולם ילדים בריאים ומחוסנים.

ד"ר הדר ירדני היא מומחית ברפואת ילדים ורופאה מחוזית, מחוז צפון, בלאומית

חיסונים לתינוקות ולילדים

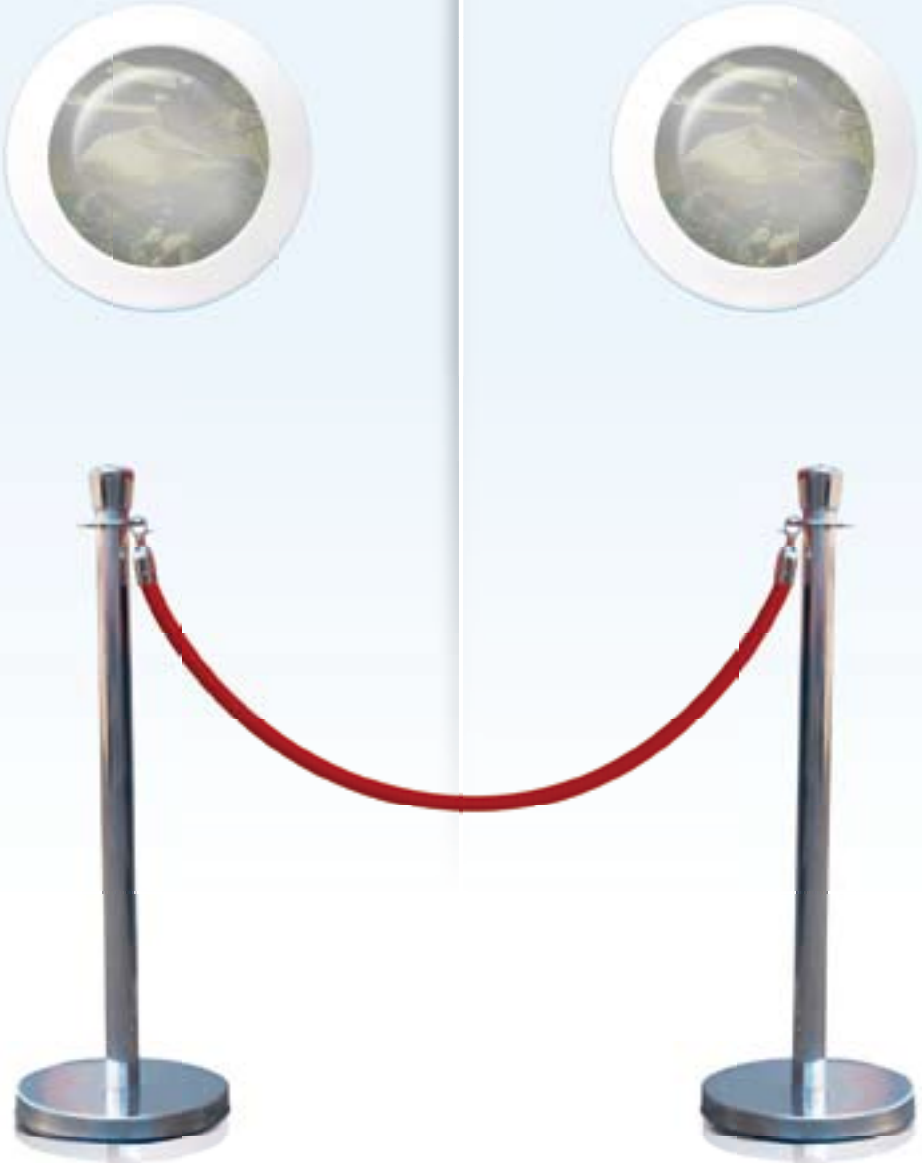
חיסון נגד	בלידה	חודש	2 חודשים	4 חודשים	6 חודשים	12 חודשים	18 חודשים	24-30 חודשים	כתה א'	כתה ב'	כתה ח'
צהבת B	1	2			3						
שיתוק ילדים										דחף	
אסכרה											דחף
פלצת											
שעלת										דחף	דחף
המופילוס B											
חצבת						1			דחף		
חזרת											
אדמת											
אבעבועות רוח						1			דחף		
צהבת A							1	2			
רוטה			מנות								
פנאומוקוק			1	2	3	דחף					
שפעת											
פפילומה (נגיף סרטן צוואר הרחם)											1

- **החיסון כנגד צהבת זיהומית מסוג B ניתן בלידה, בגיל חודש, ובגיל חצי שנה.**
- **החיסון המחומש (שיתוק ילדים, אסכרה, פלצת, שעלת, והמופילוס B) ניתן בגילאים חודשיים, ארבעה חודשים, חצי שנה ושנה. מנות דחף כנגד שיתוק ילדים, אסכרה, פלצת ושעלת ניתנות בבית הספר.**
- **חיסון ה-MMR (כנגד אדמת, חצבת וחזרת), והחיסון כנגד אבעבועות רוח, ניתנים בגיל שנה ובכיתה א'.**
- **חיסון כנגד צהבת זיהומית מסוג A ניתן בגילאים שנה וחצי ושנתיים.**
- **החיסון פרבנר ניתן בגילאים חודשיים, ארבעה חודשים, חצי שנה ושנה.**

בס"ד

McCANN Cultures

שירותי רפואה פרטית
במקצוענות ומסירות שלא הכרת



חדש, לעמיתי השב"ן בלאומית - רופא פרטי לבחירתך
מהיום כל עמיתי השב"ן בלאומית יכולים לבחור
את הרופא שיטפל בהם במרכז הרפואי מעיני הישועה

טיפולים רפואיים פרטיים במרכז הרפואי מעיני הישועה, זה להיות בידיים טובות.
צוות מקצועי של רופאים, מרדימים ואחיות מסורות יעמוד לשרותכם*.
ציוד מתקדם, חדרי ניתוח חדשניים, ניסיון עשיר ומקצועי , תנאי אשפוז משופרים והכל, כדי שתרגישו הכי טוב שאפשר.

חשוב לנו שתדעו!
- בחירת רופא פרטי מתוך רשימת רופאי השב"ן של לאומית
- ניתן לממש את שירותי השר"פ והניתוחים **שאתם זקוקים להם. פנו אלינו.
- יש להצטייד בטופס 17

לקביעת תור ולפרטים נוספים 03-577-11-71 | רחוב הרב פוברסקי 17, בני ברק

מרכז רפואי מעיני הישועה

מעיני הישועה. מקצוענים עם נשמה.

*מימוש שירותי השב"ן בכפוף לתקנון השב"ן של לאומית **מתוך רשימת השירותים והניתוחים הניתנים במסגרת השב"ן בהתאם להסכם.

המחר כבר כאן

העלייה בתוחלת החיים מציבה בפנינו שאלות חדשות: מי יטפל בנו, מי ידאג לנו, מי יסעד אותנו בעת הצורך. אם לא נדאג לכך היום, נהפוך בעתיד לנטל כבד על היקרים והאהובים עלינו ביותר. הצטרפות לביטוח סיעודי בגיל צעיר היא הדרך הטובה ביותר להתבגר ולהזדקן בכבוד, עם שקט נפשי, ואף להיות מכוסים, במקרה וחלילה נהפוך לסיעודיים בגיל צעיר

עו"ד יעל נבון

הכן שלכם, רק בן 22, עבר תאונת דרכים קשה והיום הוא מתנהל בקושי על כיסא גלגלים, משותק וזקוק לטיפול ולהשגחה רצופה. אחת הדודות היותר מבוגרות במשפחה שלכם סובלת מאלצהיימר, ואסור להשאיר אותה רגע אחד לבד. גם אם היום אתם צעירים ובריאים, מצב סיעודי יכול לבוא בהפתעה. כולנו צריכים להיות מוכנים ומוגנים לקראת העתיד, מה שלא יהיה.

התקדמות המחקר המדעי וחידושי הרפואה, תרמו באופן משמעותי לעלייה בתוחלת החיים. לצד הברכה, יש בכך גם צדדים נוספים, פחות משמחים. העלייה בתוחלת החיים מגדילה את הסיכון שחלילה נהפוך לסיעודיים ואף נישאר במצב זה זמן רב. בעתיד הלא רחוק, נהיה בני הגיל השלישי הרבה יותר שנים והסיכון שנהפוך לחולים או לסיעודיים רק ילך ויגדל. גם אם היום קשה לחשוב על המחר, אם נבין עתה עובדות אלה ונתכונן לקראתן בהקדם - העתיד שלנו יהיה קל יותר.

קצת עובדות ומספרים: תוחלת החיים הממוצעת במדינת ישראל, נכון להיום, היא 79 שנים לגבר ו-83 - לאישה. כיום חיים בישראל 670,000 איש מעל גיל 65. מספר זה צפוי לגדול עד שנת 2020 ולהגיע ליותר ממיליון. ככל שמתארכת תוחלת החיים, כך גדל מספר המקרים הסיעודיים.

מבדיקת אוכלוסיית הסיעודיים בישראל עולה, כי כיום חיים בישראל כ-150,000 חולים סיעודיים, מתוכם כ-110,000 הנזקקים לסיוע בבית, והשאר מאושפזים במוסדות סיעודיים.

עובדה נוספת שראוי להביא בחשבון: הסיכוי לתאונות או למחלות הגורמות לחוסר תפקוד לאורך זמן, אינו תלוי בגיל. על פי נתונים אקטואריים, אחד מתוך חמישה חולים סיעודיים בישראל הינו מתחת לגיל 40. המסקנה: גם צעירים יכולים להפוך לסיעודיים, וכאשר הדבר קורה, לרוע המזל, המצב הסיעודי מתמשך על פני שנים רבות.

בניגוד לתפיסה לפיה רק אנשים מבוגרים עלולים להגיע למצב סיעודי, הנתונים בשטח מראים כי הדבר עשוי לקרות גם בגיל צעיר, וכי בכל גיל ייתכן שנזדקק למקור כספי למימון מצבנו הסיעודי, בבית או במוסד.

הטיפול הסעודי עולה כסף רב

"מצב סיעודי" מוגדר כאי-יכולתו של אדם לבצע חלק מהותי מפעולות היומיומיות הבאות: לקום ולשכב, להתלבש ולהתפשט, להתרחץ, לאכול ולשתות, לשלוט על הסוגרים, ללכת/ להיות נייד. לחילופין, מדובר במצב של תשישות נפש, בו חלה אצל החולה ירידה שכלית (קוגניטיבית) בדרגות חומרה שונות: הפרעות קלות בזיכרון (חולפות או קבועות), חוסר עניין בסובב, מצבים של אדישות, ירידת המודעות לצרכים אישיים, ירידה בהתמצאות ועוד. שני המצבים קשים לחולה הסיעודי ולבני משפחתו. המצב הראשון הוא מצב בו "הראש עובד" אבל תפקודי הגוף כבר אינם מתבצעים כראוי. במצב זה החולה הסיעודי מודע לכך שאינו יכול לבצע פעולות פשוטות, וכי הוא תלוי בזולת לחלוטין. במצב השני החולים אינם מודעים למצבם. המחלה גורמת לאיבוד התודעה, למרות שהמצב הפיזיולוגי תקין, כך שלמעשה ניתן לחיות במצב זה שנים רבות.

כאמור, משך החיים של חולה סיעודי מצוי במגמת עלייה. מלבד הסבל הגופני והנפשי לסיעודיים ולבני משפחותיהם, הטיפול באדם שהפך לסיעודי עולה כסף רב, בין אם הוא מאושפז בבית ועל אחת כמה וכמה אם הוא מאושפז במוסד סיעודי. למעשה, העלות הנדרשת לקיומו בכבוד של חולה סיעודי היא כה גבוהה, עד שהמאמצים למימונה עלולים לגרום להתרסקות כלכלית של בני משפחתו.

עלות הטיפול בחולה סיעודי על ידי עובד זר, מסתכמת בכאלף דולרים בחודש. עלות האשפוז במוסד סיעודי ברמה טובה היא כעשרת אלפים שקלים בחודש. מדובר, אם כן, בהוצאה עצומה, בהיקף של מאות אלפי שקלים, למשך שנים.

מה נותנת המדינה?

המוסד לביטוח לאומי מעניק כיסוי מוגבל, רק לסיעוד שאינו כולל אשפוז, לגבר מגיל 65 ולאישה מגיל 60, התלויים בעזרת

המחר כבר כאן

הזולת בפעולות היומיום או נזקקים להשגחה. הנתונים שצוינו לעיל, לפיהם אחד מתוך חמישה חולים סיעודיים הינו מתחת לגיל 40, ממחישים עד כמה הביטוח הלאומי אינו מספק פתרון הולם. שיעור הגמלה לחולה הסיעודי נקבע לפי מבחן הכנסה. גם מי שעומד בקריטריונים המחמירים שנקבעו בחוק, יקבל מימון עבור 18 שעות בשבוע בלבד. עלות מימון העזרה בשאר הזמן, תחול על המשפחה

משרד הבריאות משתתף בעלויות אשפוז, בתנאים מחמירים במיוחד: הבטחת מימון לאשפוז סיעודי ניתנת רק למרותקים לחלוטין, כאשר הקריטריונים נקבעים על פי היכולת הכלכלית של כל המשפחה (בדיקת חשבונות וחסכונות). אם החולה הסיעודי עומד בקריטריונים הנוקשים של משרד הבריאות, הוא זכאי לקבל "קוד", שפירושו התחייבות של משרד הבריאות למימון הטיפול הסיעודי, וזאת בלבד שיש מקום פנוי באחד המוסדות הסיעודיים המוכרים על ידי משרד הבריאות.

רבים סבורים שתחום הסיעוד מטופל על ידי המדינה. בפועל, חולים סיעודיים רבים אינם עונים על הקריטריונים, הן של המוסד לביטוח לאומי והן של משרד הבריאות, מבחינת גילם או מצבם הכלכלי (מבחן ההכנסות), והם מוצאים עצמם לבד בסיפור.

ביטוח סעודי בלאומית

"אנו גאים להיות קופת החולים הראשונה בישראל המציעה פוליסת סיעוד, אשר מעניקה תגמולי ביטוח מעבר לחמש שנים. מדובר במהפכה של ממש ובשינוי כללי המשחק, כאשר לאומית, גם הפעם, מובילה בחדשנות ובהבנה של צרכי האדם הסיעודי", מציין ניסים אלון, מנכ"ל לאומית. "החל מיולי 2009, הפוליסה **'לאומית סיעוד'** הפכה לפוליסה המעניקה כיסוי ביטוחי מדורג **לכל החיים**."

"החברה המבטחת החדשה הינה 'כלל בריאות חברה לביטוח בע"מ', שזכתה במכרז פומבי לבחירת מבטח חדש, למבוטחים בפוליסת הביטוח **'לאומית סיעוד'**. התנאים שהציעה 'כלל בריאות' למבוטחי **'לאומית סיעוד'** היו ברמה הגבוהה ביותר, והביאו לזכייתה במכרז".

המסקנה ברורה. אנו חייבים להצטרף לביטוח הסיעודי, על מנת שלא נהיה לנטל על בני משפחתנו ונסכן את עתידם ואת איכות חייהם של קרובינו. רצוי להצטרף לביטוח בגיל צעיר, כאשר אנו בריאים ויכולים להתקבל לביטוח, וגם ליהנות מכיסוי ביטוחי, אם חלילה נקלע למצב סיעודי בגיל צעיר.

עו"ד יעל נבון היא מנהלת השב"ן והביטוחים בלאומית

איך מצטרפים ללאומית סיעוד? פשוט מתקשרים.

מוקד לאומית סיעוד ב"כלל ביטוח":
1-800-702-702
(ההצטרפות כרוכה בהצהרת בריאות)

אשד אורטופדיה מתקדמת בע"מ
ESHED ADVANCED ORTHOPAEDICS LTD

STPS

החברה הוותיקה והגדולה בישראל
לייצור תותבות רגליים, ידיים ומכשירים אורטופדיים.
נעליים אורטופדיות לפי מידה וכסאות גלגלים בהתאמה אישית.

C-LEG תותבות רגליים אלקטרוניות עם בית גדם מגרפיט

ספק מורשה של | משרד הביטחון | משרד הבריאות
| נפגעי איבה | כל קופות החולים | חברות הביטוח

כף יד ביונית
TOUCH BIONICS
The i-LIMB System – Transforming Lives

...כי לנו בטוח, איכפת!

תל-השומר
שד' אהרון קציר 2
(שער מזרחי של ביה"ח)
טל. 03-5355033
פקס 03-5350110

ירושלים
רח' יד-חרוצים 19
אזור תעשיה תלפיות
טל. 02-6735535
פקס 02-6735536

חיפה
רח' תל-אביב 11
קריית אליעזר
טל. 04-8511554
פקס 04-8511558

גני-יהודה
רח' הוורדים 11
גני-יהודה - סביון
טל. 03-6358139
פקס 03-6358142

מקסימום לחיים

קופת חולים לאומית הייתה הראשונה שהציעה לחבריה ביטוח בריאות ייחודי ובלעדי, לטיפול באירועים רפואיים, מורכבים ויקרים. לאחרונה הועברו מבוטחי *לאומית מקסימום* ברצף ביטוחי מלא, לפוליסת המשך פרטית - *לאומית מקסימום FOR LIFE*. פוליסה זו מבטיחה כיסוי רחב יותר, שנותן מענה לחידושים ולהתקדמות הטכנולוגית בעולם התרופות וההשתלות

עו"ד יעל נבון

ב אופן פתאומי ובדחיפות, נזקקה א. ד. בת השבע עשרה, להשתלת כבד. בהחלט סיפור שיכול היה להסתיים בטרגדיה. למזלה, זה לא קרה. הוריה של א. ד. דאגו לבטח אותה ב***לאומית מקסימום*** - תכנית לביטוח תרופות, השתלות וטיפולים מיוחדים בחו"ל, בחברת הביטוח "הראל". בזכות הקשרים ההדוקים של חברת הביטוח והעבודה המשותפת רבת השנים עם מוסדות רפואיים מובילים בעולם, הצליחה "הראל" לארגן תוך עשרים וארבע שעות ביצוע של השתלת כבד לא. ד. באירופה. מדובר במבצע מורכב, הכולל, בין היתר, הצגת מצבה הרפואי של הנערה למרכזים רפואיים מהטובים באירופה, ארגון של הטסה במטוס אמבולנס לחו"ל תוך ארבע שעות בלבד, הגעה ואשפוז לפני ההשתלה בבית החולים המיועד, והדבר החשוב ביותר: הבטחה של בית החולים בחו"ל על רקע המצב הרפואי, לקדם את החולה לראש רשימת הממתינים לתרומת כבד באותה המדינה. בתום ארבעים ושמונה שעות ממועד קבלת ההודעה, א. ד. הייתה לאחר ביצוע ההשתלה ובהתאוששות בבית החולים בחו"ל, עד לייצוב מצבה הרפואי ולשובה ארצה.

מקרה נוסף הוא של ג. א., בת חמישים, חולה בסרטן מעי גס גרורתי. המחלה חזרה אליה פעם נוספת, אחרי הטיפול הראשון, ולכן המליץ לה הרופא המטפל על התרופות אווסטין וארביטוקס, לטיפול באופן משולב. תרופות אלה אמנם נמצאות בסל הבריאות ועלותן מכוסה באמצעותו, אולם לא לפי מצבה הרפואי של ג. א.. הגדרת החוק לגבי התרופה אווסטין בסל התרופות היא, כי התרופה ניתנת רק כטיפול במקרה הראשון של גילוי סרטן מעי גס גרורתי בלבד, ולא במקרה של הופעת המחלה פעם נוספת. לחולה הובהר כי אינה זכאית לתרופות אלו במסגרת הסל וכי התרופה אינה מכוסה במסגרת השב"ן (הביטוח המשלים), שאינו מכסה תרופות מצילות חיים. למזלה של ג. א., שטרחה לבטח את עצמה גם במסגרת ביטוח ***לאומית מקסימום***, עמדה בפניה האפשרות לפנות לחברת "הראל", החברה המבטחת, ואכן אושר לה כיסוי עלות הטיפול התרופתי הנדרש, בסך של כשישים אלף שקלים למחזור טיפול של שלושה חודשים.

מספרים אסטרונומיים

עולם הרפואה מתקדם בקצב מסחרר. תרופות חדשות מפותחות על ידי חברות התרופות, ונותנות מענה חדשני ומתקדם לתחומים שעד היום טרם זכו לטיפול. טיפולים חדשניים נחקרים ומאושרים, ומבטיחים לחולים במחלות קשות אפשרות לטיפול איכותי יותר, המציל ו/או מאריך את חייהם באופן משמעותי. עלותם של טיפולים חדשים ומורכבים מגיעה למספרים אסטרונומיים - החל מעשרות אלפי שקלים בחודש לתרופות חדשניות, ועד מאות אלפי דולרים להשתלות איברים המבוצעות ברחבי העולם. חולים במחלות קשות, המסכנות את חייהם, מוצאים את עצמם עומדים בפני הצורך להציל את חייהם, מבלי שתהיה להם היכולת הכלכלית לעשות כן, ולעיתים מגיעים עד כדי מכירת נכסים והידרדרות לחוסר כול, רק כדי לזכות להמשיך לחיות. במסגרת חוק ביטוח בריאות ממלכתי, ניתן לקבל כיסוי לתרופות, להשתלות ולטיפולים מיוחדים בחו"ל באמצעות קופות החולים, אך הכיסוי הוא מוגבל. הכיסוי לתרופות הוא אך ורק עבור תרופות הרשומות בסל הבריאות. קופות החולים וקופת חולים לאומית בכללן, הפועלות בהתאם להוראות החוק, מעניקות ללקוחותיהן תרופות שאושרו על ידי ועדת הסל והוכנסו לסל התרופות. מכאן נגזר כי תרופות רבות, מצילות ומאריכות חיים, חדשניות ועדכניות, נותרות מחוץ לסל. החולים המעוניינים להיות מטופלים בתרופות אלו על מנת להציל את חייהם, נדרשים לממן את עלותן מכיסם - עלות המוערכת באלפים ובעשרות אלפים של שקלים בחודש.

מקסימום לחיים

מגבלות סל הבריאות

הנתונים המספריים מדגישים את הפער בין הרצוי למצוי. מדי שנה מוגשות לוועדת הסל בקשות לאישור תרופות וטכנולוגיות בהיקף העולה על שני מיליארד שקלים. תקציב ועדת הסל בשנים האחרונות, ובעקבות חוק ההסדרים לשנת 2008, עומד על כארבע מאות מיליון שקלים - פחות מעשרים אחוזים. גם בתחומים נוספים, הזכאות מכוח הסל כפופה לתנאים המקשים על מימושה. התנאי היסודי לקבלת כיסוי להשתלות, ניתוחים ו/או טיפולים מיוחדים בחו"ל במסגרת חוק ביטוח בריאות ממלכתי הוא: האדם מצוי בסכנת חיים, אין אפשרות לקבל את הטיפול הנדרש בארץ ואף אין לו טיפול חלופי בישראל. תנאי זה הוא בעייתי במקרים רפואיים מסוימים. יתרה מכך, לא פעם אדם מעונין לבצע ניתוח או טיפול רפואי במוסד רפואי בעל ניסיון רב ושיש בו סיכויי הצלחה גבוהים, גם אם ניתן לקבל את הפתרון הרפואי בישראל.

כיסוי של קטסטרופות רפואיות

קופת חולים לאומית הייתה ונותרה הקופה היחידה, המציעה פתרון של ממש במקרים אלה. לדברי ניסים אלון, מנכ"ל לאומית, הבחירה לטפל בנושאים אלה לא הייתה מקרית: "לאומית היא הקופה הראשונה שהבינה את הצורך במתן פתרון ללקוחותיה, במקרים של קטסטרופות רפואיות כאלה. כבר בשנת 2004, הציעה לאומית ללקוחותיה ביטוח בריאות ייחודי ובלעדי לטיפול באירועים רפואיים, מורכבים ויקרים, בפוליסת ביטוח קבוצתי, בשיתוף עם חברת הביטוח 'הראל', ובמסגרת פוליסת ***לאומית מקסימום***". ***לאומית מקסימום***, פוליסה קולקטיבית ללקוחות לאומית, העניקה כיסוי לשלושה תחומים הנחשבים כ"קטסטרופות רפואיות": תרופות שאינן כלולות בסל הבריאות, השתלות בחו"ל, וטיפולים וניתוחים מיוחדים בחו"ל. פרדי רוזנפלד, משנה למנכ"ל וראש חטיבת הבריאות ב"הראל חברה לביטוח", מסביר: "בנושא של ביטוחי בריאות, ובפרט כשמדובר בקטסטרופות רפואיות כמו מקרים של השתלות וטיפולים מיוחדים בחו"ל — קיים צורך חיוני בהגנה ביטוחית פיננסית, הניתנת ברכישת פוליסת ביטוח פרטית. נוסף לכך, שלא כמו בסוגי ביטוח רבים אחרים, מימון הטיפול הרפואי למבוטח איננו בהכרח הדבר החשוב ביותר, והערך המוסף הממשי של חברת הביטוח במסגרת כיסויים אלה, היא היכולת לספק למבוטח את השירות בפועל במוסדות רפואיים מובילים בעולם, אך לא פחות מכך - לייעץ לו על האפשרויות השונות העומדות בפניו לטיפול באופן האופטימלי, המתאים למצבו הרפואי הספציפי. במקרים רבים ניתנת גם האפשרות להטיס בדחיפות רופא מומחה מחו"ל, לטיפול במצבו הרפואי של החולה. מבחינה זו, הניסיון הקיים מעל עשרים שנה (מאות השתלות ואלפי ניתוחים וטיפולים מיוחדים בחו"ל שאורגנו ע"י 'הראל'), הקשרים שהצטברו בקבוצת 'הראל' בעבודה המשותפת עם הרופאים והמוסדות הרפואיים המובילים בעולם, וההסכמים החתומים עם עשרות בתי חולים בעולם - מהווים נכס עבור לקוחותינו, הנהנים משירות איכותי ביותר ובמרכזים המתקדמים ביותר, בזמינות ובנגישות שאין שניות להן."

מעבר לפוליסת המשך פרטית

לאחרונה החלה חברת "הראל" לפעול, בהסכמת לאומית, להעברת המבוטחים בפוליסה הקולקטיבית ***לאומית מקסימום***, לביטוח פרטי לכל החיים שנקרא: ***לאומית מקסימום*** *FOR LIFE*.

מדוע נדרשים המבוטחים לבצע שינוי זה?

ניסים אלון, מנכ"ל לאומית: "בעקבות חוק ההסדרים לשנת 2008, קבע הממונה על שוק ההון, הביטוח והחיסכון במשרד האוצר, כי פוליסת הביטוח ***לאומית מקסימום*** לא תוכל להמשיך ולהתקיים כפוליסה קבוצתית. מתוך דאגה לכך שלקוחות לאומית יזכו להמשך כיסוי ביטוחי, הגיעה לאומית להסכמה עם חברת הביטוח 'הראל', לפעול להעברת מבוטחי ***לאומית מקסימום*** ברצף ביטוחי מלא, לפוליסת המשך פרטית, ***לאומית מקסימום*** *FOR LIFE*, המבטיחה כיסוי למשך כל חיי המבוטח. כל זאת תוך השארת הפרמיות המשולמות כיום קבועות, לחמש השנים הקרובות". במסגרת שינוי הביטוח, הגיעה לאומית להסדר לפיו הכיסוי הניתן במסגרת הפוליסה הפרטית ***לאומית מקסימום*** *FOR LIFE* הינו רחב ביותר ונותן מענה להתקדמות הטכנולוגית בתחום התרופות וההשתלות:

1. **כיסוי בגין תרופות מחוץ לסל** - הכיסוי בפוליסה הקודמת היה תשלום חד פעמי של מאה אלף דולר (כארבע מאות אלף שקלים). הכיסוי עבר שיפור והוא כיום מיליון שקלים (!!!), סכום המתחדש מדי שלוש שנים, לרבות מתן כיסוי לתרופות שאושרו בחו"ל, גם אם לא אושרו בישראל, ולתרופות מסוג OFF LABEL (תרופות שאושרו לשימוש שונה מהשימוש הנדרש למבוטח, אולם התרופה הוכרה כיעילה לטיפול במצבו הרפואי על פי פרסומים מדעיים, דוגמת פרסומי ה-FDA).
2. **השתלות** - הרחבת רשימת האיברים המכוסים במסגרת הכיסוי להשתלות, לרבות מח עצם מדם טבורי, השתלת מעי והשתלת שחלות.
3. **טיפולים מיוחדים בחו"ל**, ללא תקרה כספית.

תמורת תשלום חודשי לא גבוה, מבוטחי ***לאומית מקסימום*** *FOR LIFE* זוכים לביטוח בריאות לקטסטרופות רפואיות - ביטוח מציל חיים, מעניק שקט נפשי ולא פחות חשוב מכך, מבטיח לכולנו שקט כלכלי.

עו"ד יעל נבון היא מנהלת השב"ן והביטוחים בלאומית

לפרטים נוספים ולהצטרפות לביטוח, פנו למוקד ***לאומית מקסימום*** *FOR LIFE* בטלפון 3370*
או באתר האינטרנט WWW.LEUMIT.CO.IL

Geffen Medical
גפן מדיקל

FreeStyle Lite

משפחת פריסטייל לייט ללא קוד

www.freestyle.co.il

1-800-352-252

התקדם למד הסוכר בתנאים מיוחדים ללקוחות לאומית*

פריסטייל פרידום לייט™-
החופש לבחור בדיקת סוכר מדוייקת ללא כאב**
עם טיפת הדם הקטנה בעולם!

FreeStyle FREEDOM Lite
הדור הבא של מדי הסוכר

- ✓ בדיקה ללא צורך בכיול - רק שני שלבים קלים לביצוע
- ✓ טיפת הדם הקטנה בעולם 0.3 מיקרו ליטר
- ✓ דיוק גבוה במיוחד
- ✓ מהיר מאוד רק 5 שניות בממוצע
- ✓ לראות את הספרות בברור - הצג הגדול ביותר מכל מדי הסוכר, ספרות בגודל 2 ס"מ
- ✓ עיצוב ארגונומי לאחיזה נוחה במיוחד
- ✓ יתרונות משמעותיים לשומרי שבת

טיפת הדם הקטנה בעולם

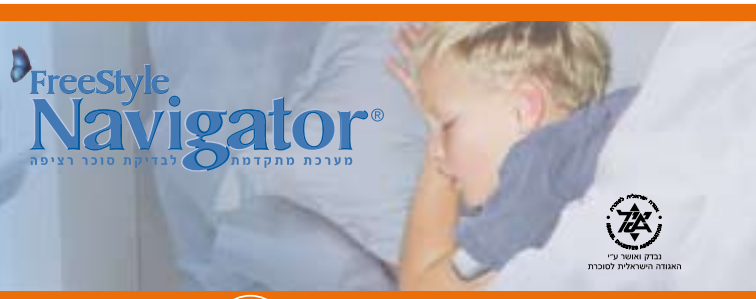
FreeStyle™ (גודל אמיתי)	מדי סוכר אחרים		
0.3 µL	0.6 µL	1 µL	4 µL

* המבצע בתוקף שלושה חודשים ממועד פרסום מודעה זו
** Data on file (9 מתוך 10 אנשים שביצעו את הבדיקה באמה טענו שהבדיקה לא כאבה או הייתה פחות כואבת)

Abbott Diabetes Care

להגיע לרמות חדשות של אידון

FreeStyle Navigator®
מערכת מתקדמת לבדיקת סוכר רציפה



www.freestylenavigator.co.il

1-800-352-252

פריסטייל נביגייטור - מערכת מתקדמת לבדיקת סוכר רציפה

עכשיו בסל הבריאות*

הנחה מיוחדת בהתנסות ללקוחות לאומית**

- ✓ המערכת היחידה המעדכנת את רמות הסוכר אחת לדקה עם 5 חיצי מגמה TRU
- ✓ ערכי סוכר רציפים בזמן אמת כשעה בלבד לאחר התחברות לחיישן
- ✓ מערכת אלחוטית עם טווח קליטה של לפחות 3 מטר
- ✓ חיישן זעיר באורך 5 מ"מ מוחדר באופן אוטומטי
- ✓ מערכת התראה חכמה לגילוי מקדים 10, 20, 30 דקות לפני הגעה להיפו/היפרגליקמיה
- ✓ רק 5 בדיקות כיול במהלך חמשת ימי החיישן
- ✓ מד סוכר פריסטייל מובנה

* לפי התוויות ועדת סל הבריאות
** המבצע בתוקף שלושה חודשים ממועד פרסום מודעה זו

נשמח לעמוד לרשותכם בפרטים על המערכת,
תוכניות התנסות ורכישה:
בית גפן מדיקל, רח' בוני העיר 9, ת"א
טל' 03-6900300 פקס 03-6900330
info@geffenmedical.co.il
www.geffenmedical.co.il
שעות פעילות: ימים א' - ה' 08:30 עד 18:00, יום ו' 08:30 עד 12:30

143.Adv.01-10.v1

באישור רופא | מוכר ע"י משרד הביטחון לנכי צה"ל

Abbott Diabetes Care

תשים סל...

סל שירותי הבריאות בישראל נחשב לסל רחב מאוד, המציע פתרונות לאוכלוסייה מגוונת, למרות מגבלותיו. על קביעתו הראשונה בחוק, תכניו, הוועדות הדנות בו והדילמות המתעוררות בעקבותיו, מסביר נציג לאומית בועדת המשנה לסל, כותב רשימה זו

ד"ר דן וייטמן

לפני מספר שנים, לקראת התכנסותה של ועדת סל הבריאות, הופיעו בעיתונות הרפואית מאמרים ראשונים בנושא התרופה האונקולוגית הרספטין. על פי הפרסומים, חולה בסרטן שד שעברה כריתת שד והיא 'נקייה', ללא גרורות סרטניות בגופה, ותקבל הרספטין מניעתי - הסיכוי לחזרת המחלה אצלה קטן בהרבה.
ועדת הסל עשתה מעשה, והחליטה שלמרות שהתרופה הרספטין טרם נרשמה בארץ אלא רק באירופה - היא תיכלל בסל הבריאות, עם מועד רישומה בחו"ל. צעד זה, של ראייה רפואית מכריעה לטווח ארוך, הביא לכך שישראל הייתה בין המדינות הראשונות בעולם שהכניסה את התרופה החשובה לסל הבריאות הממלכתי שלה.

מהו סל הבריאות?

סל הבריאות ובשמו הרשמי **סל שירותי הבריאות** הוא רשימת השירותים הרפואיים והתרופות הניתנים לתושבי ישראל בהתאם לחוק ביטוח בריאות ממלכתי, שנחקק בינואר 1995. סל הבריאות הבסיסי שנקבע אז היה למעשה "צילום" של סל התרופות והטכנולוגיות של קופת חולים כללית. זה היה סל נרחב למדי, והוא כלל את שירותי הבריאות שנתנה קופת חולים הכללית לחבריה, שירותי הבריאות שנתנה המדינה לתושב, אשפוז יולדות ויילודים בהתאם לחוק הביטוח הלאומי, שירותי רפואה בעבודה והתרופות שנתנה קופת חולים הכללית לחבריה. טרם חקיקת החוק, נבדלו קופות החולים זו מזו בשירותי הבריאות שסיפקו, וקופות עשירות יכלו לספק לחבריהן שירותים נרחבים יותר. כל קופה בנתה עבור מבוטחיה את ה'סל' הטיפולי שלה (שעדיין לא כונה כך...), שהיה שונה מקופה לקופה, ובשל הביטוחים המשלימים - אף תנאי הזכאות לו באותה קופה, היו שונים. בינואר 1995 נכנס לתוקפו, כאמור, חוק ביטוח בריאות ממלכתי, שקבע סל בריאות אחיד, משותף לכל הקופות.
עיקרי החוק:

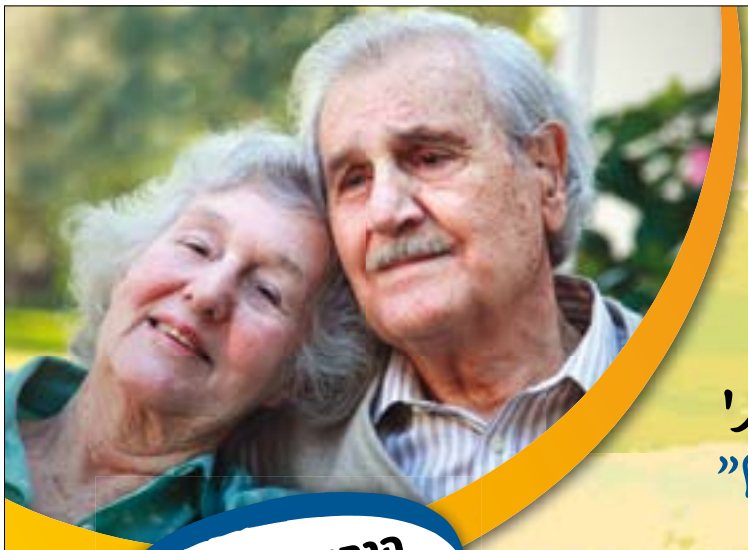
- הממשלה אחראית על בריאות כלל אזרחי המדינה.
- סל בריאות שקוף ואחיד לכולם.
- על פי שיקול דעת רפואי, באיכות סבירה, בתוך זמן סביר ובמרחק סביר. במקורות המימון העומדים לרשות קופות החולים.
- מושתת על עקרונות של צדק, שוויון ועזרה הדדית.

אליה וקוץ בה. החוק לא קבע באופן ברור באיזה אופן יעודכן הסל. במהלך השנתיים הראשונות להפעלת החוק, הסל לא עודכן כלל. תרופות חדשות פשוט לא נכנסו אליו והישנות לא יצאו. נערה חולת סרטן בשם טלי לוי התייצבה אז בפני ועדת העבודה והרווחה של הכנסת ובהופעה קורעת לב, ביקשה שיאפשרו לה לחיות. הרעש התקשורתי סביב הופעתה של החולה, והדיון הציבורי שנוצר בעקבותיו - הביאו לכך שלסל נוספו 14 תרופות חיוניות, בעלות של 150 מיליון שקלים,

לצורך טיפול בחולי איידס ובחולים אונקולוגיים. יש לציין, כי רשימת התרופות החדשות שהכין משרד הבריאות למשרד האוצר, תוקצבה בסכום שבין 336-672 מיליון שקלים, אך כאמור הסכום שהתקבל לבסוף היה 150 מיליון שקלים. צעד חשוב נוסף היה הקמתה של ועדה ציבורית לעדכון שוטף של הסל.

ועדות הסל

ועדת סל הבריאות בישראל היא ועדת ייחודית בעולם. דיוניה מתקיימים בשקיפות מלאה ועל סמך אינפורמציה מדויקת, רבה ומקיפה, והחלטותיה מתקבלות בקונצנזוס.



ההורים בידיים הכי טובות

נוה אביב - דיור מוגן איכותי
בכפר שמריהו בשיטת "הכל כלול"

הנחות מיוחדות
לחברי קופת
חולים לאומית

logo שביים

אפשרויות דיור מגוונות

- **דיור מוגן לעצמאיים**
  יחידות דיור חדישות ומפוארות הטובלות בירק, בסביבה תוססת, תומכת ומפנקת
- **דיור מוגן עם מטפלת (זרה) צמודה**
  יחידות דיור המותאמות למגורים עם מטפלת. המשך קבלת זכויות חוק סיעוד
- **מחלקה סיעודית חדשה**
  בפיקוח משרד הבריאות

neve aviv
נוה אביב
דיור מוגן איכותי בכפר שמריהו
מקבוצת ישרס - חברה להשקעות בע"מ

תשלום חודשי אין צורך בפיקדון

טלפון: 09-9564660 ■ אבי וולף, מנכ"ל ■ רחוב: אביב 2 כפר שמריהו ■ www.bait-avot.com

מכון אורטופדי דן סימון בע"מ
ORTHOPEDIC INSTITUTE DAN SIMON LTD

www.leumit.co.il
לאומית

• מדרסים בהזמנה • כל סוגי הגרביים האלסטיים • מקלות הליכה, הליכונים • חגורות בהזמנה (חגורות שבר) • מכשור אורטופדי, פרוטזות

מכון אורטופדי דן סימון בע"מ
המלך גורג' 80 תל אביב
03-5255128

מכון אורטופדי דן סימון בע"מ
בי"ח סורוקה באר שבע
052-2498024

אגפים אורטופדיה
מוהליבר 2 ב' בית שחף יהוד
03-6321316

אור אורטופדיה
הרצל 79 נהריה
04-9924706

אורטופדיה בירו
מעלה השחרור 23 חיפה
04-8676095

אורטופדיה בירו
העצמאות 67 ק. אתא
04-8436643

אורטופדיה בירו
קניון ישפרו סנטר
הדסה עין כרם ירושלים
02-6428860

אורטופדיה בירו
מכון דור - חן 2 כרמיאל
04-9885859

י. טיטלבוים
אורטופדיה מודרנית בע"מ
מכאל 24 חיפה
04-8676351

אורלי אורטופדיה
בית טפר תל גיבורים 6
תל אביב
03-6816920,
050-9907377

אורלי אורטופדיה
מרפאות חוץ בי"ח סורוקה
באר שבע
050-9907377

ח.א.אורטופדיה
אגריפס 15 ירושלים
02-6253898

טאיגון מדיקל בע"מ
שד' קוגל 25 חולון
03-6521939

טאיגון מדיקל בע"מ
ניסנבאום 33 בת־ים בת־ים
03-5526826

שונית אורטופדיקה בע"מ
מרכז מרל"ז, מפלס עליון גינות
דותן 66 מודיעין
08-9703396

שונית אורטופדיה בע"מ
ירושלים 21 בת ים
03-6571397

מכון כץ
דב הוז 13 חולון
03-5043235

מכון כץ בע"מ
גורליץ 3 בני ברק
03-5791228

מכון אורטופדי מושקוביץ
הסתדרות 7 פ"ת
03-9300569

מכון אורטופדי
שד' התמרים מרכז סולל בונה
אילת
08-6370647

מכון אורטופדי רבין
מרכז קניות דימול
בי"ח בלינסון פ"ת
03-9210794

ספורט הבירה
מלך גורג' 4 ירושלים
02-6258401

מכון אורטופדי מושקוביץ
דרך ההגנה 72 תל אביב
03-6877289

צעד צעד
בית מלאכה אורטופדי
שמריהו לוין 59 ירושלים
02-6435875

רוני אורטופדיה
בן עמי 65 עכו
04-9913674

רוני אורטופדיה
המסגד 25
מרכז מסחרי תרשיחא
04-9997736

רוני אורטופדיה
נצרת
054-4715783

גאפ אורטופדיה
עין גנים 8 גני תקווה
03-5346446

מושב הרגל
הזית 101 קרית־גת
08-6889394

נאורטופדיה מכון אורטופדי
ויצמן 24 גבעתיים
077-7507603,
052-6606996

מור אורטופדיה רפואית
ירושלים 8 בני ברק
03-6192233

הוועדה מונה 16 נציגים: ארבעה מתחום הרפואה (רפואה קהילתית ושל בתי חולים), ארבעה נציגי משרד האוצר, נציגי ארבע הקופות המבטחות (כללית, מאוחדת, מכבי ולאומית) וארבעה נציגי ציבור.

חברי הועדה מקבלים לקראת דיוניהם את המידע על התרופות, עם המלצה של משרד הבריאות לדירוג חשיבותן של התרופות החדשות. חברי הועדה קבעו סולם בן עשר דרגות: שתי הדרגות הגבוהות ביותר (הנקראות A9, A10) הן תרופות מצילות חיים או תרופות המשפרות באופן דרמטי את אורח החיים או את איכות החיים. את הדירוגים הבאים (B ומטה) מקבלות תרופות חשובות אך פחות חיוניות.

בכל שנה, בחודש ינואר, מתקבלות פניות להכללת תרופות וטכנולוגיות חדשות בסל. כל גורם - חברת תרופות, מוסד רפואי ואף אזרח פרטי - יכול להגיש בקשה. עד שנת 2005, הבקשות נאספו במשרד הבריאות, באגף לטכנולוגיה. אנשי האגף ערכו מחקר מפורט על כל תרופה והפיקו מעין "ספר" שכלל ניתוח של התרופה/הטכנולוגיה, תפקודיה, חלופותיה, המספר המשוער של חולים שיזדקקו לה, וכמובן: העלות. על פי החלטת הממשלה, ב-2006 הוקמה ועדת המשנה לסל, שקיבלה על עצמה משימות אלה. ועדת המשנה כוללת נציגים ממשרד הבריאות, משרד האוצר, ועדות מקצועיות (כמו אונקולוגיה, המטו-אונקולוגיה, סוכרת ועוד) ונציגי קופות החולים.

תעדוף הסל ודילמות

ישיבות ועדת המשנה מתקיימות לפני ישיבות ועדת הסל, ובהן דנים בתעדוף רשימת הסל, על ידי ישיבות עם מומחים בתחומים רפואיים שונים. לועדת המשנה מוזמנים רופאים ואיגודים מקצועיים, וכל אחד מהם שם, כמובן, את הדגש על התעדוף הרצוי בעיניו. הועדה בונה רשימה של תרופות וטכנולוגיות חדשות, לפי מידת חשיבותן, כשליד כל תרופה/טכנולוגיה, מצוינת העלות המשוערת של הכנסתה לסל הבריאות. כמו כן, נרשמות התוויות - פרמטרים מסוימים הקובעים את הזכאות/הגבלות לקבלת התרופה, לפי חומרת המחלה. לדוגמה, על פי חוק זכויות החולה, רופא צריך להמליץ לחולה על תרופה מסוימת, גם אם הוא אינו זכאי לה במסגרת הסל, מכיוון שאינו נחשב לחולה מספיק קשה. האבסורד הוא שאם החולה יסבול מסיבוך במחלתו בעוד שנה-שנתיים - הוא יהיה זכאי לקבל את אותה תרופה...

האם חולה צריך לגסוס, חלילה, כדי שיוכל לקבל תרופה?

התשובה של ועדת המשנה במקרים כגון זה היא: קבלת התרופה מותנית בהתוויות מסוימות בלבד. כשהנושא יגיע לדיון בועדת הסל, היא תצטרך להחליט האם להכניס תרופה עם הגבלות כאלה - האם להרחיב את ההתוויה או לצמצמה. עבודת חברי ועדות הסל מעוררת דילמות רבות ומכריעות. לדוגמה:

- האם לתקצב מחלות "יתומות", נדירות, שלוקים בהן חולים ספורים, על חשבון סל המדינה הגלובלי, או שעליהן להיכלל בסל נפרד?
- האם לתת מעט כסף להרבה אנשים, או הרבה כסף - למעט אנשים. למשל, ההחלטה האסטרטגית של ועדת המשנה לסל ב-2006 הייתה: "מעט לרבים ולא הרבה למעטים!"

- לקראת דיוני הועדה לשנת 2010, עלה נושא המניעה של מחלות לעומת הטיפול בהן. לדוגמה, משקיעים מיליונים בתרופות לסרטן ריאות אך עד היום לא הוקצב שקל בסל הבריאות למניעת עישון, הגורם מספר אחד לסרטן הריאות. מצב דומה קיים בטיפול במחלות לב, אליו מוזרם כסף רב, אך מה באמת נעשה למניעתן של מחלות אלה?

חשוב לומר, כי בסל הבריאות לשנת 2010 נכללות לראשונה סדנאות למניעת עישון, ציון דרך חשוב במלחמה בעישון.

עם כל עבודתן החשובה של ועדות הסל, הבעיה העיקרית הייתה ונשארה: ועדת הסל אינה קובעת את גודל התקציב שיופנה לעדכון הסל! קביעת גודל התקציב גם אינה קבועה בחוק. כך, מדי שנה, הממשלה מחליטה מחדש כמה כסף יוקצה לעניין זה. בסופו של דבר, הממשלה היא שמחליטה בדיוני התקציב איפה "לחתוך" בסל: מה ייכנס ומה יישאר בחוץ. חומר למחשבה...

סל הבריאות המעודכן מתפרסם ב-1 בינואר בכל שנה וממשיך להתעדכן במהלך החודש. תוכנו המלא מופיע באתר הרשמי של משרד הבריאות באינטרנט.

ד"ר דן וייטמן הוא מנהל מחלקת תרופות וציוד רפואי בלאומית, וחבר בועדת המשנה של סל הבריאות

מה מגיע לי בשב"ן?

עמיתי "לאומית זהב" זכאים לקבל מאות תרופות, חיסונים, ויטמינים, תוספי מזון ואביזרים, בהנחות משמעותיות בבתי המרקחת של לאומית.

תרופות לדוגמה: (רשימה חלקית)

- תרופות לילדים: ADVIL, OTRIVIN PED
- תרופות לבעיות קשב וריכוז: CONCERTA, RITALIN LA
- חיסונים נגד סרטן צוואר הרחם: GARDACIL
- טיפול באוסטיאופורוזיס: ALENDRONET 70
- הורדת משקל: XENICAL
- משككי כאבים: ADEX
- פסיכיאטריה: CIPRALEX
- אביזרים: התקן תוך רחמי, מדי חום, מכשיר אינהלציה, מכשיר למדידת סוכר.

כפוף לתנאי הסכם השב"ן

אמא,
את יפה.

יש דברים שטוב לקחת ללב

סובלים מכולסטרול גבוה?

חשוב לדעת כי תרופות להורדת הכולסטרול, מדכאות את יצור הקו-אנזים Q10 הטבעי בגוף אשר חשוב לבריאות הלב. מחסור בקו-אנזים Q10 עלול לגרום לעייפות וכאבי שרירים. משפחת Q10 המתקדמת של סולגאר שומרת על רמת Q10 תקינה ומגינה על הלב.

לייעוץ חייגו 1-800-350-333 www.solgar.co.il

SOLGAR®
Since 1947

הצטרפו למועדון הלקוחות של סולגאר
פרטים והרשמה באתר ובשירות הלקוחות

מידע זה אינו רפואי ואינו התוויתי. בכל מקרה של בעיה רפואית יש לפנות לרופא המטפל.

פרסום מוגבל לגיל 18 GLOBO IMAGE לאסטרה

תינוקות של חורף

אין כל חשש ללדת בחורף, ותינוק שמטופל כראוי בעונת הקור והגשם, יכול בהחלט להגיע בריא וסקרן אל האביב והקיץ וליהנות מחוויות אשר נמנעו מילידי העונות החמות. לפניכם שפע המלצות וטיפים חשובים לטיפול בתינוקות החורף, שטיפות הגשם מתערבבות בדמעות בכיים הראשון...

ד"ר דורון דושניצקי

התינוק שלכם הגיח לאוויר העולם, מזל טוב! במקרה שלכם, הוא יכיר את העולם לראשונה כקר, סגרירי, מעונן וגשום. הוא פשוט נולד בחורף!

תינוקות שנולדים בחורף, ואף אלה שנולדו בקיץ ובסתיו ונכנסו כתינוקות רכים לעונה זו, ראויים להתייחסות מיוחדת. שני מאפייני החורף - קור וגשמים, והתחלואה החורפית המוגברת, מכתיבים את ההמלצות הבאות, לגבי טיפול בתינוקות בחורף. אבל קודם כול, שיהיה בשעה טובה!..

כידוע לנו, החורף הישראלי מתאפיין בהפכפכות לא מעטה, בין היתר עקב התמורות האקלימיות הגלובליות. כמדינה שאין בה ארבע עונות קבועות, אלא בעיקר עונה יבשה ארוכה ועונה גשומה קצרה, תמיד מתלבטים אצלנו מתי להכריז על תחילת החורף. האם הופעת גשמים רציפים היא החורף, או אולי העיתוי של ירידה חדה בטמפרטורות?

בכל מקרה, לרוב התקופה שבין סוף נובמבר-תחילת דצמבר ועד אמצע מרץ, היא מה שרובנו מדמיינים כחורף, קרי קור, גשמים מעת לעת, מרק מהביל, ולהבדיל, שפעת והצטננויות.

קרررررר.....

אנו יודעים שיש שונות גדולה בין הקור העז יותר באזורי ההרים והמדבר לבין שפלת החוף, שם האקלים ממוזג ופחות קיצוני. כמו כן, ייתכנו עליות ומורדות תוך כדי עונת החורף, מה שדורש היערכות משתנה שלכם, ההורים, לשמירה על חום גופם של ילדיכם בימים ובלילות השונים. לא כל "שמש שקרנית" ביום מואר ותכול שמיים מבשרת חום, ולעיתים ימים אלו קרים בהרבה מאשר ימים מעוננים.

התינוק מתאפיין בשטח פני עור הגוף גבוה, יחסית לגודלו ולמשקלו, דבר המאפשר איבוד חום מוגבר לאוויר הקר שאופף אותו, ולכן תינוק, ככל שהוא קטן מידות וצעיר יותר, הינו בסכנה לתת-חום (היפותרמיה). מאידך, לתינוק אין בשלות של מערכת ההזעה וויסות החום, ולכן אם גופו מחומם יתר על המידה, חום גופו עלול לעלות באופן משמעותי ואף מזיק.

תת-חום הגוף (שלושים וחמש מעלות צלזיוס ומטה מוגדר כהיפותרמיה) אצל תינוקות עד גיל חודשיים, יבוא לידי ביטוי באפתיה ובשינה. אצל תינוקות ופעוטות עד גיל שנתיים, תתבטא התופעה בבכי ובישנוניות. במצב כזה יש להפשיט את הילד ולחפש על גופו כתמים אדומים וכחולים. חובה לחמם את החדר לפני הסרת בגדי התינוק.

ילדים בני שלוש-ארבע, עלולים להתלונן על כאבים בכפות הרגלים ובידיים. בידקו היטב את הגפיים שלהם, ובחנו האם חלו בהם שינויי צבע כביטוי לכוויות קור. בכל גיל יש לשים לב לתופעה של עור קר באזורי החזה והבטן. רוב מדי החום המוכרים לנו, אינם מזהים נכון מצב של תת-חום, ולכן יש להלביש את התינוק עם ביטויי תת-החום בבגדים חמים ולהביאו לרופא, במהירות האפשרית.

עטוף בחום

בראש ובראשונה, חדר הילדים צריך להיות מחומם כראוי. הטמפרטורה בחדר צריכה לעמוד על עשרים ואחת - עשרים ושלוש מעלות צלזיוס, וכדאי לתלות בחדרו של התינוק מדחום קיר, כדי לוודא שהטמפרטורה מתאימה בכל זמן.

תינוקות של חורף

אנו ממליצים להשתמש באמצעי חימום בטוחים: תנורי חשמל או מפזרי חום חשמליים בעלי תו תקן בטיחותי, מזגני אוויר, רדיאטורים או הסקה מרכזית. רצוי להימנע משימוש בתנורי גז או נפט, מאחר והם מתחרים עם הילד על החמצן באוויר, עלולים לפלוט גזים רעילים כגון פחמן חד חמצני וכן קיימת סכנת דלקות וכוויות. לשימוש במזגן או ברדיאטור יש יתרון, משום שניתן להשאיר מכשירים אלה דולקים גם בלילה. עם זאת, מומלץ לדאוג ללחות מתאימה בחדרו של התינוק, כי תנורי החימום מייבשים את האוויר. אפשר להצטייד במכשיר אדים קרים או להניח מגבת לחה או קערת מים קרוב למקור החום. מומלץ להשאיר חריץ בחלון לאוורור החדר, ובכל מקרה לאוורר את החדר על ידי פתיחה רחבה של החלונות, לפחות פעם ביום.

עוד עצה חשובה: אל תציבו את מיטת התינוק בצמוד לקיר חיצוני, מכיוון שהוא קר ביחס לקירות הפנימיים. מומלץ לכסות את התינוק בשמיכה חמה, אך קלה. בכל ימות השנה, הקפידו על כללי השכבה נכונים להקטנת הסיכון למוות בעריסה: לא להשכיב את התינוק על הבטן, ולא להשתמש במזרן רך או בכרית.

בימים הראשונים לחייו, מומלץ להלביש את התינוק בבגד שלם המכסה אותו מכף רגל ועד ראש, אינו זז ואינו משאיר חלקי גוף חשופים. ככלל, כדאי להלביש את התינוק במספר שכבות קלות אך לא הדוקות מדי של בגדים, המחממים יותר מבגד עבה אחד, שגם מגביל את תנועותיו. חשוב לזכור כי תינוקות אינם יודעים להתכסות, ולכן יש להלבישם כאילו אינם מכוסים. השימוש במספר שכבות ביגוד לתינוק בשעות ערנותו, מאפשר הוספה והסרת השכבות בהתאם לתנאי החימום בסביבה המשתנה. ביציאה החוצה ביום קר כדאי להלביש את התינוקות בכובע, גרביים וכפפות, נוסף למעיל.

תינוק בשל שנולד במועד, ואשר גילו מעל חצי שנה, אמור להיות לבוש באופן דומה לזה של המבוגרים. אם אתם מסתובבים עם חולצה קצרה בבית, לא סביר שהפעוט שלכם זקוק לארבע שכבות, זו על גבי זו...

מי עושה אמבטיה?

פרק האמבטיה הוא סוגייה המעוררת חששות אצל הורים טריים רבים, על אחת כמה וכמה כשבחוץ באמת כבר קר. חום המים באמבטיה צריך להיות נעים כחום גוף, שלושים ושבע מעלות צלזיוס בערך. את טמפרטורת המים ניתן לאמוד בעזרת גב היד או המרפק (שלכם, לא של התינוק...). אם נעים לכם, היא טובה גם לתינוק. טמפרטורת חדר האמבטיה צריכה להיות בין עשרים וחמש - עשרים ושש מעלות צלזיוס, למניעת איבוד חום מוגבר אחרי הרחצה. האוויר היבש והמיובש שיוצרים מפזרי חום למיניהם באמבטיה, עלול לגרום ליובש עורי אצל התינוק, ולכן מומלץ לרחוץ אותו באל-סבון מועשר בלחות.

למרות שכולנו רוצים להגן על ילדינו מפני פגעי מזג האוויר, אל תחששו לנצל את ההפוגות בימי הגשמים והרוחות העזות, ליציאה עם התינוק החוצה, לטיול בגינה או בפארק. חשיפה מבוקרת וקצרה לאור השמש טובה לבריאות הילד, אך יש להישמר מנזקי קרינת שמש גם ביום שמש חורפי, לכסות את גופו ולמרוח את העור בקרם הגנה. בימים הגשומים והקרים, מומלץ לחמם את הבית כולו לחום של עשרים ואחת - עשרים ושלוש מעלות, להלביש את התינוק הער בשכבות קלות ולייצר לו אזור משחק וגרייה על שטיח או שמיכה, כדי למנוע מגע ישיר עם הרצפה הקרירה.

לא להדביק את הקטנצ'יק

עונת החורף מתאפיינת בתחלואה מוגברת של מחלות זיהומיות, נגיפיות וחיידקיות, בעיקר של דרכי הנשימה, כגון שפעת, דלקות ריאה, דלקות אוזניים, אך גם של

AYA Natural

איה נטורל

ידע מסורת בריאות

טל. 04-9805066 www.ayanatural.com

שמן הזית זכה בשנים האחרונות להכרה מדעית כשמן הבריאות הטוב ביותר. השמן עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות ובעיקר בחומצה אוליאית, הידועה בסגולותיה הבריאותיות הרבות, וויטמינים E ו-A שמזינים ושומרים על לחות העור, מגינים עליו מפני נזקי הסביבה ומאטים את קצב הזדקנותו. הפוליפינולים וסקואלאן הינם מרכיבים ייחודיים לשמן הזית, ומהווים כחיץ הגנתי מפני חומרים מחמצנים ורדיקלים חופשיים.

המרכיב הבסיסי במוצרי איה נטורל הוא שמן זית באיכות כתית/כתית מעולה, המופק ממטעי זית אורגניים. שמן הזית משמש כבר מאות בשנים את הנשים בגליל, המורחות בו את התינוקות ורוקחות ממנו רקיחות לצרכי טיפוח ולטיפול בבעיות עור.

ליין המוצרים של איה נטורל כולל:

קרמים, חמאות פנים וגוף, שמנים, סבונים נוזליים וסבונים מוצקים לטיפוח עור הפנים, הגוף, השיער והציפורניים.

חלקם של המוצרים דרמוקוסמטיים ומשלבים ערכים של טיפוח, בריאות והקלה על בעיות עור שונות כמו: אקנה, פסוריאזיס, סבוריאה, פטרת ועוד. המוצרים משקמים עור פגוע ומשיבים לו מראה בריא.

איה נטורל - יפה שבה טבעי.

הסרת משקפיים עוברים בבית חולים

אסותא

בשיטת ASA ללא חיתוך הקרנית

בלעדי באסותא

הדמיה תלת מימדית של הקרנית
במכשיר ה-SIRIUS
לבטיחות ודיוק מירביים

בי"ח אסותא נבחר כספק רשמי של קופ"ח לאומית

- התאמה אישית בשיטת לייזר מודרך
- מעטפת מקצועית של בית חולים
- מגוון שיטות להסרת משקפיים

בלעדי לשב"ן לאומית
הסרת משקפיים באמצעות התחייבות מהקופה

אסותא הסרת משקפיים בלייזר אופטיק

לבדיקת התאמה ללא תשלום
03-7644444 | *6474
www.assuta-optic.co.il

לאומית כסף/זהב

הנחה מיוחדת לעמיתי "לאומית כסף" ו"לאומית זהב"

גלי הים

תינוקות של חורף

מחלות שלשוליות (כגון רוטה וירוס). במקומות עם אוורור לא מספק בשל הגפת חלונות ומיזוג אוויר במעגל סגור, מתאפשרת הדבקה טיפתית ודרך האוויר. נוסף לכך, תינוק שזה עתה נולד, תלוי במלאי הנוגדנים אותו קיבל מאימו דרך השליה במהלך ההיריון, וגם דרך ההנקה (אצל תינוקות יונקים). בחודשי חייו הראשונים, התינוק מאבד בהדרגה את הנוגדנים שקיבל מאימו, בד בבד עם ייצור עצמי של מאגר נוגדנים, המגן על חשיפתו למיקרואורגניזמים שבסביבתו.

הנה מספר המלצות חשובות, שיעזרו לכם להתמודד עם מכת ההצטננויות והשפעות של תינוקות וילדים, האופיינית לעונת החורף:

הנקה - לחלב אם ולתהליך ההנקה יתרונות רבים, ואחד מהם הוא מלאי הנוגדנים ומרכיבי מערכת החיסון, המועברים בעת ההנקה מהאם לילד ומספקים נדבך נוסף להגנה מפני מחלות.

זהירות מהידבקות - אל תתביישו לבקש מקרובי משפחה מצוננים להתפעל מהעולל הרך מרחוק! רצוי להפחית למינימום את חשיפת התינוק לאירועי משפחה המוניים, וגם להסביר לאחים הגדולים (בעדינות מרבית...), על רגישות התינוק למחלות, ועל נקיטת אמצעי היגיינה, כמו נטילת ידיים תכופה. פגישת היכרות שגרתית עם הרופא יכולה

מה מגיע לי בשב"ן?

תכניות השב"ן של לאומית מעניקות הטבות רבות לילדים:

* הנחה על תרופות וחיסונים
* טיפולים בתחום התפתחות הילד: פיזיותרפיה, ריפוי בדיבור, ריפוי בעיסוק, רכיבה טיפולית
* התייעצות עם רופא מומחה (חוות דעת שנייה) - עד ארבע התייעצויות בשנה.

כפוף לתנאי הסכם השב"ן

להיקבע לשעות של תחילת משמרת או סוף משמרת, כאשר כמות החולים המתגודדים במרפאה היא מינימלית.

שימו לב שהגננות במעון או במשפחתון בו שוהה התינוק, או המטפלת בבית, שוטפות ידיים או משתמשות בנוזל חיטוי מיוחד לידיים. בקשו מהגננות שבעונת ההתקררויות והמחלות לא ישנו הילדים בצפיפות גדולה, ויהיה אוורור מספק בחדר בו הם ישנים. גם כאשר את, האם, מצטננת, הקפידי על חיטוי הידיים ואזור השד לפני ההנקה, ואל תהססי לעטות מסכת מנתחים על האף והפה, למניעת הדבקת הילד.

טיפול מושכל במחלות - הורים מנוסים לרוב יודעים, שאין צורך לפנות לרופא הילדים עם כל הופעת תסמין כמו נזלת וצינון, וזאת, בין היתר, כדי לצמצם את החשיפה של הילד למחלות במרפאה. עם זאת, במצבים של שינויי התנהגות או ערנות, ובכל הופעת חום אצל תינוק מתחת לגיל שלושה חודשים, יש לפנות במישרין לרופא ילדים. הוא יעריך האם מדובר בתחלואה נגיפית (ויראלית), שהיא מקור רוב המחלות אצל תינוקות ואינה דורשת טיפול פרט לטיפול תמיכתי, או שמדובר בזיהום חיידקי הדורש מתן אנטיביוטיקה.

אנו מנסים לחנך את ציבור רופאי הילדים בארץ שאין לתת אנטיביוטיקה לכל מקרה חום אצל ילדים, בעיקר מחשש להתפתחות עמידויות של החיידקים בעקבות חשיפות חוזרות לתכשירי אנטיביוטיקה. לאחרונה אף יצאו הנחיות להימנעות ממתן תכשירים בבליעה כנגד נזלת ושיעול מתחת לגיל שנתיים, ושימוש מצומצם ככל הניתן עד גיל שש. טיפול תומך בתינוק "מקורר" יהיה מבוסס בעיקר על ניקוז הנזלת על ידי תרסיס מי מלח, דבר שיפחית גם את השיעול, ובמורידי חום כגון אקמול בעת הצורך.

לגבי מתן תכשירים טבעיים להקלה על תסמיני נזלת ושיעול אצל תינוקות, המלצתי היא להשתמש בתכשירים מסחריים הנמכרים בבית מרקחת ומפוקחים על ידי משרד הבריאות בלבד, ושרשום במפורש בעלון המצורף אליהם, האם ניתן לתת אותם לתינוקות ובאיזה מינון בדיוק.

ד"ר דורון דושניצקי הוא מומחה ברפואת ילדים ורופא מרחבי נתניה בלאומית

מסייע לטיפול בעצירות

- ✔ משחרר מעצירות אקוטית או כרונית
- ✔ אינו ממכר
- ✔ לא גורם להתייבשות ולאיבוד מינרלים
- ✔ מתאים לסוכרתיים
- ✔ ללא תופעות טוקסיות וללא תופעות לוואי
- ✔ מרכך את תוכן המעי ומשחרר בקלות בלי לגרום לשלשול

מיצוי מצמח הזיזיפוס ג'וג'ובה, מסייע לשחרור מעצירות, אקוטית וכרונית. ללא תופעות לוואי, אינו ממכר, אינו גורם להתייבשות או לשלשול, מתאים לסוכרתיים. להשיג בטיפות, טבליות, סירופ או דבש.

Since 1997
Homeotreat Lab
המאוטריט מוצרי טבע ובריאות

כשר לפסח

בד"צ "ברית יוסף"

בקרו אותנו ברשת

www.homeotreat.co.il

תינוקות של חורף

מסאז' לקטנטנים

שירלי ארד

הרפואה המשולבת רואה חשיבות במתן תמיכה שוטפת ומאוזנת למערכת החיסון של התינוק הרך בעונה הקרה. חשיפת הגוף לוירוסים מפרה את מאזן החיידקים במערכת העיכול, מערכת החיסון נחלשת, ולכן חשוב לספק תוספת של **פרוביוטיקה** (חיידקים ידידותיים) לגוף, כדבר שבשגרה בעונות רגישות יותר, במיוחד בזמן מחלה ובייחוד בעת שימוש באנטיביוטיקה. את הפרוביוטיקה נותנים בצורת אבקה, וניתן לערבב אותה עם מעט חלב אם, כתוספת מזון בבקבוק.

עוד דרך המסייעת לחיזוק המערכת החיסונית, לחילוף חומרים, לתפקוד מערכת העיכול וכן יעילה נגד בעיות גזים היא **עיסוי לתינוק**. העיסוי אף תורם לטונוס שרירים מאוזן, משמר את גמישות התינוק ובזכותו התינוק יישן טוב יותר בלילה.

מתי להתחיל לעסות? חשוב להתחיל להעניק מגע לתינוק כבר בימיו הראשונים. מגע ראשוני פירושו ליטופים חמים ומלאי אהבה לאורך כל גוף התינוק, החל מהכתפיים וכלפי מטה עד כפות הרגליים. הניחו את ידיכם על כתפי התינוק והחליקו אותן כלפי מטה. יש לשים לב שהמגע יהיה מלא ולא רופף. הילד בהחלט מרגיש בהבדל!

בעת הלידה, התינוק עובר עיסוי אינטנסיבי מאוד בתעלת

הלידה ולכן נתחיל לעסות אותו רק אחרי שימלאו לו חודש ימים. עד אז נלטף בלבד. עם זאת, תינוק שנולד בניתוח קיסרי ניתן לעסות אפילו לפני גיל חודש. הניחו את השמן לעיסוי בתוך קערת מים חמים, כדי שמגעו יהיה נעים לתינוקכם, וכמובן חממו אותו על ידיכם לפני שאתם מעסים, אך בידקו שאינו חם מדי. מומלץ לעסות עם שמן על בסיס צמחי בלבד, רצוי שמן שקדים, מקדמיה או זרעי ענבים.

אם הילד שלכם משתעל, תוכלו לתמוך במערכת הנשימה שלו בעזרת שמנים ארומתרפים, כמו קמומיל, לבנדר, ניאולי, אורן, אקליפטוס לימוני, רבנסרה, תימוס לבן ועוד. לתינוקות עד גיל שלושה חודשים, אפשר להוסיף את השמן הארומתרפי למבער בחדר, ולהדליקו כעשר דקות לפני שהתינוק מוכנס לחדר.

שיטה טבעית להורדת חום בעזרת רפלקסולוגיה היא **עיסוי האגודלים**. יש ללחוץ בתנועה סיבובית על כרית האגודל\ בהונות הרגליים של התינוק במשך מספר דקות ללא הפסקה, לא חזק. אפשר לעשות את העיסוי מספר פעמים ביום, אך כמובן עקבו אחר חום הילד ואם אינו יורד - גשו לרופא הילדים בהקדם.

לסיום, כמה **תרופות סבתא להצטננות:** מי מלח הם התרופה היעילה ביותר לתינוקות ולפעוטות שחטפו התקררות. שימו בכוס מים פושרים כפית מלח. טבלו בכוס מקל לניקוי אוזניים והספיגו אותו סביב הנחיר (לא להכניס לאף פנימה). הדבר יעיל לחיטוי ולהפחתת הגודש באף. אצל תינוקות קטנים, בעיקר אלה שעדיין יונקים, הנזלת היא במיוחד מטרד, ולכן יש לטפל בה תוך התחשבות ברגישותו של התינוק. אפשר לחתוך בצל לחתיכות קטנות ולשים ליד מיטתו כל הלילה. אדי הבצל יתפשטו באוויר ויקלו על נשימתו.

חורף קל ובריא!

שירלי ארד היא נטורופתית מוסמכת בלאומית

נ|א|ר|א הרבה יותר ממרכז רפואי

מרכז רפואי **נ.א.ר.א**, מספק שירותי חדרי ניתוח ואשפוז ברמה גבוהה ויוקרתית.
ב**נ.א.ר.א** מבצעים ניתוחים אסתטיים*, עיניים, כף יד, כף רגל, כל סוגי טיפולי הורידים, כלי דם.
ב**נ.א.ר.א** מרכז לאבחון בעיות תוך רחמיות ויחידה לניתוחי MOHS.
נ.א.ר.א הוא מרכז מומחים, המאגד את מיטב הרופאים הבכירים באזור המרכז.
יחס אישי, מקצועי, חם ומפנק לכל מטופל/ת.

לא עוד מרכז רפואי ענק - אלא מקום בו תרגישו בבית!

רמת גן, בית נח, רחוב ז'בוטינסקי 155 פינת רחוב בן גוריון 38 קומה 3
לקביעת פגישה ולקבלת פרטים נוספים ניתן ליצור איתנו קשר בטלפון: 03-7557111
www.nara-center.com

*אסתטיקה במסגרת פרטית בלבד

גשם של מבצעים

הטבות ומבצעים לחורף 2010 בבתי המרקחת של לאומית

www.leumit.co.il

לאומית

1-700-507-507
או *לאומית מטלפון נייד

*יש לציין בעלון לצרכן לפני השימוש.
*תוקף המבצעים עד גמר המלאי ו/או עד 31/3/10. *חומר פרסומי, הפרסום אינו מהווה המלצה על המוצרים. *תוכן המודעות על אחריות המפרסמים בלבד.

לאומית איתך לאורך כל הדרך, אימא!

קופת חולים לאומית פתחה בפרויקט ייחודי ורחב היקף, המתפרש בכל רחבי הארץ: כל מבוטחות הקופה שילדו/אימהות טריות, מוזמנות להשתתף בקורסי הכנה ללידה ובסדנאות לליווי התפתחותי של התינוק - חינם!!!
כמו כן, נהנות הנשים מתמיכה אינטרנטית וסלולארית לליווי ולמעקב בזמן ההיריון, הלידה ולאחריה, עד גיל שנתיים

פנינה דולב

כחלק מתפיסת העולם הכוללת של קופת חולים לאומית, ובשל היותנו הקופה המובילה בתחום ההיריון, הלידה והתפתחות התינוק - החלטנו לפתוח לאחרונה בפרויקט ייחודי, רחב היקף וארוך טווח, הנערך בסניפי הקופה בכל רחבי הארץ, שמטרתו ליווי משפחות ונשים משלב ההיריון, הלידה ואחרי הלידה, עד הגיעו של הרך הנולד לגיל שנתיים.

מה כולל הפרויקט?

כל חברת לאומית מקבלת בשבוע ה-25 להריונה הזמנה להשתתף בקורס הכנה ללידה (עם בן הזוג) בסניף הקרוב למגוריה - חינם!! כמו כן, כל חברת לאומית שילדה, מקבלת הזמנה כשבועיים לאחר הלידה להצטרף לקורס ליווי התפתחותי של התינוק במרכז הרפואי הקרוב למקום מגוריה - אף הוא ח י נ ם !!! (מדובר בלידה אחת לכל אישה).

את הפרויקט המורכב והמסועף מלווים מומחי הקופה: רופאי נשים בכירים, מיילדות, תומכות הנקה, מטפלים מתחומי הרפואה המשולבת, רופאי ילדים ומשפחה. הוא מיועד לזוגות בגילאי 20-45, הנמצאים בשלבי ההיריון/לידה/הורות: משפחות צעירות עם ילד ראשון אך לאו דווקא; נשים לפני היריון, בהיריון ואחרי לידה; הורים לילדים עד גיל שנתיים, אמהות ואבות כאחד. מטרת הסדנאות היא להעניק תמיכה מלאה להתמודדויות השונות העולות לפני ההיריון, במהלכו, לקראת הלידה, בלידה עצמה, בתקופה שאחרי הלידה ובהמשך - בגידול הרך הנולד.

להוריד את מפלס הלחץ

סדנת ההכנה ללידה מועברת על ידי מדריכות מוסמכות ומנוסות, וכוללת חמישה מפגשים בני שעתיים כל אחד (כולל סיור בחדר לידה). סדנת הליווי ההתפתחותי בנויה גם היא מחמישה מפגשים, בני ארבעים וחמש דקות כל אחד, ומותאמת לגיל התינוק/הפעוט ולשלב ההתפתחותי בו הוא נמצא. המפגשים מיועדים למגוון גילאים, לפי טווחי גיל: 0-3 חודשים, 3-6 חודשים, 6-9 חודשים, 9-12 חודשים, 12-24 חודשים. בכל קבוצה משתתפות עד 15 משפחות - הורה אחד וילדו.

במפגשים מקבלים ההורים הדרכה וכלים להתמודדויות במצבים שונים: גזים, בכי, אי נינוחות, עיכוב בהתפתחות, התאמת הסביבה ההתפתחותית (בית, מטפלת, גן) לתינוק וכדומה. תכני הקורס מוגשים בצורה חווייתית ומשלבים שימוש בכדורי פיזיו, פופים, מזרנים, מנשאים, כלי נגינה מיוחדים ואלמנטים נוספים. המטרה היא לסייע להורים לגדל את ילדיהם באיכות ובנינוחות ולפי התאמה אישית לכל אחד ואחת, להוריד את מפלס הלחץ וליצור שיתוף, תחת הכותרת: "לגדל את הילד הראשון באיכות של ילד שלישי".

הסדנאות מבוססות על גישתה של החברה החיצונית המנהלת את הפרויקט, "תפיסת עולם", שנשענת על עולם הפלדנקרייז. המנחים מטעם החברה הם בעלי הכשרה בתחום, קיבלו אסמכתא של לאומית ועובדים לפי התיאוריה של "תפיסת עולם".

חוויה מעשירה ומהנה

כאמצעי הכנה לפרויקט הנרחב, נערך 'פיילוט' לסדנאות הליווי ההתפתחותי בשלוש ערים: נתניה, אלעד ואשדוד. משוב המשתתפות בסדנאות היה מצוין. הן החמיאו לפעילות, למדריכות, ושמחו על הידע אליו נחשפו.

מספרת מרב לוי מאלעד, אימא של תמר ורועי, תאומים שהיו

עברתם ל"לאומית מקסימום For Life"?

הרווחתם בגדול!

אל תישארו ללא כיסוי ביטוחי

התקשרו עכשיו 3370*

מבוטחי "לאומית מקסימום" עוברים לתוכנית ביטוח ההמשך:

"לאומית מקסימום For Life"

ונהנים מרצף ביטוחי בפוליסה פרטית לכל החיים, לכיסוי תחומי התרופות, ההשתלות, הטיפולים והניתוחים המיוחדים בחו"ל.

פוליסת לאומית מקסימום מסתיימת ב-1.3.2010.
נצלו את ההזדמנות לעבור לפוליסה החדשה
ולהבטיח לעצמכם שקט נפשי לכל החיים.

לאומית

הראל
חברה לביטוח
בשביל השקט הנפשי שלך
מקבוצת הראל ביטוח ופיננסים

לאומית איתך לאורך כל הדרך, אימא!

בני כשנה בזמן הסדנה: "זו הייתה פשוט חוויה והצטערתי כאשר נגמרה. עשינו יחד עם הילדים תרגילים על מזרנים, תרגילי שיווי משקל, פעילות במבוכים, עם כדור ועוד, והכל בהתאמה לגיל הילדים, שהיו כולם בני שנה-שנה וחצי. גם לי וגם להם היה כיף והם בהחלט נהנו ושיתפו פעולה. אני קיבלתי טיפים חשובים כיצד להפעיל את הילדים".

חגית דרעי מאשדוד מוסיפה: "באתי עם בתי הקטנה, בת החודשיים, לקורס אחד, ועם הבת הגדולה יותר, בת שנה ותשעה חודשים, לקורס אחר. כל קורס הותאם לגילאים שהשתתפו בו. עם הקטנה בעיקר נעזרתי בתרגילים להרגעת גזים, ובתרגילים התפתחותיים לקראת הזחילה, הנעת שרירים ועוד. עם הגדולה, זו הייתה חוויה בשבילה להיפגש עם ילדים בגילה, ויחד שיחקנו על מזרנים, במסלולים, בכדור, עם הרבה כיף והנאה אך גם לימוד וחשיבה. שני הקורסים היו מרתקים, מעשירים ומעניינים, ואם יהיו עוד, אבוא בשמחה..."

מענה ישיר באינטרנט

העולם המודרני והטכנולוגי בו אנו חיים מאפשר לנו לקבל מידע רב ולהתעדכן בנושאים החשובים לנו. חברת לאומית שלא תשתתף בסדנה מכל סיבה שהיא, תוכל להיחשף באמצעות האינטרנט, הטלוויזיה והמכשיר הסלולארי, לפעילות מלווה רבה בנושאי היריון ולידה.

במסגרת הפרויקט, אתר הבית של לאומית פתח קישור לאתר "תפיסת עולם" (www.tfisatolam.co.il), המאפשר רק לחברות הקופה לגלוש לשלושה אזורים עיקריים: היריון ולידה, ליווי התפתחותי, ותזונה והנקה. בכל אזור יוקמו פורומים בהם יינתנו תשובות ע"י מומחים של לאומית, ויהיו בו בלוגים וניוזלטרים ייעודיים המותאמים לשלב בו נמצא/ת הגולש/ת. האתר אף יכיל את כל המחשבונים הרלוונטים - מחשבון הריון, מחשבון גדילה ומחשבון צירים.

מה מציע לי בשב"ן?

תקופת ההיריון אינה פשוטה גם בשל העלויות הכבדות של הבדיקות הרפואיות שאינן נכללות במסגרת סל הבריאות. כדי שנוכל להיות רגועים, מבלי להיכנס להוצאות כספיות - תכנית השב"ן "לאומית זהב" מציעה לעמיתות השב"ן לעבור בדיקות וטיפולים שונים בעלויות נמוכות ביותר:

- בדיקת מי שפיר מתחת גיל 35 אצל ספקי ההסדר - חינם!
- שתי סקירות מערכות - בהשתתפות עצמית
- בדיקת שקיפות עורפית - בהשתתפות עצמית
- קורס הכנה ללידה - החזר כספי
- התייעצות עם רופא פרטי (חוות דעת שנייה) - שלוש פעמים בשנה.

כפוף לתנאי הסכם השב"ן

בואי אימא

את הפרויקט של לאומית מלווה תכנית טלוויזיה בשם "בואי אימא" בהגשתה של מיכל צפיר, המוקרנת בערוץ 2 בימי רביעי וחמישי בשעה 15:50. התכנית פונה לאימהות הטריות, לאלה שבדרך ולכל אם באשר היא, ועוסקת בכל מה שמעניין אימהות: איך לחזור לגזרה אחרי הלידה, איך משנים קריירה בעקבות הלידה, דיכאונות, התמודדות עם ילד שני, הקשר עם החמה, ניהול קריירה ובית במקביל, סיפורים אישיים ומעצימים, מחקרים ועוד. בתכנית יתארח בפינה קבועה ד"ר נמרוד גולדשמידט, גינקולוג בלאומית. פורום התכנית ייערך באזור "תפיסת עולם" באתר האינטרנט של לאומית.

היריון אינטראקטיבי

הסלולארי הולך אתנו לכל מקום, ולעתים הוא ידידנו הטוב ביותר... האפליקציה של לאומית בטלפון הנייד מעניקה לכן קשר רצוף ויומיומי, המותאם לציר הזמן בו אתן נמצאות: חלק א'- היריון ולידה, וחלק ב'- התפתחות התינוק.

היריון ולידה - במערכת יופיע מחשבון היריון אינטראקטיבי. כלומר, תוכלי להזין למערכת את תאריך הווסת האחרונה שלך, ולקבל טבלה של לוח השנה, המסונכרן עם שבועות ההיריון והמטלות/בדיקות שיש לעשות באותו שבוע, בסמוך לתאריך ועם מקום להערות אישיות.

התפתחות התינוק - יחולק לפי טווחים של שלושה חודשים, כלומר: מלידה עד גיל שלושה חודשים, משלושה חודשים ועד חצי שנה, מחצי שנה ועד תשעה חודשים, וכדומה.

כל שלב יכיל אינפורמציה על השלב ההתפתחותי הרלוונטי: מה התינוק אמור לעשות בגיל זה, אילו דברים שקורים או לא אמורים להדליק "נורות אזהרה", באילו משחקים כדאי לשחק, אילו מזונות מותרים, אילו חיסונים רלוונטיים בשלב זה ועוד.

כאמור, הפרויקט הנרחב, הנערך באמצעות סדנאות, תכנית טלוויזיה, אתר אינטרנט ואפליקציה אינטרנטית - ממצב את קופת חולים לאומית כמובילה בתחום ההיריון, הלידה והתפתחות התינוק, ומעניק למבוטחי ומבוטחות הקופה דרכים וכלים רבים, יעילים וחיוניים, להתמודד וכמובן ליהנות, מהשלבים החדשים והמרתקים בחייהם, עם התינוקות והילדים.

רוצה קורס הכנה ללידה או קורס ליווי התפתחותי?
חייגי עכשיו 077-3344555

פנינה דולב היא מנהלת מחלקת תכנון אסטרטגיה שיווקית בלאומית

התמונות צולמו במהלך סדנת ליווי התפתחותי שנערכה באשדוד

ברוורה קפלן

קולקציית מכשירי השמיעה החדשה של

SIEMENS

לא רוצה לשמוע על מכשיר שמיעה אחר

LIFE

בראש פתוח

MOTION

זז איתכם לכל מקום

TEK

להיות תמיד מחובר לעולם

PURE, COBALT & GEM

קטנים ואלגנטים

INTUIS

מקום טוב באמצע

DAY

להתחיל כל יום מחדש

EXPLORER

כי הילדים הם העתיד

*התמונות להמחשה בלבד *ט.ל.ח

ברכות לקופ"ח לאומית לרגל 75 שנות פעילות

בחיים כמו בתיאטרון, חשוב לשמוע ולהבין כל מילה. מכשירי השמיעה של **SIEMENS** הם היחידים המאפשרים לך ליהנות מכל העולמות. שילוב מנצח של הטכנולוגיות המתקדמות בעולם, עיצוב ארגונומי, שמיעה איכותית ושירות מקצועי. **מדטכניקה אורתופון**, רשת המומחים מספר אחת בישראל לפתרון בעיות שמיעה, לשירותך.

מדטכניקה אורתופון

להשיג ברשת מדטכניקה אורתופון ואצל הסוכנים המורשים
www.medor.co.il • **1-700-700-637**

הסדר מיוחד לחברי קופ"ח לאומית

הטבות מיוחדות לעמיתי לאומית זהב וכסף בכפוף לתכנית השב"ן

SIEMENS

תקשיב למומחים

לא שומעעעעים!!!

ירידה בשמיעה גורמת לקשיים בתקשורת ובהשתלבות בחברה, אך רבים דוחים את הבירור ואת הטיפול בשמיעתם בשל חוסר מודעות לבעיה. יש פתרון! היום ניתן לשפר את השמיעה באופן יעיל באמצעות מכשירים מתקדמים וקלים לשימוש

אדית מש

לפני מספר שנים, רחל, בת שבעים ושתיים, יצאה לגמלאות מעבודתה במשרד החינוך. רחל חיה לבדה. היא עצמאית וניידת, אוהבת חברה, עושה יוגה ורוקדת ריקודי עם, ומארחת את בני משפחתה אצלה לפחות פעם בשבוע.

בנה הבכור פנה אלינו לייעוץ, לאחר שהבחין כי לאחרונה, רחל מעדיפה להישאר בבית ונמנעת מאירועים משפחתיים. למסיבת יום ההולדת שלו היא לא רצתה להגיע. בצער הודיעה על החלטתה, משום שידעה שתשב ביום ההולדת שקטה, מסוגרת, לא תבין את בליל הקולות אך תהנהן ותסכים לכול, מבלי להבין את הנאמר. בזמן האחרון היא גם לא רוצה ללכת להרקדות. היא מתלוננת שהמוזיקה חזקה מדי וכי המנחה צועק ברמקול, והרעש מפריע לה מאוד! בנה של רחל דואג. הוא חושד כי אימו מאבדת אט אט את השמיעה שלה, דבר שכפי הנראה פוגע באופן משמעותי באיכות חייה.

רחל הופנתה בהמלצתנו לבדיקת רופא אף אוזן גרון ולאחר מכן לבירור שמיעתי. אחרי שביצעה את בדיקות השמיעה הנדרשות, קלינאית תקשורת העוסקת באודיולוגיה, התאימה לרחל מכשיר שמיעה. רחל עברה תהליך של הסתגלות למכשיר ואחרי שהתרגלה אליו, היא חזרה בשמחה לפעילויות ולחיי החברה שלה, וכבר לא מרגישה "מבודדת" מסביבתה. יש לה הרבה תכניות לעתיד. בין היתר, להירשם למקהלה..!

רעש מתקרב

אוזנינו פועלות כשתי אנטנות, הקולטות את הקולות והרעשים שבסביבה. כאשר מושמע צליל, הוא מגיע אל האוזן כגל קול, עובר דרך האפרכסת ותעלת השמע, פוגע בעור התוף ומרעיד אותו. הרעידות הללו עוברות דרך האוזן התיכונה, מוגברות בה על ידי עצמות השמע, ומגיעות לקרום שבינה ובין האוזן הפנימית. הקרום הזה מעביר את התנודות אל הנוזל שבאוזן הפנימית והופך את הצלילים לדחפים עצביים. דחפים אלה מועברים על ידי עצב השמע אל מרכז השמיעה במוח.

כאשר שתי האוזניים פועלות באופן תקין, באפשרותנו לגלות את מקורו ואת כיוונו של הרעש. לדוגמה, כאשר נשמע משאית מתקרבת, האוזן הקרובה ביותר למקור הרעש תשמע את כלי הרכב המתקרב כמה אלפיות השנייה בטרם תשמע זאת האוזן השנייה, וכן מעט יותר חזק.

עם קבלת מידע זה, מוחנו ידע לזהות מהו כיוון הנסיעה של המשאית ו"ייחשב" במהירות את המרחק מאתנו.

מערכת השמע

לא שומעים!!!

טיפים לשיפור השמיעה לסובלים מפרסביאקוזיס:

- שבו קרוב למקור הקול (בשורה הראשונה באולם, בהרצאה, בתיאטרון)
- השתדלו שמקור הקול יהיה מואר דיו (כדי להיעזר בקריאת שפתיים)
- בקשו מהדובר לחזור על דבריו לאט יותר
- השתדלו לנהל את שיחותיכם כשאין רעש ברקע
- אם יש מספר אנשים בקבוצה, בקשו מהם לדבר אחד אחד, לא יחד
- בשוק ישנם אביזרי עזר שונים המשפרים את איכות חיי היומיום, כמו מגבר לטלפון, מגבר לפעמון הדלת, מערכת אלחוטית להגברת עוצמת מקלט הטלוויזיה, מגבר להרצאות ולהצגות תיאטרון ועוד.

בדיקת שמיעה

אם אתם חשים בירידה בשמיעה, אל תדחו את הבדיקה ואל תהססו. פנו לרופא א.א.ג והוא יפנה אתכם למכון שמיעה, שם תיבדקו על ידי קלינאי תקשורת מוסמך. בדיקת השמיעה נערכת בחדר שקט במיוחד, באמצעות מכשירים מכוונים, המודדים את סף השמיעה ואת יכולתכם להבין את הדיבור (דיסקרימינציה של הדיבור). תוצאות הבדיקה נרשמות בגרף הנקרא אודיוגרמה.

ניתן להשוות את האודיוגרמה לקלידי הפסנתר, כאשר התדירויות הגבוהות נמצאות בצד ימין והנמוכות בצד שמאל. התדירויות הרלבנטיות להבנת הדיבור הן אלה שבין חמש מאות לשלושת אלפים הרץ. עקומת שמיעה שתימצא מחוץ ל"אזור הדיבור" תעיד על קושי בהבנת הנאמר. עוצמת הקול נמדדת בדציבלים. העוצמות הנמוכות נמצאות בחלק העליון של האודיוגרמה ואילו הגבוהות הן בחלקו התחתון. סף השמיעה הנורמטיבי נמצא בטווח שבין אפס לעשרים דציבלים.

במידה וקיימת ירידה משמעותית בשמיעה ואתם זקוקים למכשיר שמיעה, קלינאי התקשורת ידאג להתאים לכם את המכשיר היעיל ביותר בעבורכם.

לקויות שמיעה שונות

מגוון רחב של תופעות ומחלות גורם לירידה בשמיעה. קשיי השמיעה שמקורם באוזן החיצונית או התיכונה, נקראים "הולכתיים" והם נגרמים מבעיות שונות, כגון: הצטברות צרומן (שעווה) בתעלה, דלקות אוזניים, פרפורציה (נקב) של עור התוף, מחלות ניוונית כגון אוטוסקלרוזיס ועוד. קשיי השמיעה אשר מקורם באוזן הפנימית נקראים "סנסורי-נויראליים", והם יכולים להיות כתוצאה מתהליכי הזדקנות טבעית של מערכת השמע, מחשיפה לרעש, מנטילת תרופות אוטו-טוקסיות (תרופות הפוגעות במערכת השמע), מפגיעות ראש ועוד. ישנן גם לקויות שמיעה מעורבות - "הולכתיות" ו"סנסורי- נויראליות" יחד.

הסיבה השכיחה ביותר לירידה בשמיעה העצבית נקראת פרסביאקוזיס — איבוד שמיעה הקשור לגיל, וממילא היא שכיחה יותר בגיל המבוגר. מדובר בירידה הדרגתית בשמיעה, המתרחשת כתוצאה מתהליכים ניוניים של עצב השמיעה ומאובדן תאי שיער באיבר השמיעה באוזן הפנימית.

מתברר כי רבע מהאוכלוסייה שמעל גיל שישים וחמש בישראל, סובל היום מפרסביאקוזיס בדרגות שונות. בגיל שבעים וחמש ומעלה, האחוז עולה למחצית מהאוכלוסייה, ומעל גיל שמונים וחמש, יסבלו ארבעה מתוך חמישה אנשים מפרסביאקוזיס.

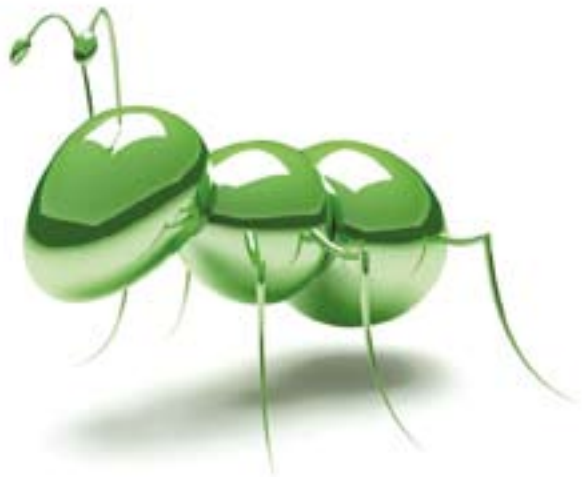
בדרך כלל מקשרים את הפרסביאקוזיס עם תהליך ההזדקנות, אולם יש לציין כי קיימים מרכיבים נוספים המשפיעים על הופעתה והתקדמותה, כמו המטען

עוצמת הרעש

140 dB	סף כאב
130 dB	המראת מטוס
120 dB	מנוע של מטוס, להקת רוק
110 dB	מופע מוזיקלי, רעם חזק
100 dB	מקדח
90 dB	מכוניות בעיר
80 dB	רכבת, רדיו חזק
70 dB	שואב אבק
50/60 dB	שיחה
30 dB	לחש
20 dB	ספרייה
10 dB	רשרוש שדה
0 dB	סף שמיעה

חשיפה ממושכת לרעש שעוצמתו מעל 85 דציבלים - מזיקה לשמיעת האדם!

גדולים במכשירי שמיעה קטנים



חדש! ביטוח אובדן ונשבר למכשירי שמיעה

למה כדאי לרכוש מכשיר שמיעה ברשת הדים:

- הדים היא הרשת הגדולה והמתקדמת ביותר בישראל בתחום מכשירי השמיעה הזעירים.
- קלינאי התקשורת של הדים עוברים באורח קבע השתלמויות בארץ ובעולם, הם אלה המבצעים בדיקות אבחון והתאמה אישית של מכשירי השמיעה ומלווים את הלקוח בטיפול מקצועי ומסור לאורך שנים.
- הדים ספקית מורשית של הביטוחים המשלימים לקופת החולים ומשרד הביטחון.
- הטבות מיוחדות לעמיתי לאומית זהב וכסף בכפוף לתכנית השב"ן.
- 17 סניפים בפריסה ארצית.
- עד 60 תשלומים.*

בדיקה וייעוץ חינם למכשירי שמיעה

Designer's E.S.D.

*הדים

*2254

info@hedim.co.il www.hedim.co.il

הדים
הרשת הגדולה בישראל לשיקום השמיעה והדיבור

* בכפוף לאישור החברה הממנת

לא שומעיים!!!

מתי לאחרונה שמעתם ציוץ ציפורים?

לפניכם שאלון, שיעזור לכם לבדוק מה מצב שמיעתכם (מיועד בעיקר לבני הגיל השלישי). אם עניתם בחיוב אפילו על חלק מהשאלות, מומלץ לגשת לבדיקת רופא א.א.ג. ולשקול בירור שמיעתי.

1. האם אני שומע/ת את זרם המים בברז, את המים שרותחים בקומקום או את התקתוק של השעון?
2. האם אני מצליח/ה לזהות את מיקום החפץ הרועש/המצלצל?
3. מתי שמעתי לאחרונה את ציוץ הציפורים?
4. האם נתקלתי לאחרונה באנשים רבים שמדברים "לא מספיק ברור"?
5. האם אני נוהג/ת לבקש מאנשים שיחזרו על דבריהם?
6. האם אני מהנהן/ת במהלך השיחה למרות שלא הבנתי אותה דיה?
7. האם לאחרונה עוצמת מקלט הטלוויזיה מפריעה לי (היא חזקה מדי)?
8. האם אני מתקשה לשמוע או להבין כאשר מדברים אלי מחדר אחר או מאחוריי?
9. האם אני מתקשה לשמוע את פעמון הדלת או את צלצול הטלפון?
10. האם אני מתקשה לשמוע שיחה של מספר אנשים המדברים זה עם זה (שיחות על רקע רעש)?
11. האם הוריי סבלו מבעית שמיעה כלשהי?
12. האם חשתי פעם ששמיעתי אינה טובה דיה?
13. האם אני שומע/ת טוב יותר באוזן ימין/באוזן שמאל?
14. האם אני מתקשה להבין מילות שיר מוכר המתנגן ברדיו?

הגנטי, חשיפה לרעש, נטילת תרופות אוטו-טוקסיות, לחץ נפשי, עישון, התמכרות לאלכוהול, לסמים וכדומה. בשנים האחרונות מצטברת אינפורמציה מדעית, לפיה ירידת רמת הורמוני המין הנשיים לאחר הפסקת המחזור הנשי, מהווה אחת הסיבות לירידת השמיעה אצל נשים מבוגרות. טרם נמצא טיפול תרופתי יעיל לפרסביאקוזיס, אך לאחר אבחון של רופא א.א.ג. וביצוע בדיקות שמיעה מקיפות - ניתן ברוב המקרים להתאים למטופל מכשיר שמיעה, שישפר את שמיעתו ויתרום להעלאת איכות חייו באופן משמעותי.

אדית מש היא קלינאית תקשורת מחוזית, מחוז מרכז, בלאומית

איך פועל מכשיר שמיעה?

מכשיר שמיעה הוא "מגבר משובח", הקולט, מסנן ומעבד את צלילי הסביבה באמצעות מיקרופונים זעירים, המאפשרים לנו לשמוע ולפענח מגוון רחב של תדירויות. המכשיר מסנן תחומי תדרים שונים (הרעשים "הלא נעימים") ומדגיש ומגביר צלילים החיוניים לתקשורת, כמו הקול האנושי.

בשוק יש מגוון רחב של מכשירי שמיעה (אנלוגיים, אנלוגיים ממוחשבים, דיגיטליים, בתוך האוזן ומחוץ לאוזן). תפקידו של קלינאי תקשורת העוסק באודיולוגיה הוא להעריך את השמיעה ולהתאים לנו את המכשיר היעיל ביותר לפתרון הבעיה הספציפית.

מה מציע לי המסלול הכללי?

סל השירותים לסובלים מליקויי שמיעה כולל:

- בדיקות שמיעה לסוגיהן
- התאמת מכשיר שמיעה
- החדרת מערכת שמיעה מבוססת הולכת עצם
- השתלת שתל קוכליארי
- בדיקה וטיפול ע"י קלינאי/ת תקשורת.

מה מציע לי השב"ן?

תכניות השב"ן של לאומית מעניקות הטבות בתחום מכשירי השמיעה ואביזרי עזר לכבדי שמיעה:

- מכשירי שמיעה במגוון דגמים בהשתתפות עצמית
- מערכות הגברה בהשתתפות עצמית.

כפוף לתנאי הסכם השב"ן

מקטינים את הבעיה

סובל מערמונית מוגדלת? יש תרופה שמקטינה את הבעיה! פנה לרופא המטפל.

ב שנים האחרונות אתם מוצאים את עצמכם מטיילים מדי לילה לשירותים, באופן קבוע, מספר פעמים בכל לילה, מעירים בדרך את בת הזוג, המתלוננת על ההפרעה בשנתה, סובלים מאיכות שינה גרועה, לא רצופה, ועייפים במשך היום בגלל שלא ישנתם טוב. מפריע לכם, לא נוח לכם ואתם מחפשים פתרון לבעיה...

מתברר כי הגדלה שפירה של הערמונית (BPH) היא אחת מהבעיות הבריאותיות הנפוצות ביותר בקרב גברים מעל גיל 50 בישראל. אחד מכל שני גברים, כלומר כ-50% מהגברים בארץ בגילאים אלה סובלים, ככל הנראה, מהגדלה שפירה של הערמונית. ככל שעולה הגיל, מתרחבת התופעה לכדי כ-60% בקרב גברים מעל גיל 60, לכדי כ-70% בקרב גברים מעל גיל 70 וכך הלאה.

הגדלה שפירה של הערמונית (המכונה 'פרוסטטה') היא מחלה שאינה מסכנת חיים, אולם הסימפטומים שלה: היסוס בהטלת שתן, זרם שתן חלש, טפטוף וצורך דחוף לתת שתן, עלולים להשפיע לרעה על איכות החיים. נוסף לכך, ללא טיפול נאות, חלק מהחולים עלול להגיע למצב של אצירת שתן, לצורך בהכנסת קטטר ואף להזדקק לניתוח לפתרון הבעיה.

לדברי **ד"ר אמיר קופר, אורולוג מומחה מייעץ בלאומית, ורופא אורולוג בבית החולים "אסף הרופא"**, הטיפול התרופתי שהיה ועודנו מקובל היום הוא הטיפול בתרופות מקבוצת "**חוסמי-אלפא**" כדוגמת: קסטראל, אומניק (tamsulosin), הייטרין, קדקס ועוד. תרופות אלו גורמות להרפיה של השרירים במוצא השלפוחית והערמונית, מרחיבות את המעבר ומקלות על זרימת השתן. טיפול זה אמנם מביא לשיפור בתסמינים בטווח הקצר, אולם אינו מונע את המשך גדילת הערמונית, ואת ההחמרה בהפרעה החסימתית למתן השתן בטווח הארוך. עקב כך, יעילות הטיפול פוחתת עם הזמן.

טיפול תרופתי נוסף המקובל בשנים האחרונות הוא טיפול בתרופות מקבוצת "**מעכבי 5-אלפא רדוקטאז**", כדוגמת: דוטסטרייד (Dutasteride) או אבודרט בשמה המסחרי. טיפול זה גורם לעיכוב אנזימים האחראים על הפיכת הטסטוסטרון (הורמון גברי הנמצא בערמונית) לדהידרוטסטוסטרון (DHT), הגורם להגדלת בלוטת הערמונית. עיכוב פעולת אנזימים אלו מוריד את רמות הורמון זה, וכתוצאה מכך הערמונית קטנה בהדרגה, בערך בשליש מגודלה המקורי. כאשר הערמונית קטנה, משתחרר בהדרגה הלחץ המופעל על השופכה ובסיס שלפוחית השתן. כתוצאה מכך, מתקבלת הקלה בתסמינים.

תוצאות מחקר חדש, ארוך-טווח, שפורסם בינואר השנה במגזין מקצועי מוביל (European Urology Journal), מוכיחות לראשונה את היתרון המשמעותי הגלום בטיפול משולב באבודרט וטמסולוסין - הן בהשגת שיפור סימפטומטי מהיר העולה על כל שיפור שמושג בטיפול בכל תרופה בפני עצמה, והן בהפחתה דרמטית בהתדרדרות הקלינית הצפויה אצל גברים הסובלים מ-BPH ובעיקר בסיכון להתפתחות אצירת שתן וצורך בהכנסת קטטר, והקטנת הסיכון שהמטופל יזדקק לניתוח ערמונית.

מחקר חדש מוכיח כי טיפול תרופתי משולב מפחית את הסיכון לאצירת שתן ולניתוח ערמונית, הנוצר בעקבות הגדלה שפירה של הערמונית

לאור תוצאות אלו, אומר ד"ר קופר, הטיפול המשולב ייחשב לטיפול הבחירה בחלק גדול של הגברים הסובלים מ- BPH, וצפוי לשפר את איכות החיים האורולוגית שלהם ולהקטין את הסיכון לנזקים בריאותיים בהקשר ל- BPH.

על אבודרט

אבודרט מחייבת מרשם רופא ומיועדת, כאמור, לטיפול בהגדלה שפירה של בלוטת הערמונית (BPH) ולמניעת ניתוח ואצירת שתן חריפה, אצל חולים עם BPH הסובלים מדרגת סימפטומים בינונית עד חמורה. התרופה עדיין איננה בסל הבריאות אולם היא קיימת בביטוח המשלים של לאומית, במחיר של כ-100 ש"ח לחודש.

הטיפול אושר על ידי משרד הבריאות, מינהל המזון והתרופות האמריקאי ה-FDA וסוכנות התרופות האירופית ה-EMEA.

טרם השימוש באבודרט יש לשלול מחלות אורולוגיות אחרות, כולל סרטן הערמונית.

לשבת, לקום, לשבת ולקום

העלאת המודעות העצמית לאופן שבו אנו מחזיקים את גופנו, תאפשר לנו לזהות ולהיפטר מהרגלים מזיקים שפיתחנו במהלך השנים. איך עומדים נכון, יושבים נכון (מול המחשב) ואפילו... שוכבים נכון

מרגלית שילה

כשהיינו ילדים, אמרו לנו ההורים והמורים: "שב ישר, עמדי זקוף" וכיוצא באלה. אך מה שלא אמרו לנו - מדוע זה חשוב? במשך היום גופנו נע ופעיל ללא הפסקה, אנחנו יושבים וקמים והולכים ועומדים, וחוזר חלילה. הבעיה היא שהישיבה היא כמעט מצב ה'תנועה' העיקרי שלנו ביום טיפוסי: קמים בבוקר - יושבים לשתות כוס קפה. נוסעים לעבודה - בישיבה ברכב, מגיעים למשרד - יושבים מול המחשב. אוכלים צהריים - שוב בישיבה, וכשחוזרים הביתה - שוב יושבים: בסלון מול הטלוויזיה, בבית קפה, בקולנוע, בבילוי עם המשפחה והחברים וכו'. כל עוד אנחנו צעירים ובריאים, הגוף חזק וככל הנראה גם מאוזן יותר, ולכן לשרירים קל יותר לייצב את השלד. אנו מבצעים תנועות בחופשיות ובאופן אפקטיבי. עם זאת, מצבים ואירועים כמו יציבה לקויה, נפילה, תאונה, מתח ותנאי עבודה קשים - עלולים ליצור חוסר איזון של השרירים בגוף. מצב כזה גורם לניוון מוקדם של החוליות בעמוד השדרה, לכאבי גב, ולהקרנת הכאב לאיברים כמו ידיים, רגליים ואיברים פנימיים. כמו כן מורגשים כאבי ראש, עייפות, קושי בנשימה לעתים ומתח כללי.

נעימות וקלילות

העלאת המודעות העצמית לאופן שבו אנו מחזיקים את גופנו, תאפשר לנו לזהות ולהיפטר מהרגלים מזיקים שפיתחנו במהלך השנים. יציבה נכונה היא יציבה זקופה, השומרת על המבנה התקין של עמוד השדרה. כשאנו מתבוננים בגוף מלפנים ומאחור - חוליות עמוד השדרה צריכות להיות מונחות אחת על השנייה בקו ישר. קו גובה האוזניים, הכתפיים והאגן צריך להיות אופקי וסימטרי. ביציבה נכונה תהיה חלוקת עומס תקינה על הגוף, אשר תשמור על כל עצם, סחוס ואיבר, ותאפשר לנו לפעול לאורך זמן ללא עייפות יתרה, ולהפעיל נכון את מערכת השלד ומערכת השרירים. ביציבה נכונה הגוף דינמי ואינו נשאר בתנוחה אחת לאורך זמן רב, והתחושה הכללית היא של נעימות וקלילות. המעברים מישיבה לקימה ולהליכה הם קלים ופשוטים, והנשימה מלאה וזורמת.

איך צריך לשבת מול מחשב

גורמים רבים משפיעים על היציבה, כמו ישיבה ממושכת, צפייה במחשב ובטלוויזיה, תאורה לקויה ועוד. עבודה ממושכת ולא נכונה מול מחשב עלולה לגרום לדלקת בשורש כף היד, דלקת בגיד, כאב גב תחתון, כאב גב צווארי, כאבים בכתף, במרפק, יובש בעיניים, דלקת עיניים, כאבי ראש, מיגרנות ועוד. לכן, חשוב מאד להתאים את עמדת המחשב ולכוון את מיקום המסך. מסך המחשב צריך להיות נמוך מגובה העיניים, ולא מול מקורות אור מסנוורים כמו חלון פתוח או מנורה דולקת.

הצפייה במחשב מפחיתה את כמות המצמוץ בעיניים, מה שמביא להתייבשות הקרנית, אדמומיות, הרגשת צריבה בעין ואף ראייה מטושטשת וכפולה. כדי להקל על עומס העיניים, רצוי להשתמש בכתיבה במחשב באותיות גדולות. הישיבה הממושכת מול המחשב יוצרת אי נוחות גופנית, בעיקר באזור הצוואר וחגורת הכתפיים. לכן, מומלץ לקום מהכיסא, למשך כמה דקות בכל חצי שעה, וכן חשוב להגביה את חלקו האחורי של המושב בעזרת כרית או מגבת מקופלת.

וכעת נעבור למקלדת. המקלדת צריכה להיות ממוקמת בגובה המרפקים, כך שהזרועות נמצאות בצדי הגוף. חשוב להניח כרית תמיכה לשורש כף היד בעת השימוש בעכבר. לתאורה ישנה חשיבות רבה. אם התאורה בחדר/במשרד לא מתאימה - היא עלולה לסנוור ולגרום למאמץ יתר בראייה. לכן, חשוב להתקין תאורה אישית מעל המחשב, כאשר המיקום המומלץ הוא מאחורי גבו או בצדו של היושב. השתדלו להיחשף לאור בעוצמה גבוהה במהלך היום, כדי לעכב את ייצור הורמון המלטונין הגורם לשינה. הפרעות כתוצאה מאור משרדי לקוי, עלולות להוביל לקשיי ריכוז וזיכרון ולאורך זמן גם לדיכאון. הכסא עליו אתם יושבים בעת העבודה מול מחשב, צריך להיות בעל מבנה ארגונומי, שתואם למבנה האנטומי של הגוף. חשוב לשבת ברווחה, על כל שטח המושב. מושב הכסא המשרדי צריך להיות מותאם לאורך הירכיים ועליו להיות מרופד בחומר המונע החלקה וזיעה. יש להתאים את גובה משענת הגב כדי להשיג מקסימום תמיכה בגב התחתון ובמותנית. הזווית בין המשענת למושב צריכה להיות בין 105-110 מעלות.

את אמות הידיים יש להניח בנוחות על המשענת לידיים, ולשם כך יש להתאים כמובן את גובהה. תמיכת ידיים נכונה בזמן עבודה על מקלדת המחשב, מקטינה את הלחץ על עמוד השדרה. גובה השולחן צריך לאפשר לכסא להיכנס מתחתיו, ללא חפצים מפריעים כמו תיקים, קופסת המחשב, פח אשפה וכדומה. הישבן צריך להגיע עד עומק הכסא, במקום בו הגב נתמך במשענת. ישנה חשיבות רבה לישיבה בגב זקוף. המיקום הנכון של כפות הרגליים הוא על הרצפה או על הדום. חשוב שהברכיים לא "יינעלו", כלומר, הברך צריכה להיות מקופלת, רפויה ולא מתוחה.

עמוד נוח

כשאנו עומדים עמידה ממושכת ללא נוע, חשוב להקפיד על מספר כללים: הרגליים צריכות להיות מפושקות וברוחב המותניים. אצבעות כף הרגל מופנות קדימה ולא הצידה.

תרגילים לאנשים יושבים

לפניכם מספר תרגילים להקלה על כאבי צוואר:

1. שבו והטו את ראשכם לצד ימין. קרבו את האוזן הימנית לכיוון הכתף. הניחו את יד ימין על הראש עד שתרגישו מתיחה בשרירי הצוואר. הישארו במשך כעשרים שניות במצב זה ואז עברו לצד שמאל. יש לבצע פעולה זו שלוש פעמים בכל צד.
2. נשמו נשימה עמוקה והרימו את הכתפיים לכיוון האוזניים. נשפו באיטיות תוך כדי הורדת הכתפיים. יש לבצע פעולה זו חמש פעמים.
3. כאשר כתפיכם רפויות, הפנו את הראש לצד אחד והישארו במצב זה שלוש שניות. יש לבצע פעולה זו שלוש פעמים בכל צד.
4. סובבו את הכתפיים בסיבובים הולכים וגדלים. יש לבצע חמישה סיבובים קדימה וחמישה סיבובים אחורה.

לשבת, לקום, לשבת ולקום

דבר נוסף, עדיף לעמוד כאשר הברכיים אינן "נעולות". כלומר, לשים לב שהברכיים מופנות קדימה ולחשוב במקביל על המשקל היורד אל הרגליים ומתחלק ביניהן באופן שווה. על שרירי הבטן להיכנס מעט פנימה ואף הישבן מוכנס מעט. המטרה היא לתמוך בעמוד השדרה ולמנוע כאבים בגב תחתון. הכתפיים צריכות להיות רפויות כלפי מטה, ללא מאמץ, ולא מורמות כלפי האוזניים. בכך נשמור על חוליות הצוואר ונמנע מתח שרירי באזור הכתפיים. הראש צריך לנוע בחופשיות מעל הצוואר. שימו לב שהצוואר לא יטה אחורה או קדימה ואילו הסנטר יטה מעט לכיוון בית החזה. בעבודות היומיומיות בבית, לדוגמה, בזמן עמידה מול הכיור במטבח, חשוב לכופף את הברכיים. אם יש קושי לכופף את שתיהן יחד, ניתן לכופף את רגל ימין ואחריה את רגל שמאל לסירוגין, על ידי הרמת הרגל על שרפרף נמוך. חשוב מאד לנעול נעליים ללא עקבים גבוהים, בכדי לא ליצור לחץ על שרירי הגב. אם נפל לרצפה חפץ ואתם רוצים להרימו - חשוב להתכופף עם הברכיים ולא לכופף את הגב. נוסף לכך, לעולם לא להתכופף קדימה בברכיים ישרות! ישנה חשיבות רבה לקשר בין הראש לצוואר ולשאר חלקי הגוף. אם נדע למצוא את האיזון הנכון בעמידתנו ונאזן את שיווי המשקל, היציבה שלנו תשתפר ותביא לשיפור בכל תפקוד הגוף. כשלראש ישנה נטייה לפנות לצד אחד, כל עמוד השדרה מתפתל, השרירים מאבדים את האיזון והתוצאה היא יציבה לא נכונה.

מנוחה נכונה

שכיבה - גם 'תנועה' זו, מסתבר, צריך לדעת איך לעשות נכון. רצוי לשכב על הגב או על הצד, ולהשתמש בכרית המתאימה לתמיכה נכונה של הצוואר. הכוונה היא שהצוואר יהיה בגובה ישר עם הכתף, כדי לא ליצור מתח בשרירי האזור. יש להימנע משכיבה על הבטן, מכיוון שהיא עלולה ליצור עקמת (סקוליאוזיס) ולחצים על החוליות בעמוד השדרה. כששוכבים על הצד מומלץ לשים כרית בין הרגליים, וכששוכבים על הגב חשוב לשים כרית מתחת לברכיים כדי שהן לא "יינעלו", וכל זאת על מנת לא ליצור מתח בגב תחתון. לגבי המזרן, כל אחד מרגיש נוח עם רמת קושי שונה של מזרן, אך לכלל האוכלוסייה מומלץ לישון על מזרן קשיח, שהשליש המרכזי שלו קשיח יותר משאר אזורי המזרן, כדי שתהיה תמיכה לגב ולמרכז כובד הגוף. במסגרת טיפולי הרפואה המשולבת, קופת חולים לאומית מציעה שיעורים בשיטת אלכסנדר, העוסקת במודעות אישית ליציבה נכונה. השיטה מקנה כלים מעשיים לשימוש נכון במערכת השלד והשריר, ואף יעילה במצבי שיקום. טכניקת אלכסנדר מלמדת, למשל, איך לשבת זקוף ללא מאמץ, איך לשבת לאורך זמן מבלי להתעייף ועוד. המיומנויות נלמדות תחילה בהנחיית מורה לשיטת אלכסנדר, ולאחר מכן מיושמות באופן עצמאי בחיי היומיום. מי שחש בכאב אקוטי באזור מסוים בגופו, מוזמן לפנות לטיפול בכירופרקטיקה או באוסטאופתיה, כדי להוריד את רמת הכאב. טיפול זה מתמחה בבעיות התפקודיות של עמוד השדרה והקשר לתפקוד מערכת העצבים.

האם היציבה שלנו נכונה?

להלן מספר שאלות. אם עניתם בחיוב על שתי שאלות לפחות - עליכם לשנות את הרגלי היציבה שלכם בהקדם, למניעת נזקים גופניים בעתיד.

1. האם נתפס לך הצוואר לאחרונה?
2. האם את/ה חש/ה כאבי גב לאורך כל היום, גם כשאינך בעבודה?
3. האם מציקה לך הכתף, או הידיים נרדמות לפעמים?
4. האם את/ה מרגיש/ה נימול בכפות הידיים?
5. האם לא נוח לך להשתמש בעכבר כשאת/ה יושב/ת מול המחשב?
6. האם את/ה סובל/ת מאי נוחות בזמן הקלדה?
7. האם את/ה מתעייף/ת לאחר ישיבה של כשעתיים במשרד?
8. האם העיניים צורבות או שורפות?

מרגלית שילה היא מנהלת ארצית לרפואה משולבת וקידום בריאות בלאומית

רשת חנויות אופטיקה

בדיקות ראיה + סל שרותים והטבות יחודיות

לאומית אופטיקה
רשת חנויות אופטומטריה

טבריה – אופטיקה אברמוב
רח' הבנים 9 04-6722423

כרמיאל – קרן אור
קניון כיכר העיר 04-9583859

נהריה – EYE Q אופטומטריסטים
רח' ויצמן 62 04-9511171

כפר מג'אר – אופטיקה חאיק
רח' ראשי 04-6789325

עכו – אופטיקה אנדי
רח' עמי 53 04-9916771

צפת – אופטיקה אברמוב, רח' עליה ב'
פינת רח' ירושלים מרכז צליל 04-6971649

קריית ביאליק – אופטיקה הזורע
רח' קרן היסוד 12 04-8734477

חיפה – אופטיקה הזורע
דרך בר יהודה 147 תל חנן 04-8215612

קריית שמונה – אופטיקה צפון
רח' רסקו 3 04-6949088

חיפה – אופטי לה מאריס, טשרנחובסקי 35
ככר מסחרי סטלה מאריס 04-8311142

מגדל העמק – אופטיקה אבי
פרץ סנטר, כיכר העיר 04-6545139

בית"ר עילית – משקפיים, רח' אלעזר
המודעי 9 02-5725570

ירושלים – אופטיקה מרקוביץ
קניון מלחה 02-6785858

ירושלים – אולמן את עמנואל
רח' המלך ג'ורג' 12 02-6255923

ירושלים – משקפיים, רח' אורוגוואי 8,
קריית יובל 02-6439617

ירושלים – עזרה ומרפא, רח' גשר
החיים 14, מקור ברוך 02-5381099

קרית ספר – לאומית אופטיקה משקפיים,
נתיבות המשפט 5 08-9142500

בית שמש – עין טובה
נחל עין גדי 54 02-9922725

מעלה אדומים – גולד אופטיק
קניון אדומים 02-5358870

מודיעין – אופטיקה רואים עולם
קאנטרי סנטר 08-9700163

חדרה – אופטיקה דנה
רח' הילל יפה 25 04-6325174

חדרה – אופטיקה אור
הנשיא 47 04-6225506

כפר סבא – אופטיקלי
רח' וייצמן 70 09-7675531

נתניה – בובר מייזנר אופטומטריסטים
רח' שמואל הנציב 13 09-8335251

נתניה – אופטיקה טל, רח' ויסלברגר 7
מרכז לב יסמין 09-8854104

הרצליה – אופטיק רמי, בן גוריון 22,
קומה 3, כניסה 2 09-9551998

אלעד – אופטיקל
יהודה הנשיא 94 03-9333665

ראש העין – אופטיקה הראל רח' הרצל
25, מול המשטרה 03-9383455

פתח תקווה – אופטיקה הדור השלישי רח'
ז'בוטינסקי 72, הקניון הגדול 03-9214224

גבעתיים – אופטיקה הדור השלישי
וייצמן 71, קניון גבעתיים 03-5711222

בני ברק – משקפיים
רבי עקיבא 99 03-6192002

רמת גן – אופטיקה הדור השלישי
רח' ביאליק 48 03-6700728

ת"א – בליסימה,
קרליבך 39 03-6243555

אשדוד – קשר עין רח' הרצל 1
בנין יוניטרייד 08-8669868

בת ים – אופטיקה בנימין
רח' רוטשילד 35 03-5069401

חולון – אאוטלט
סוקולוב 91 03-5034834

ראשל"צ – אופטילנס רח' גולדה מאיר
1, קניון שער ראשון 03-9523043

לוד – אופטיקה פרדי
רח' צה"ל 29 077-4505125

רמלה – ד"ר אופטיק
רח' הרצל 79 08-9222166

רחובות – אורביטה
רח' בית הפועלים 9 08-9473842

קרית מלאכי – אופטיקה מיכאל
מרכז הוד 9 08-8505823

אשקלון – אופטיגת
רח' הגבורה 3 08-6737715

באר שבע – אופטיקה מרקוביץ
מרכז ביג 08-6286386

באר שבע – אופטיקה מרקוביץ
קניון הנגב קומה א' 08-6280743

שדרות – אופטיגת
מרכז מסחרי 08-6899208

ערד – אופטיקה אליעזר, (בתוך סניף
קופ"ח), חרוב 2 08-9952128

אילת – רוטמן אופטומטריסטים, מרכז
עירוני, צמוד לדואר המרכזי 08-6334114

פרטים בחנויות.

הנהלת לאומית אופטיקה - רח' אוסישקין 28 רמה"ש 47210 טלפון: 03-5402553
כתובת אימייל yair@nihul-reshatot.co.il

בהסדר ללקוחות לאומית

המרכז לרפואת שיניים מתקדמת

כל טיפולי השיניים תחת קורת גג אחת

בדיקה, אבחון וייעוץ כולל צילום

בהנהלת ד"ר רותי צור

שיקום הפה

- שתלים
- כתרים
- תותבות

היום כבר לא צריך לפחד מרופא שיניים...

על ידי מומחי כירורגייה פה ולסת, טיפולים ע"י רופאים מומחים וכלליים

לפרטים וייעוץ: 03-6953938 emrc@zahav.net.il

בנין פנינת איילון, יגאל אלון 157, כניסה א' תל אביב

המוציא לחם מן הארץ

יום אחד נאמר לכם כי מעתה ועד סוף חייכם, לא תוכלו להכניס איזשהו דבר מאפה לפה. מתברר שאתם סובלים מצליאק כבר שנים, מבלי שידעתם זאת. הבשורה הטובה היא כי הטיפול החד משמעי במחלה - הסרת הגלוטן מהתפריט, מביא לשיפור ניכר, יחסית תוך זמן קצר

שמעון כהן

רבים מאתנו אינם פותחים בסעודה לפני שהונחה פת לחם לפניהם; זהו המזון הראשון עליו מברכים: "המוציא לחם מן הארץ"... ועם זאת, ישנם בישראל כעשרים אלף חולים שפת לחמם אינה חיטה - אלה הסובלים ממחלת הצליאק.

נכון להיום מדובר במחלה כרונית, לכל החיים, המתאפיינת בספיגה לקויה במעיים ומתחוללת עקב אי-סבילות לחלבון גלוטן. כמובן שגם מקומה של הגנטיקה לא נפקד; צליאק היא מחלה תורשתית, ואנשים שבמשפחתם יש חולי צליאק מצויים בסיכון מוגבר ללקות בה.

בעברית מכונה המחלה "כרסת", על שום הכרס התפוחה האופיינית, המופיעה אצל החולה הצורך גלוטן. מקורו של השם גלוטן בשפה היוונית, ופירושו דבק. ואכן, לחלבון הזה יש תכונות אלסטיות ודבקיות, שבזכותן הפך הגלוטן למרכיב חשוב באפייה. הגלוטן הוא מה שמקנה ללחם את אווריריותו. החלבון גלוטן מצוי בדגנים שונים ומורכב מגליאדינים וגלוטנינים. החלק הגליאדיני אחראי להפעלת המחלה והוא נמצא בעיקר בחיטה, בשעורה ובשיפון. על הכימיה של הגלוטן ניתן לדבר רבות, אך חשוב לציין כי ככל שהקשר הסיווגי של הדגן קרוב יותר לחיטה, כך עולה הפוטנציאל שלו לחולל את המחלה.

מחלת אלף הפנים

האבחנה של מחלת הצליאק נעשית בשתי דרכים: ביופסיה ורמות גבוהות של גליאדין בדם.

לרוב מתגלים סימפטומים של צליאק בשלוש השנים הראשונות לחיים, לאחר שהילד מקבל תוספת של דגנים, ויש חוקרים הסבורים שגם בעקבות צריכת חלב בקר בגיל מוקדם. עם זאת, נדיר שתינוקות יונקים מפתחים צליאק.

סימניה של המחלה הם כאבי בטן לאחר ארוחה, כרס בולטת, ירידה במשקל, סימני מחסור בוויטמינים ובמינרלים (עקב הספיגה הלקויה), צואה שמנונית, חיוורת, בעלת קצף וריח רע במיוחד.

חולים רבים סובלים מתסמינים שונים ומשתנים, ולפיכך אינם יודעים כי בעצם מחוללת רוב הבעיות היא הצליאק. לרוב, הטיפול המוצע הוא לתסמינים הרגעיים וכמו כן, קל לשייך את התסמינים למחלות אחרות - תסמונת המעי הרגיז היא דוגמה נפוצה במיוחד. מכאן נראה כי החולה בצליאק עלול לשאת עמו מחלות ותסמונות מגוונות, כמו: הפרעות שונות במערכת העיכול, אלרגיות משתנות, פריחות עוריות,

מרפאת שיניים
ד"ר פקס

מרפאות שיניים בהסדר עם קופת חולים לאומית

במרפאה ניתן להינות ממגוון רחב של טיפולי שיניים למבוגרים ולילדים באווירה נעימה וביחס אישי.

חיוך יפה ואסתטי
מעניק הרגשת ביטחון,
אושר והצלחה

יוספטל 15 לוד

שירות חירום 24 שעות:
08-9219749 | 052-2227156

מרפאת שיניים רב תחומית

מרפאות שיניים בהסדר עם קופת חולים לאומית

עובדים עם כל ביטוחי השיניים

- מרפאת השתלות
- מומחה לכירוגיה פה ולסת
- מומחה למחלות חניכיים
- רפואת שיניים לילדים

מנהל המרפאה ד"ר בויאנג'ו אנדי (בוגר הדסה ירושלים)
סוקולוב 67, חולון • טל': 03-5044964/5

מחלות דרכי הנשימה, הפרעות בצמיחה (אצל ילדים), כשל חיסוני, לרבות מחלות ותסמונות אוטואימוניות, וכן בעיות של איזון הורמונלי ושל תפקוד לקוי של מערכת ההפרשה הפנימית. זאת גם הסיבה לכך שהמחלה זכתה לכינוי "מחלת אלף הפנים".

תזונה ללא גלוטן

סביר ששכיחות הצליאק תגבר עם השינויים החברתיים והתעשייתיים המתרחשים בעולם המודרני, ובשל הבעיה לאבחן את המחלה בשלב מוקדם. כשאין זמן לאכול בנחת, למשל, 'חוטפים' כריך שמצליח להרגיע את הרעב רק לזמן מה..

הטיפול בצליאק הינו ברור וחד משמעי - הסרת הגלוטן מהתזונה! חשוב שהתזונה תהיה ללא גלוטן לחלוטין ולא דלת גלוטן, זאת מפני שגם כמויות זעירות של גלוטן יכולות לגרום נזק. כלומר, מולקולה אחת של גליאדין (החומר הפעיל בגלוטן), יכולה לגרום נזק כמו אלף מולקולות.

יש הסבורים כי חשוב גם להסיר את מוצרי חלב הבקר מן התפריט, עד לאיזון מחודש של המעיים. מעבר לדיאטת ההסרה, חשוב להעשיר את המזון בתוספת של ויטמינים ומינרלים ולהקפיד על תזונה עשירה בכל אבות המזון, המוסיפה חיוניות ובריאות - לבני שני המינים ולכל גיל. דגש מיוחד יש לתת לאבץ, ברזל וסידן, אך את אלה יש ליטול רק לאחר התייעצות עם איש מקצוע. ניקוז, הזנה וחיזוק הכבד והמעיים מהווים גורם משמעותי בטיפול הראשוני ועשויים לקדם את תהליך הריפוי באופן דרמטי.

נטורופתים אמריקאים נוהגים לתת לחולים גם פפאין - אנזים מעכל חלבון שמסוגל לעכל גם גלוטן ולהופכו ללא מזיק. נטילה של אלף מיליגרם פפאין עם הארוחה מאפשרת לעתים לסבול גלוטן. אינני סבור כי יש לנהוג כך, אלא במקרים מיוחדים שבהם יכולת הבקרה על המזונות היא מוגבלת (בעת נסיעה לחו"ל לדוגמה).

כמובן שאין לשכוח את הטיפול בסימפטומים השונים או במחלות/תסמונות שונות שנושא עמו כל חולה. יש כאלה שיתנו מענה ספציפי לכל עניין ואחרים 'יסתפקו' בתזונה מתאימה ובטיפול במערכת העיכול.

נושא התנועה והאימון הגופני חשובים אף הם לאיזון הכללי ולתמיכה של מערכת השלד והשרירים באיברים הפנימיים. יתר על כן, לפעילות הגופנית יש פוטנציאל לשיפור ברמה הרגשית ובתהליכים קוגניטיביים ומנטליים.

ממה להיזהר

בישראל ישנה חובה חוקית לציין לצד רשימת הרכיבים של המזון איזה מהם מכיל גלוטן, אך לא כל היצרנים מקיימים את הוראות החוק. כתוצאה מכך, גם צרכן המקפיד לקרוא את רשימת הרכיבים, עלול לצרוך מוצר המכיל גלוטן.

גם אם נקפיד ביותר על תזונה ללא גלוטן, ישנם גורמים שאינם בשליטתנו. למשל, נוכחות סמויה של חיטה. מזון ללא גלוטן עלול להזדהם בגלוטן בשלבי הייצור, האחסון או מאוחר יותר. לעתים המזון עצמו אינו מכיל גלוטן, אך הוא מיוצר בפס ייצור שבו עבר קודם לכן מזון המכיל גלוטן. רוב מפעלי המזון בישראל אינם בעלי פס ייצור ייעודי נקי מגלוטן.

להוציא את דברי המאפה, שברור כי בהם יש להקפיד, חשוב מאד להיזהר גם מהמזונות המוכנים הבאים: רוטב סויה, בירה, לתת, בירה שחורה, גלידות, משקאות קלים, יין, וודקה ויסקי, פיצוחים (מכילים קמח), תוספי תזונה ותרופות.

הבשורות הטובות הן כי תוך זמן קצר לאחר הסרת הגלוטן מהתפריט (ימים עד חודש) יבחינו רוב החולים בשינוי לטובה. וגם, לפי עדותם של רבים מהחולים בצליאק, העובדה שכל מזון עובר בירור מוקפד, גורמת לתחושה הגופנית-רגשית-נפשית-רוחנית להיות מועצמת ומשמחת.

שמעון כהן הוא מומחה לנטורופתיה בקופת חולים לאומית

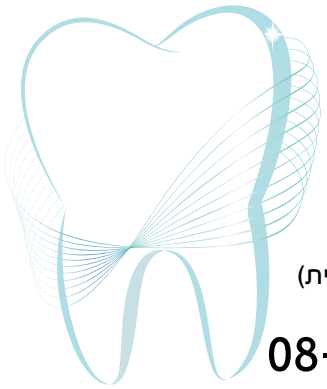
עמותת צליאק בישראל נוסדה בשנת 1998 למען חולי הצליאק ובני משפחותיהם. העמותה מספקת מידע עדכני על המחלה ועל דרכי ההתמודדות עמה, לרבות מתכונים, ומפעילה קו פתוח לפניות הציבור.
www.celiac.org.il

מרפאת שיניים בהסדר עם קופ"ח לאומית
אשקלון

מרפאת שיניים
בבית פרנק צמוד לקופ"ח לאומית

✓ יישור שיניים לילדים ומבוגרים
✓ השתלות-מומחה לכירורגית פה ולסת
✓ רפואת ילדים
✓ שיננית

נותנים שירותים לכל חברות הביטוח.
ת.ב.ס תאונות בתי ספר-חינם (ע"פ תנאי הפוליסה)



הרצל 30, אשקלון
(בית פרנק צמוד לקופ"ח לאומית)

08-6758446/7

מרפאת שיניים בהסדר עם קופ"ח לאומית
מעלה אדומים

מרפאת שיניים
היי דנטל אסטתיקס

✓ יישור שיניים לילדים ומבוגרים
✓ השתלות-מומחה לכירורגית פה ולסת
✓ רפואת ילדים
✓ רפואת מבוגרים
✓ שיננית

נותנים שירותים לכל חברות הביטוח.
ת.ב.ס תאונות בתי ספר-חינם (ע"פ תנאי הפוליסה)

ככר יהלום, מפלס 2
(מעל פיצה רוני)

02-5352988
052-2289436

מרפאות שיניים בהסדר עם קופת חולים לאומית

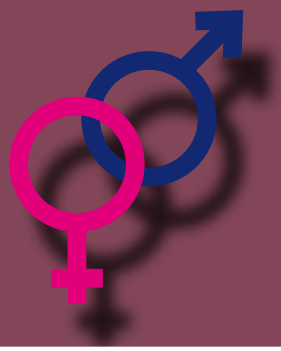
מרפאות שיניים בהנהלת
ד"ר אקרמן ראובן

מטפלים בכל תחומי רפואת השיניים

logo

מרפאת הסדר לכל ביטוחי השיניים

קניון ירושלים, מלחה (מאחורי קפה ארומה) **02-6782788**



כואב לה לב

מחלת לב אינה מפלה בין בני אדם והיא הרוצח מספר אחד של נשים וגברים גם יחד. עם זאת, ישנו פער מרשים בין המינים כאשר מדובר באבחנה ובטיפול במחלה, שהיא הסיבה העיקרית לתמותה בקרב נשים

ד"ר סילביה נוסבאום

עובדה חשובה: נשים הלוקות בהתקף לב עלולות למות מן המחלה יותר מאשר גברים, ואין הכוונה רק לנשים מבוגרות.

עוד עובדה חשובה: מחלות לב ממיתות פי שישה יותר נשים מאשר סרטן השד. קשה להאמין? מתברר כי עברנו דרך ארוכה מאז הייתה האישה מודאגת רק ממחלת הלב של הגבר שלה. היום אנו יודעים שלא מדובר רק בבעיה של המין הגברי. ועדיין, סקר של הארגון הקרדיולוגי האמריקאי מ-2003 העלה, כי מחצית מן הנשים שנשאלו על כך, אכן ידעו שגורם המוות המוביל בנשים הוא מחלת לב, אבל רק 13% מהן הצביעו על כך שמחלת לב היא גם גורם הסיכון הבריאותי העיקרי בקרב נשים. ואם לא מחלת לב, על מה כולן חושבות? מתברר, על פי סקר אחר, כי נשים היום עדיין מודאגות יותר מסרטן השד מאשר ממחלת לב. אז איפה הנתק? סרטן השד משפיע על מראה גופה של האישה, על מיניותה ועל הערכתה העצמית, באופן שלמחלת הלב אין קשר אליו. נוסף לכך, מחלת לב נוטה להופיע בגיל מבוגר יותר (בממוצע, ההתקף הראשון יכול להופיע אצל אישה בסביבות גיל 65). לפיכך, הסכנה אינה נראית כל כך ממשית לנשים צעירות. רוב הנשים בנות ה-50 מכירות נשים בגילן החולות בסרטן שד, אך פחות מכירות כאלה שחלו במחלת לב. נשים רבות אף טוענות כי הרופא שלהן מעולם לא דיבר עמן על הסיכון לחלות במחלת לב. הרופאים לעתים אינם מזהים את תסמיני המחלה אצל נשים ומייחסים אותם לא אחת לחרדה, לדחק ואפילו להיפוכונדריה.

קשיים באבחון הרפואי

השוני בין המגדרים בא לידי ביטוי בקשיים באבחון הרפואי של המחלה. קיים קושי בפענוח מהימן של בדיקות מקובלות כבדיקת מאמץ, וכן קיימות מגבלות בפענוח בדיקות מתקדמות יותר, כגון מיפוי לב ואקו לב במאמץ, הנובעות מהמבנה האנטומי של גוף האישה בכלל והלב בפרט. מכאן, אין זה מפתיע כי אבחון המחלה יתעכב, וכפועל יוצא יתעכב גם הטיפול שיינתן לאישה. לראיה, במחקר שבוצע באוניברסיטת בר אילן נמצא, כי אבחון של אישה חולת לב מתרחש בממוצע ארבע עד חמש שנים מאוחר יותר מאשר אבחון של גבר. הכלי האבחנתי המדויק ביותר לאיתור מחלות לב בקרב נשים נשאר הצנתור, אבל יש לו את הסיכונים שלו. בכל מקרה, נשים עדיין מופנות לביצוע בדיקות פחות מגברים. (יש מקום לדיון האם מדובר בהפניית יתר של גברים או בתת הפנייה של נשים!..) כשמדובר בניתוח מעקפים, שוב קיים פער בין נשים וגברים! נשים העוברות את הניתוח הן בדרך כלל מבוגרות, ומן הסתם גם חולות יותר במחלות נלוות - מה שמשפיע באופן שלילי על תוצאות הניתוח והשיקום.

לא ממהרות להגיע למיון

בעשור האחרון חל שיפור בנתוני ההישרדות לאחר אוטם שריר הלב (מוות של תאי הלב הנובע מחוסר ממושך באספקת הדם המחומצן אליהם), בעקבות השימוש בטיפול טרומבוליטי (ממיס קרישי דם). עם זאת, סקר שנערך במדינת וושינגטון ועסק בכשירות נשים לקבל את הטיפול לעיל, הצביע על כך כי מתוך 1,078 משתתפות הסקר - 39% מהנשים היו מבוגרות מדי, אצל 59% מהנשים, האלקטרוקרדיוגרם (תרשים זרמי החשמל בלב) לא היה אבחנתי, ו-30% הגיעו לבית החולים מאוחר מדי (יש לציין שאת הטיפול הטרומבוליטי חייבים לקבל תוך פרק זמן מסוים מרגע האוטם, אחרת אינו יעיל!).

לגבי זמן ההגעה לבית החולים, מחקרים אחרים הראו, כי נשים הסובלות מכאבים בחזה נוטות להמתין יותר מדי זמן, לפני שהן פונות למיון. ואכן, בכל הנוגע למועד קבלת הסיוע הרפואי, נשים נמצאות בפיגור ניכר לעומת הגברים. נתוני האיגוד הקרדיולוגי הישראלי מראים, כי הגבר הממוצע מגיע לבית החולים בתוך 105 דקות מרגע זיהוי התסמינים המחשידים, לעומת 120 דקות שלוקח לאישה הממוצעת. המציאות מראה כי כשקיימים סימנים מחשידים אצל גברים, האישה היא זו שדוחפת את הגבר לחוש לבית החולים ולהיבדק, בעוד שבמצב ההפוך, האישה פחות זוכה לעידוד.

שוני בהשפעת גורמי הסיכון

שומנים בדם - לפני שלב המנופאוזה, רמת האסטרוגן בגוף האישה מגינה עליה מפני מחלות לב, בזכות העלייה בכולסטרול הטוב (HDL) והירידה בכולסטרול הרע (LDL). אחרי המנופאוזה, הכולסטרול הכללי גבוה יותר בנשים מאשר בגברים. עובדות אלה אינן מספיקות כדי להסביר את העלייה החדה במחלות לב בנשים לאחר המנופאוזה. העלייה בטריגליצרידים היא גורם סיכון חזק בנשים. לכן, HDL נמוך וטריגליצרידים גבוהים נראים כגורמי הסיכון המשמעותיים ביותר למחלות לב בקרב נשים מעל גיל 65.

סוכרת - הסוכרת היא גורם סיכון למחלות לב בנשים יותר מאשר בגברים (אולי משום שאישה סוכרתית עלולה לסבול מגורמי סיכון נוספים, כגון: השמנת יתר, יתר לחץ דם, כולסטרול גבוה). למרות שנשים מפתחות מחלת לב כעשר שנים מאוחר יותר מגברים, הסוכרת 'מנטרלת' יתרון זה. אצל נשים שכבר חוו אוטם שריר הלב, הסוכרת מכפילה את הסיכון לאוטם נוסף וגם מעלה את הסיכון לאי ספיקת לב.

תסמונת מטבולית - היקף מותניים גדול, לחץ דם גבוה, אי סבילות לגלוקוז, HDL נמוך וטריגליצרידים גבוהים - כל אלה מעלים את הסיכון לפתח מחלות לב, אירוע מוחי וסוכרת, בכל גיל!

עישון - אישה מעשנת מצויה בסיכון כפול ללקות באוטם שריר הלב מאשר גבר מעשן (מתברר כי נשים גם פחות מצליחות להפסיק לעשן וגם חוזרות לעשן יותר מגברים. מדובר בהבדל מגדרי אחר - התמכרויות..)

אורח חיים בריא

מחלות לב יכולות להתחיל אפילו בילדות, להתפתח בשקט במשך הזמן ולהגיע בלי הודעה מוקדמת. אוטם שריר הלב הוא לעתים קטלני. לכן, לא צריך לחכות שהתסמינים יופיעו או שהמחקרים יגידו לנו מה לעשות...עלינו לנקוט בצעדים שכבר הוכיחו את עצמם, כדי להפחית את הסיכון לחלות במחלות אלה. אגודת הלב האמריקנית פרסמה לאחרונה הנחיות חדשות לנשים ולרופאיהן, למניעת מחלות קרדיו-וסקולריות בקרב נשים. הנה ההמלצות:

1. להקפיד על אורח חיים בריא כדי לשמור על לחץ דם תקין, כולל: ירידה במשקל, הגברת הפעילות הפיזית, הגבלת הצריכה של נתרן ודגש על צריכת פירות טריים, ירקות ומוצרי חלב דלי שומן.
2. להפסיק לעשן
3. לבצע פעילות אינטנסיבית בינונית (למשל הליכה זריזה), לפחות 60-90 דקות ביום, ברוב ימות השבוע.
4. להקטין צריכת שומנים רוויים לפחות מ-7% מסך הקלוריות הנצרכות ביממה.
5. לצרוך מוצרים העשירים באומגה 3 (דגי ים קרים או תוספי תזונה המכילים את חומצות השומן EPA ו-DHA).
6. טיפול בתחליפי הורמונים נשיים ו/או בתרופות נוגדות רצפטור של האסטרוגן (SERMs) אינם מומלצים למניעת מחלות לב וכלי דם בנשים.
7. אצל נשים מעל גיל 65 יש מקום לטיפול רוטיני באספירין במינון נמוך (בממוצע, כ-162 מ"ג ביממה וכאשר אין התוויות נגד). לנשים בסיכון גבוה מומלץ ליטול אספירין במינון של 325 מ"ג ביממה.
8. יש להוריד כולסטרול בדם לפחות מ-70 mg/dl בנשים בסיכון גבוה מאוד ובנשים עם מחלת לב (על ידי שילוב של דיאטה עם תרופות להורדת כולסטרול).

תסמיני אוטם שריר הלב בקרב נשים

חודש לפני האוטם	בזמן האוטם
עייפות יוצאת דופן (71%)	קוצר נשימה (58%)
הפרעות שינה (48%)	חולשה (55%)
קוצר נשימה (42%)	עייפות יוצאת דופן (43%)
אי נוחות במערכת העיכול (39%)	זיעה קרה (39%)
חרדה (36%)	סחרחורת (39%)
תחושת דופק מואץ (27%)	בחילה (36%)
תחושת כובד/חולשה בידיים (25%)	תחושת כובד/חולשה בידיים (35%)

ד"ר סילביה נוסבאום היא מומחית ברפואת משפחה בלאומית

בתי המרקחת
במרכזים הרפואיים של לאומית

דרום	אופקים	חפץ חיים 51	08-9119872
דרום	אשדוד יהודה הנשיא	יהודה הנשיא 4	08-8627212
דרום	אשדוד סיטי	שד' מנחם בגין 7 מרכז צימר שער 1 קומה 1	08-8579800
דרום	אשדוד ה' מרכז	אחד העם 22	08-8687514
דרום	אשדוד אלמוג	כנרת 71 אשדוד יא	08-8687616/5
דרום	אשדוד י'	הנביא יחזקאל 12	08-8547809
דרום	אשקלון-בית פרנק	אשקלון הרצל 30 בית-פרנק	08-6790555
דרום	אשקלון-שמשון	ש"י עגנון 19	08-6830333
דרום	אשקלון אפרידר	אשקלון שדרות דרום אפריקה 65	08-6747110
דרום	ב"ש- קניון	צומת אלי כהן, מגדל הקניון קומה 4	08-6203611
דרום	ב"ש-בית עציון	הרצל 91 בית-עציון קומה 2	08-6268630
דרום	ב"ש ד' (גילת)	אברהם אבינו 27 פינת דוד המלך	08-6406708
דרום	בת-ים ראשי	מוכרי הסיגריות 3	03-5556904
דרום	בת-ים עצמאות	שד' עצמאות 56	03-5001803
דרום	דימונה	שדרות הנשיא 45	08-6503608
דרום	חולון	סוקולוב 49	03-5021120
דרום	חולון-בן גוריון	שד רבינוביץ 58	03-5513134
דרום	חורה	חורה שכונה 3 מ' 85730	08-6512648/4
דרום	יבנה	שד' דוראני 20	08-9325812
דרום	לוד (גני אביב)	ארבע העונות 14	08-9291846
דרום	לוד הצעירה	האתרוג 5/ בימ"ר - רב חורי 29	08-9138814
דרום	ערד	חרוב 2 שכ' חלמיש	08-6592674/5
דרום	ערוער	המסגד המרכזי שכונה 2	08-6590317/8
דרום	קרית גת-מיכה	מיכה 20	08-6879879
דרום	קרית גת-שער דרום	מלכי ישראל 178	08-6878550
דרום	קרית מלאכי	זבוטינסקי 8	08-8589898
דרום	ראשל"צ	רוטשילד 7	03-9597805/9
דרום	רהט	מרכז מסחרי רהט	08-6807814-3
דרום	רחובות	בילו 2	08-9377845
דרום	רמלה	השריון 45	08-9135507
דרום	שדרות	הגופר 21 שדרות	08-6624671
מרכז	אור יהודה	שדרות מרדכי בן פורת 32 (ההגנה)	03-5331788
מרכז	אור עקיבא	קנדי 44 / ת.ד. 3400	077-5567601
מרכז	אלעד	יוחנן בן זכאי 32	03-9081801-2
מרכז	אלעד צפון	שמעון בן שטח 10 - מרכז רייסדור	03-9083813
מרכז	אריאל	הנחשונים 41	03-9065817
מרכז	בית אליעזר	גפנוביץ 5	04-6202515/6
מרכז	בני ברק	יהודה הלוי 1	03-5778720
מרכז	בנימינה	דרך נילי 21	04-6289454
מרכז	בקה אל גרביה	בקה אל גרביה	04-6385662
מרכז	גבעת אולגה	ברוך בוארון 6	04-6304009
מרכז	גת	ת.ד. 513 מיקוד 30091	04-6383198
מרכז	הרצליה	הרצוג 13	09-9727512
מרכז	חדרה מרכז	רוטשילד 66	04-6126609
מרכז	כהנמן - בני ברק	כהנמן 86	03-6717712/3
מרכז	כוכב יאיר	מרכז מסחרי ת.ד. 62 כוכב יאיר	09-7499714
מרכז	כפר סבא	ויצמן 83 כפר סבא	09-7757914
מרכז	נתניה - לב היסמין	פנחס לבון 18	09-8640418
מרכז	נתניה-ליליינבלום	ליליינבלום 7	09-8873137
מרכז	נתניה מרכז	שטמפר 17	09-8607221
מרכז	פרדסיה	הארז 29	09-8901612/3
מרכז	פתח תקוה	יהודה הלוי 18	03-9051301/2
מרכז	קרית אונו	וולך 31	03-5308317/8

מרכז	קרני שומרון	רח' הקוממיות	09-7940203
מרכז	ראש העין	שבזי 26	03-9000816
מרכז	רמת גן-באר-אורה	באר אורה 19	03-6711414/5
מרכז	רמת גן מרכז	ביאליק 37	03-6756842
מרכז	רמת השרון	טרומפלדור 5, נווה מגן	03-760680
מרכז	ת"א-יד אליהו	דימונה 8	03-6304603
מרכז	ת"א-סלע	אבן גבירול 188	03-6012606/7
מרכז	ת"א -מרכז	הפטמן 4	03-6970464
מרכז	ת"א יפו	מגן אברהם 23	03-5130506
מרכז	ת"א שכונת התקוה	לפידות 10	03-6871055
ירושלים	בית שמש	בר אילן 2/74 גבעת שרת	02-9906774
ירושלים	בית שמש רמה ב'	יהודה הנשיא 7 רמת בית שמש ב'	02-9939546
ירושלים	בית"ר עלית	אלעזר מודעי 1	02-5480881
ירושלים	ביתר עילית - שכונת הגפן	קניון לב ביתר, רח הר"ן	02-5723545/7
ירושלים	ביתר עילית	גבעת התמרים רח' ישמח ישראל 1	02-5716998
ירושלים	בעלז-עזרת תורה	רח יעקובסון גוש 80	02-5014546
ירושלים	ברכפלד-קרית ספר	רשב"י 1 ת.ד. 10008 מיקוד 71919	08-9770619
ירושלים	הר חומה	שאול אביגור 11	02-6453203
ירושלים	י-ם גאולה	שטראוס 24	02-6228106
ירושלים	י-ם מרכז	מסילת ישרים 14	02-5677666
ירושלים	מודיעין	עמק בית-שאן 29 מודיעין	08-9735201
ירושלים	שכונת הבוכרים- שערי משה	רח' בצלאל אשכנזי 15	02-5359533
ירושלים	מעלה אדומים	כיכר קרן 1	02-5355069
ירושלים	נווה יעקב	רח' זוין 6	02-5843881
ירושלים	קרית ספר	נתיבות המשפט 5	08-9142517/8
ירושלים	רמת שלמה- רכס שועפט	ברכת אברהם 10	02-5482886
צפון	דלית אל כרמל	רחוב מס 2 מיקוד 30056 ת.ד. 7050	04-8309412
צפון	חיפה-מרכז	חסן שוקרי 3	04-8607814
צפון	חיפה-נווה שאנן	טרומפלדור 1 א'	04-8229524 04-8122599
צפון	חצור	מרכז מסחרי-בניין לב העיר	04-6808900
צפון	טבריה	יוחנן בן זכאי ת.ד 164	04-6727014
צפון	טירת הכרמל	ז'בוטינסקי 35	04-8559408
צפון	יוקנעם	הרדופים 20	04-9091911
צפון	כרמיאל	החרושת 17	04-9088000
צפון	מג'אר	כפר מג'אר ת.ד. 115	04-6786041
צפון	מגדל העמק	שד שאול עמור 77	04-6049615/7
צפון	מכר	ת.ד. 133 מיקוד 25105	04-9569615
צפון	מעלות	קניון כוכב הצפון	04-9077019
צפון	נהריה	ישורון 8	04-9009612/1
צפון	נצרת תחתית	רח' ראשי פאולוס השישי	04-6026429
צפון	נצרת עלית	עמל 1 שכונת מריו לזניק	04-6086007
צפון	סכנין	כפר סכנין	04-6743891
צפון	עוספיה	רח אבא חושי	04-8355512/3
צפון	עכו	בן עמי 49	04-9559409
צפון	עפולה	שד הנשיא 30 עפולה	04-6407810
צפון	צפת	רח' העליה ב' מס' 4 מרכז צליל צפת	04-6849417
צפון	עראבה	כפר עראבה כביש ראשי	04-6747862
צפון	קרית אתא	נורדאו 34	04-8478217
צפון	קרית ים	בן צבי 49	04-8807814/5/6
צפון	קרית שמונה	קניון שמונה באמצע	04-6818616
צפון	רכסים	הרב קוק 1	04-9049815/6

מוגש בסיוע לחבר

לאומית

השתתפות מיוחדת בעלות טיפול אפוס
לעמיתי לאומית כסף וזהב

"הודות לטיפול אַפוֹס, כאבי הברכיים נעלמו, וחזרתי להדריך ולטייל כבעבר"

"כמורת דרך, אני פעילה מאוד והולכת המון, אולם לפני שנתיים הופיעו אצלי כאבי ברכיים. הכאבים תקפו אותי בזמן הליכה, עמידה ממושכת או עליה במדרגות, הקשו עלי לעבור מקימה לישיבה, ואפילו העירו אותי באמצע הלילה. הדבר החמור ביותר היה שכאבי הברכיים מנעו ממני להמשיך ללכת, ולהמשיך לטייל.
אובחנתי כסובלת משחיקת סחוסים, והרופא שלי המליץ לי להתחיל טיפול אַפוֹס.
כבר לאחר שבועיים בטיפול אַפוֹס, חזרתי לשנת לילה רצופה ללא כאבי ברכיים, וצלעתי פחות.
כעבור 4 חודשים בלבד בטיפול אַפוֹס יכולתי כבר ללכת ללא כאבים, וחזרתי בהדרגה להדריך טיולים.
כיום, אחרי שנתיים בטיפול אַפוֹס, אני מתפקדת טוב יותר, ללא כאבים"

מרתה מ., בת 62, מורת דרך

טיפול **אַפוֹס** מפחית כאב ומשפר תפקוד • בכאבי ברכיים • בכאבי גב

מפתחי טיפול אַפוֹס, ד"ר אבי אלבז וד"ר עמית מור, מסבירים:
מחקרי השנים האחרונות מעידים כי כאבי ברכיים והגב התחתון נגרמים מפעילות שרירים לא תקינה, עומסים גבוהים על חלקים מסוימים במפרק ועוד, וזאת בניגוד לדעה לפיה שחיקת סחוסים היא הגורם המרכזי לכאב. טיפול אַפוֹס מפחית כאב ומשפר תפקוד באנשים הסובלים מכאבי ברכיים ומכאבי גב, וזאת באמצעות הפחתת העומסים במפרק באופן שמקל על הכאבים, ושיפור הדרגתי ומותאם אישית של פעולת השרירים המייצבים סביב המפרק.
טיפול אַפוֹס הינו טיפול רפואי בטוח ויעיל, אשר בשונה מטיפולים אחרים – אינו תרופתי, אינו פולשני, ומשתלב בשגרת יומו של כל אחד: בבית, בחוץ או במשרד.

בהגיעך למרכז אַפוֹס, יערך לך ייעוץ ואבחון הליכה ממוחשב ותיבנה לך תוכנית טיפול אישית על ידי פיזיותרפיסט מוסמך, מומחה לטיפול אַפוֹס.

לאומית כסף/זהב

לתיאום פגישת ייעוץ אישי ובדיקה
חייגו עכשיו: *2767
www.apos.co.il

apos®
אַפ על הרגליים!

רק ללקוחות לאומית

קורס הכנה ללידה בשווי 640 ₪

+

קורס ליווי התפתחותי בשווי 595 ₪

חינם!

לאומית בשיתוף חברת "תפיסת עולם", מעניקות לכם קורס הכנה ללידה בשווי 640₪,
ולאחר הלידה - קורס ליווי התפתחותי לתינוקות, בשווי 595₪ חינם

לבחירתכם, מתוך מבחר הקורסים: • גילאי 0-3 חודשים • גילאי 3-6 חודשים • גילאי 6-9 חודשים • גילאי 9-12 חודשים • גילאי 12-24 חודשים

אנו כאן ללוות אתכם ולהעניק לכם תמיכה משלב ההריון ובמהלך הגידול וההתפתחות של ילדכם.

הקורסים בפריסה ארצית. חברי קופות החולים האחרות מוזמנים להצטרף, בתשלום.

לפרטים ולהרשמה 077-3344555

רוצים לדעת עוד על סל ההריון והלידה המשתלמים ביותר? פנו למזכירות לאומית-כל במרכזים הרפואיים

תפיסת עולם

לאומית

הכנסו לאתר שילווה אתכם אישית כל הדרך להורות www.tfisatolam.leumit.co.il

הפקה: גוגל