

מגזין בנושא בריאות לסוכני U-NET ולקוחותיהם

אנטיביוטיקה לא בכל מחיר

אחד המהפכים הגדולים בעולם הרפואה היה המצאת האנטיביוטיקה. מחלות זיהומיות היוו סיבת המוות מספר אחת וכל אירוע של דלקת ריאות היה עלול להסתיים במוות קל וחומר זיהומים קשים יותר. בשנת 1928, אלכסנדר פלמינג זיהה לראשונה את האפקט של הפנצילין המופק מעובש של פטריות. רק בשנות ה-40 הצליחו לראשונה להפיק את הפנצילין ששינה לחלוטין את הטיפול בפצעי מלחמת העולם השנייה ובמחלות זיהומיות בכלל. מאז פותחו סוגים רבים של תרופות אנטיביוטיות אך במקביל, עקב השימוש הנפוץ בתרופות, הופיעו זנים עמידים של חיידקים הדורשים פיתוח תרופות חדשות יותר.

ד"ר דניאל שינהר

מומחה לכירורגית ילדים והמאפתייה מודרנית



חשוב להדגיש, שילד או מבוגר הסובלים ממחלה זיהומית חיידיקת חריפה חייבים לקבל טיפול אנטיביוטי מתאים ואין לנסות ולטפל בהם בתכשירים אלטרנטיביים וכל זאת כדי למנוע סיכונים מיותרים העלולים לסכן את המטופל.

השימוש בתכשירים אלטרנטיביים מתאים יותר לטיפולם כרוניים מונעים, כאשר אין זיהום מוכח באותו זמן וכן לצורך הענקת חיסון וחיוק טבעי למערכת החיסון של הילד.

אחד התכשירים המוכרים והנפוצים הינו האנטיביוטיקה שמקורה מצמח האכינויזמה. הפעלת התכשירינה על תאי דם לבנים ויכולה כן הוא מקטין יצור חומרים על ידי חיידקים ובכך מונע את התרבותם. בהומיאופתיה המודרנית צמח האכינויזמה מופיע בצורת תרכובת משולבת ורחבת טווח, המאפשרת הנגה מצוינת כנגד דלקות חוזרות בדרכי הנשימה העליוניות ובעיקר השקדים.

תכשיר נוסף הינו הפולסטילה - זהו תכשיר שמקורו צמחי והשפעתו טובה כנגד תהליכים חידיקיים דלקתיים מהיריות לדוגמה, סינוסיטיס, גסטריטיס (קיהבה) ריניטיס (אף). תכשיר זה מונע הפרשה כרונית מהריריות, כולל ליחה מרובה.

אחד התכשירים המוכרים ביותר הינו הטראמקל (TRAMEEL), זוהי תרכובת הומיאופתית רחבת טווח המכילה בתוכה תרופות הומיאופתיות רבות כולל אכינויזמה. התרכובת משמשת כתכשיר אנטי דלקתי אוניברסלי המסוגל לטפל במגוון זיהומים חידיקיים. התרכובת מופיעה בצורת תכשירים רבים המטפלים במגוון אזורים בגוף כגון: טיפות אוזניים, טיפות עיניים, כדורים, טיפות לבליעה ואף במשחה.

שימוש מושכל ונכון בתכשירים הומיאופתיים ואחרים מאפשר טיפול מונע כנגד זיהומים כרוניים מבלי לגרום לתופעות לוואי בלתי רצויות כגון פגיעה באיכות החיידקה של החיידקים. במקביל, ניתן להשיג שיפור בתפקוד המערכת החיסונית הטבעית של גופנו על ידי חיזוק פעולת תאי ההגנה ובכך להוסיף נדבך נוסף למערכת הזיהומים.

באותם מקרים בהם המטופל חייב לקבל טיפול אנטיביוטי, מומלץ לתת במקביל גם תכשירים פרוביוטיים המחזירים את החיידקים הטובים השגורים. תכשירים אלה באים במגוון (כל מאכלי ה "BIO" למיניהם, אקטימל דומימס) או באבקות שונות אותן ניתן לרכוש ברשתות הפרנס ובבתי טבע לאחר התייעצות עם הרוקח. תכשירים אלה ניתן לקחת בכל גיל ואף בילדים קטנים.

www.drshinhar.co.il

התרופה האנטיביוטית פועלת על החיידק במספר מנגונים שונים. חלק מהתרופות פועלות על דופן התא וגורמות להרסו ובכך לתמותת החיידק. תרופות אחרות, פועלות על מנגונים תוך תאיים של החיידק, כאשר התוצאה הסופית זהה, דהיינו הפסקת התרבות החיידק וחיסולו. אך אליה וקוץ בה, בגופינו קיימים חיידקים "טובים" השומרים על תקינות המערכת השגורה (מערכת העיכול, מערכת הנשימה, מערכת המין) והשימוש בתרופות האנטיביוטיות הורס גם אותם ומאפשר צמיחה של פטריות וחיידקים אלימים יותר.

מתן תרופות אנטיביוטיות ללא עדות לצמיחת חיידקים תרבותית או במשטח יגרום לשימוש שלא לצורך בתרופות חשודות אלה ויביא לנזק עתידי. רופאים רבים חוטאים בכך שידם קלה ברישום תרופות אנטיביוטיות ובלבד שהמטופל יהיה שבע צרונ וריגש שקיבל את הטיפול המיטבי. לפיתים המטופלים "אונסים" את הרופא לתת מרשם לתרופה אנטיביוטית ומתוך רצון לצרור את הלקוח הרופא נעתר לבקשה.

בילדים ובעיקר בתינוקות בעייה חמורה שבעתים. כאשר מגיע ילד או תינוק למרפאה עם חום גבוה ואימא חשודת, הדרישה לטיפול מהיר, חוק והחלטה גבוהה מאד ולכן לא פעם תרשם תרופה אנטיביוטית כנגד מחלה ויראלית שאינה זקוקה לטיפול מסוג זה. אין ספק, שכאשר קיימת עדות ברורה למחלה זיהומית חידיקית, יש לתת טיפול אנטיביוטי מתאים ולמשך הזמן הדרוש כדי למגר את הזיהום ולמנוע סיכונים אפשריים.

קיימים מספר רב של מצבים בהם נדרש טיפול אנטיביוטי ממושך וכוני כדי למנוע זיהומים אפשריים. לדוגמה: ילדים הסובלים מדלקות אוזניים חוזרות, או דלקות שקדים חוזרות וטופלו באנטיביוטיקה במינון נמוך לאורך תקופות זמן ממושכות כדי להימנע מאותם זיהומים חוזרים. ילדים עם בעיות בדרכי השתן (רפלוקס משלפוחית השתן) מטופלים גם הם בטיפול אנטיביוטי ממושך כדי להימנע מדלקות חוזרות בשלפוחית השתן והעלולות לגרום לנזק כליתי. בקרב מבוגרים הסובלים מזהומים חוזרים בדרכי השתן או הנשימה מוכר הטיפול האנטיביוטי הכרוני.

הרפואה המשלימה פתרונות שונים הבאים להתמודד בצורה שונה עם הזיהומים החידיקיים. במרבית המקרים אלה תכשירים הנרקחים מהטבע (צמחים) שלום תכונות מוכחות כבולמות זיהומים חידיקיים וכאמור מקורה הראשוני של האנטיביוטיקה היה מהטבע ולא מחומרים סינטיטיים.

ההומאופתיה המודרנית מציעה מגוון תכשירים המעניקים הגנה בפני זיהומים חידיקיים ויכולים להחליף את הטיפולים הכרוניים באנטיביוטיקה.

חוק ההשתלות החדש וכרטיס אדי

החוקים החדשים על כרטיס התורם מביעים את נכונותם לתרום את איברייהם להשתלה לאחר מותם. החתימה על הכרטיס מהווה צוואה רוחנית לבני משפחתם ומקלה עליהם את ההחלטה לתרום את איברייהם.

במסגרת חוק השתלת אברים תשס"ח, 2008 נכלל סעיף, יחודי וראשוני מסוגו בעולם, המעניק לחותמים על כרטיס התורם ולבני משפחתם הקרובים, קדימות ברשימת הממתנים להשתלה, אם חלילה יזדקקו לכך בעתיד.

קדימות על פי החוק

תוכנית הקדימות גובשה לאחר דיונים מקיפים ומעמיקים על-ידי פורום של אנשי מקצוע מתחום האתיקה, הפילוסופיה, המשפט, הפסיכולוגיה, הרפואה והדת. החוק מעניק למועמד להשתלת איבר, שהינו בעל כרטיס תורם, קדימות ברשימת הממתנים להשתלה, לעומת ממתנים אחרים בעלי נתונים רפואיים זהים שלא חתמו על הכרטיס.

החוק החדש מעניק קדימות בהמתנה להשתלה גם במקרים הבאים:

למתן להשתלת איבר שקרוב משפחתו מדרגה ראשונה (הורים, אחים, ילדים או בן זוג) חתם על כרטיס תורם.

למתן להשתלת איבר אשר בן משפחתו מדרגה ראשונה נפטר (באביו) ואיברו נתרמו להצטרף חיים.

למתן להשתלת איבר אשר תרם בחייו או שכן משפחתו מדרגה ראשונה תרם בחייו, איבר (כלי, אונת כבד או אונת ריאה) שלא לנתרם מסוים, כלומר לזר, מתוך מרשימת הממתנים להשתלה שאינו מכיר.

תחליפי ניקוטין לא עוזרים

מחקר חדש מגלה שמסטיקים, מדבקות ותרסיסי ניקוטין אינם מסייעים לגמילה מעישון בטווח הארוך. החוקרים מביה"ס הארוט לרפואה שבאוניברסיטת מסצ'וסטס ערכו מחקר בין השנים 2001 ו-2002 בקרב 787 מעשנים, אשר ניסו להיגמל מעישון. שנה מאוחר יותר נבדקו שוב המשתתפים, ויש ליש מהם דיווחו שחזרו לעשן. שנה אחר-כך, שליש נוסף מהמשתתפים דיווחו שחזרו לעשן. הממצאים הראו כי מעשנים שהשתמשו בתחליפי ניקוטין בצורת מדבקות, מסטיקים, חרוש מפאפים או תרסיסים לאף, חזרו לעשן בשיעור דומה לאלה שני-ממצאי המחקר מחזקים מחקרים קודמים שמצאו אף הם כי שיעור ההצלחה בעזרת תחליפי ניקוטין הוא נמוך וכי רוב המשתמשים חוזרים לעשן.

שתלי סיליקון PIP

אתמול נערך דיון נוסף במשרד הבריאות, אשר בסיומו הודיע ד"ר עמוס לויאב, יו"ר ארגון הסיליקון, כי במשרד החליטו להורות שלא להסיר את שתלי הסיליקון PIP. "על פי הנתונים שהצטברו אין הוראה להחלפת השתלים ואין בהם סכנה כל עוד לא הוכחה דליפה. יחד עם זאת, בהחלטה משותפת הוחלט לאפשר החלפת שתלי PIP בבתי החולים הציבוריים לכל אישה - על פי המלצת הרופא המטפל. הניתוח יתבצע ללא עלות, פרט לרכישת השתל החדש, גם אם לא הוכחה דליפה".

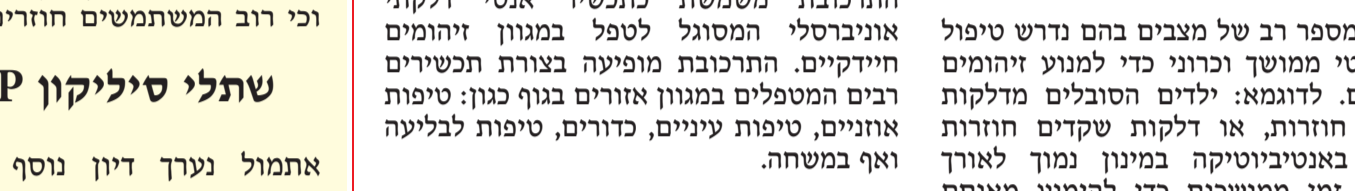
רשת הביטחון שלך לעתיד

www.unet.co.il

מדריך סוכרים ותחליפים

הסוכר הנפוץ ביותר מופק בדרך כלל מקנה הסוכר או מסלק סוכר והוא נמצא בכל מיני מזונות:

מאפים, לחמים, עוגיות, עוגות, דגני בוקר, משקאות, ממרחים, מעדנים, שוקולדים, גלידות, קומפוטים, ריבות, חטיפים ועוד...



נטלי שוינקלשטיין

נטורופתית N.D

כהה מאוד (זאת בניגוד לסברה כי מדובר בסוכר מזוקק בתוספת מולסה). סוכר חום דמדרה - דומה בתכונותו לסוכר החום הרגיל שעבר תהליך עיבוד שיוטמאשר הסוכר הלבן. גם לו ישנם מעט חומרים ומינרלים.

סוכר קנים - סוכר שעוצר בצורה המינמאלית ביותר, מנקים כמעין גבישים קטנים ובהירים ותכולת הערכים התזונתיים שלו היא הגבוהה ביותר, לעומת זאת, הוא נספג בגוף בדיוק כמו הסוכר הלבן.

סילאן - סילאן קרוי גם "דבש" תמרים והוא מופק מתמרים. מרקמו צמיגי אך דליל (יחד סיות ומולסה או דבש) וטעמו מאד עדין. יש לשים לב בתוויות רכיבי המזון שלא הוספו מרכיבים נוספים לסילאן כגון סוכר לבן או סוכר מסוג אחר וחסוב לקנותו אורגני מכיוון שתמרים רגילים עלולים להכיל גופרית כחור מר שמרר.

סירוף / דבש חרובים - סירוף או בכינויו השני "דבש" חרובים, מופק מחרובים. מרקמו נוזלי וטעמו מאד עדין גם הוא כמו הסילאן יכול להיות בשימוש לתבשילים ומאפים. יש לשים לב לסירוף חרובים עלול לגרום לעצאי רות.

דבש דבורים - דבש דבורים מופק על ידי הדבורים מן הצמח. המרקם שלו מוצק באם לא עבר חימום והטעם שלו דומיננטי. תהליך ערום תזונתיים, עם הגוף בסופו של המבנה בתקופת ההיריון. עם סיום ההיריון הפעיליה במצב ההורמונאלי, זקיקים אלו עור ברים חזרה לשלב המנוחה, דבר המתבטא לעיתים בנשירת יתר. תופעה זו היא זמנית וצפיפות השיער חוזרת ברוב המקרים לתך נה תוך כחצי שנה מהלידה.

טרס / מתח מתמשך - מתח מתמשך לוב עם חסרים בסיסים של רכיבים חיוניים בגוף התוצאה היא פגיעה בשיער בין היתר. לפי לשלבם כתוסף עם הפרט תזונתי נכון. פעילות ספורטיבית חשובה וחיונית לטיפול במצבי טרס וכדאי לשלב על יוגה. כדאי למצוי טכניקות הרגעה כגון טיפול מגע כמו עיסויים, שיאצו וכן הלאה.

פירות טריים או יבשים, הם המקור הטוב ביותר לסוכר במזון. ככלל, פחמימות מתפ-רקנות בגוף לסוכר אך חשוב לצרוך פחמימות מדגנים מלאים.

צריכה עודפת של סוכר יכולה להוביל לחו-סר איזון ולתפקוד לקוי של מערכת בגוף. רכבה ברומה ועוד, עלול להחמשה את מער-סוכר החיסון ויכול להשמיט, סוכרת, טריגליצרידים וגם סרטן.

סוגי הסוכר הנפוצים:

סוכר לבן - הסוכר שכולנו מכירים, סוכר פורט ומעובד לחלוטין שנמצא היום בשוק. סוכר לבן מורכב מ-2 מולקולות של גלוקוז ופריקטוז. הסוכר הלבן חסיר לכך ערך תזונתי. כמו כן, הסוכר מהווה מקור לפחמימות, אך במקרה של הסוכר הלבן הפחמימות נחשבות לפשוטות.

ממתקים מלאכותיים - בטקטוריה זו נכ-ללים ממתקים מלאכותיים כגון: סוכריות, נוזלים למיניהם וסוכרים מתימרים להיות דיאטיטים. הגוף מעכל בצורה שונה את הסוכרים הללו והם יכולים לגרום לנזקים בריאותיים.

סוכר ענבים / סוכר פירות - שמו טעמורי הוא הפריקטוז והוא מוכר כסוכר טבעי עדין יותר משל סוכר לבן ולעיתים הוא משמש לאפים.

סוכר חום - סוכר חום הוא סוכר שעבר תהליכי עיבוד מעטים מאלה שעבר הסוכר הלבן. הספיגה שלו זהה לספיגת הסוכר הלבן אך מבחינת ערכים תזונתיים נשאר בו מעט ויטמינים ומינרלים.

סוכר חום כהה - סוכר זה הינו סוכר לא מוזקק אשר הולט לו מולסה ולפיכך צבעו כהה.

שיער בריא בגוף בריא

ריקי לנגבר, Ph.D, נטורופתית-תזונאית



צים, כרוב, ברוקולי, לפת, שושן, בצל.

ויטמינים - מחסור בויטמינים גגון ויטמין B12 יגרום לקמטות הנוחה, האנמיה, נזק למעט מס-חצמנין ברקמות שלבן, כן רמת האנמיה מס-פיק דם ופגיעה בשרשי השיער, הזנה השרי בויטמינים מקבוצה B, A, C-1 גם עלול לפגוע בבריאות השיער. ויטמינים מקבוצת B נקבל ממקורות שיעור. חומס וש-עוגיות. דגנים מלאים כגון אורז מלא. אגוזים זרעים וגרעינים למיניהם. ויטמין C נקבל משפע ירקות ועיקר לפפל ירוק, קינוי, תות שדה וכן הלאה.

הריון ולידה - נשירת שיער מוגברת מאוד שכיחה לאחר לידה, בזמן ההיריון השיער שופע ואינו נושר. תופעה זו נובעת מכך שיעור זקיקי שיער נמצאים בולב בתקופת הפעילה בתקופת ההיריון. עם סיום ההיריון הפעיליה במצב ההורמונאלי, זקיקים אלו עור ברים חזרה לשלב המנוחה, דבר המתבטא לעיתים בנשירת יתר. תופעה זו היא זמנית וצפיפות השיער חוזרת ברוב המקרים לתך נה תוך כחצי שנה מהלידה.

טרס / מתח מתמשך - מתח מתמשך לוב עם חסרים בסיסים של רכיבים חיוניים בגוף התוצאה היא פגיעה בשיער בין היתר. לפי לשלבם כתוסף עם הפרט תזונתי נכון. פעילות ספורטיבית חשובה וחיונית לטיפול במצבי טרס וכדאי לשלב על יוגה. כדאי למצוי טכניקות הרגעה כגון טיפול מגע כמו עיסויים, שיאצו וכן הלאה.

ישנן דרכים נוספות לצמצם נזקים הגורמים לנשירת השיער.

הלך המלצות כלליות וטיפים מת' חום הרפואה העממית לטיפול חיצוני בשיער:

חשוב להימנע מפאנים, סלסול, צביעה ומייבוש השיער בחום.

חלבון - מחסור בחלבון יכול להוביל גורם לנשירת שיער. השיער בגוף מוחלבון בעיקר מחלבון הנקרא קריאטין ומיוצר בגוף ע"י אלוז חומצות ליזין, מתינין ופנילאלנין. חלבון תוצאת האמינו חיונית לנשימה, פרוט דרושה ליצור קולגן וקריאטין תקינים, התורמים לבנייה ולחוקן השיער. לכך חשוב לקבל מהתזונה חלבון איכותי מהחי. מומלץ צרו חלבונים מהחי כגון ביצים, עוף (ללא עור ושימון), גבינות צאן 5% ודגים. חלבון מהצומח ניתן לקבל מדגנים מלאים וקט-נית, שילוב ביחד ויצר חלבון מלא המכיל את כל חומצות האמינו החיוניות. לדוגמה אורז וערביה (מג'דה) או לחם מלא עם חמוס (רצוי ביתי). על מנת שחלבון יתפרק היטב בקיבה, יש צורך בהפרשה תקינה של ויטמינים ויבשר. חומס, סויה, שעועית, יקוות פירות וירקות. צרו אורז, אורז, סובין שילוב שועל, אורז חום. מקורות לגופרית הם ביי-לחות הגורמים העיקריים והמ-לצות לשיער:

חלבון - מחסור בחלבון יכול להוביל גורם לנשירת שיער. השיער בגוף מוחלבון בעיקר מחלבון הנקרא קריאטין ומיוצר בגוף ע"י אלוז חומצות ליזין, מתינין ופנילאלנין. חלבון תוצאת האמינו חיונית לנשימה, פרוט דרושה ליצור קולגן וקריאטין תקינים, התורמים לבנייה ולחוקן השיער. לכך חשוב לקבל מהתזונה חלבון איכותי מהחי. מומלץ צרו חלבונים מהחי כגון ביצים, עוף (ללא עור ושימון), גבינות צאן 5% ודגים. חלבון מהצומח ניתן לקבל מדגנים מלאים וקט-נית, שילוב ביחד ויצר חלבון מלא המכיל את כל חומצות האמינו החיוניות. לדוגמה אורז וערביה (מג'דה) או לחם מלא עם חמוס (רצוי ביתי). על מנת שחלבון יתפרק היטב בקיבה, יש צורך בהפרשה תקינה של ויטמינים ויבשר. חומס, סויה, שעועית, יקוות פירות וירקות. צרו אורז, אורז, סובין שילוב שועל, אורז חום. מקורות לגופרית הם ביי-

מסכה להזנה וחיוק השיער - יש לערבב ביצה רבש ולמרוח על השיער לשהות עם זה כ-20 דק' ולשטוף.

מסכה אבק - יש לרסק אבוקדו ול'רובע ורכיב עם שתי כפות שמן זית. טרוי ול-שיער, תוך עיסוי הקרקפת. להשאיר חצי שעה על הראש לאחר החפוף. השיער יחיה חיוני יותר, גמש יותר ולחברי. האבוקדו יחזק את שורשי השערה.

ליסיום: שיער בריא בגוף בריא. מי צרכיו באופן טבעי ומראו מובטח לה פחות נשירת שיער ויותר אנרגיה, בריאות ומצב נפשי נפלא. אי ממלוצה לפגוע בדבקות דם ולבדוק אם יש חוסרים לעשות בהתאם. כדאי להגיע לאיש מקצוע אשר יבנה תפריט נכון ומאוזן בהתאם למצב הגוף ולמניעת בעיות עתידיות.

www.hanativ.co.il

רשת הביטחון שלך לעתיד

www.unet.co.il