

26.87x27.32	1/3	1 עמוד	ידיעות אחרונות - 24 שעות	10/03/2015	46881227-8
בית חולים ברזיל - 80829					

יום שלישי, י"ט באדר תשע"ה, 10.3.2015



הפנתח את האחרונה

24 שעות

לאן כולם רצים?

זה הפך לטרנד הכי חם בישראל: לרוץ מרתון. אבל בעקבות ריבוי הנפגעים עולה השאלה האם זה בכלל טוב לבריאות או שהסכנות גדולות מדי בהשוואה ליתרונות? על דבר אחד אין כמעט מחלוקת: האישורים הרפואיים שכל רץ חייב להציג למארגנים הם בעיקר כסת"ח | איריס ליפשיץ-קליגר | עמ' 4

26.87x31.36	2/3	4	עמוד	24	שעות	10/03/2015	46881251-5
בית חולים ברזיל - 80829							

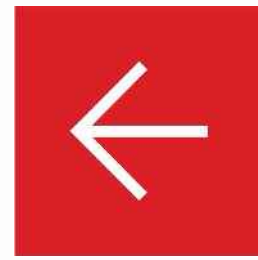
לרוץ או לחדול

זה לא מתאים לכל אחד, לפעמים זה אפילו מזיק, ממש לא עדיף על חדר כושר, והכנה של חודשיים לא תספיק. אז איך לעזאזל הפכה ישראל מעם הספר לאומת המרתון? ומי אמר שזה טוב בשבילכם? לרצים המושבעים יש תשובות נחרצות, אבל רגע לפני מרתון ירושלים בסופ"ש הקרוב, עצרו להתרעננות בכתבה הזאת. ככה לפחות לא תסיימו במיון



באים בריצה. על קו הזינוק של מרתון תל-אביב האחרון | צילום: אורן אהרני

איריס ליבשיץ-קליגר



שייערך ביום שישי הקרוב, ניסינו לברר עד כמה באמת בריא לגוף שלנו לרוץ עשרות קילומטרים. רק לפני חודשים אחרים פסק בית המשפט כי אין די בהצהרת בריאות אינטרנטית לקביעת כשיי רותו הגופנית של משתתף, ויש צורך באישור רפואי. מצד שני, האם לאישור שאנחנו מקבלים מהרופא יש בכלל משמעות, כשהוא לא באמת יכול לשער איך יגיב הגוף שלנו למאמץ פיזי כזה?

הורגים את השליח

"בעיניי לא צריך את המרתונים האלה. זה לא מתאים לכל אחד. נקודה", קובע בנחרצות צחי נחום, מומחה לפיזיולוגיה של המאמץ ומנהל מקי צועי ברשת מועדוני הכושר גו אקטיב. "ריצת מרי תון לא נועדה לשפר את הכושר הגופני והבריאותי שלנו ויש גם לא מעט מחקרים שמדברים על הנוק המיידית שגורמת ריצת המרתון ללב. פעילות של פעמיים עד שלוש בשבוע במכון כושר, במשך חצי שנה, יכולה להניב תוצאות יפות בהחלט".
ובכל זאת, אם מישהו רוצה לרוץ?
"ריצת מרתון דורשת הכנה מוקדמת של עבודה אירובית ארוכת טווח, ולא חודש או חודשיים לפני. בפועל אנחנו רואים לא מעט כאלה שמחליטים לרוץ מרתון וקורסים: פציעות, קרעים, דלקות בשרירים, פגיעה במפרק ברך או בקרסול. מה שנכון זה שריצת מרתון היא בהחלט סוג של אתגה, והרבה אנשים מחליטים לנסות לרוץ לא מתוך שיקולי בריאותי אלא כאתגר".
ד"ר אהוד אטון, מנהל היחידה לניתוחי כתף

בוקר בהיר אחד התעורר אילן מגבעתיים עם חיריק חדש: לרוץ מרתון. אז נכון שב-38 שנות חייו הוא בקושי השלים ריצת, סליחה הליכת, 200 מטר. ונכון שהוא מעשן פה ושם ושהכושר הגופני שלו לא משהו. אבל בערך מגיל 30 זה החלום הגדול שלו – להיות כמו כולם ולהראות להם שהוא יכול. וכך, במשך כמעט חמישה חודשים התכונן אילן לריצת חייו. כשהגיע הרגע הגדול הוא ניגש לרופא, קיבל את האישור – כי כולם מקבלים – והתייצב בנקודת הזינוק בתל-אביב. את המרתון הראשון שלו סיים אילן בחיים. כלומה הוא לא סיים את המרתון אבל סיים בחיים. מתישהו בקילומטר ה-19 הוא פשוט קרס. אחרי עירוי נוזלים, כמה מסאז'ים ומנוחה של יומיים שלוש בבית הוא חזר לעצמו, ומיד החל לתכנן את הריצה הבאה. "התמכרתי", הוא הודה. "לא יעזור כלום, אני עוד אסיים מרתון".
אילן הוא בסך הכל קורבן של תופעה שהפכה בשנים האחרונות למכת מדינה: כולם רוצים לרוץ, ואם אפשר את מספר הקילומטרים הרב ביותר. היו שיאמרו שזאת דרך למלא את החיים במשמעות, אחרים יטענו שזה סתם ניסיון לבחון את גבולות הגוף, ויש גם טענה פסיכולוגית שמדובר באגו ותו לא, אבל מבחינת אילן הסיבה היא אחת: "אני רוצה לעשות את זה כי זה בריא. ככה שומרים על אורח חיים ספורטיבי".
עד כמה סוגיית הבריאות בריצות שכאלה מוטלת בספק, תעיד כמות הנפגעים במרתונים האחרונים בתל-אביב. פעם אחת זה הסתיים בה רוג ובכמה פצועים, ובשבוע שעבר זה נגמר בנס רק בעשרות נפגעים. לקראת מרתון ירושלים,

ומתמדת כסגנון ואורך חיים מועילה לבריאות הכ"לית, ובמידה ניכרת לבריאות המפרקים בפרט", הוא אומר. "מצד שני, לפעמים השאיפה להישגיות תוך כדי הניסיון להוכיח משהו לעצמך ולסביבה היא הרסנית. אירועים ספורטיביים ציבוריים המורניים מאתגרים רבים, שחלקם לא התכוננו כראוי לאתגרים שכאלה".
ד"ר דויד גויטיין מהמרכז הרפואי שיבא בתל השומר ואסנת לבי-ציון, מנהלת בית החולים הרסה הר הצופים, שניהם רצים לא מעט, טוענים שהבעיה העיקרית היא ברצים ולא בריצה עצמה. "מתאמנים רבים פשוט מתחילים לרוץ בצורה לא מבוקרת", אומר ד"ר גויטיין. "זאת טעות לחשוב שניתן ביום אחד, או אפילו בכמה חודשים, להכין את הגוף למאמץ ברמה כזו. טעות נפוצה היא הקפיצה המחשבתית שמביאה אדם העוסק בריצה כתחביב ומסוגל לרוץ מרחקי ביניים של 10-20 ק"מ ללא קושי, לנסות לרוץ מרתון כי זה 'רק קצת יותר מכפול'. חשוב לדעת להקשיב לגוף". לבי-ציון מו"סיפה: "כל אחד צריך למצוא את המרחק הנכון לו".

הרופאים מוחים

רק לפני שבוע דנה המועצה הלאומית לבריאות הקהילה בנושא מתן האישורים הרפואיים

ופציעות ספורט ב"ונתן" – המרכז הישראלי לבריאות המפרק והגב – ומנהל השירות לרפואת ספורט בבית החולים ברזילי באשקלון, מחדד את הסכנות. "בקהילה הרפואית עדיין אין הכרעה אם יתרונות הריצות הארוכות עולות על הסכנות הכרוכות בהן", הוא אומר. "למרות הרעה הרווחת, כמעט כל אדם יכול לבצע ריצות ארוכות, אך דרושה לשם כך הרכה נכונה, הכנה נאותה, סבלינות והרכה הרבה התמדה. לצד היתרונות – שיפור תפקודי הלב והריאות, חיזוק העצמות והשרירים, שיפור מצב הרוח וגם שריפת קלוריות – יש גם סיכונים: היפרתרמיה, התייבשות, אירועים לבביים ועוד".
האבסורד, אומר ד"ר אטון, הוא ששמה ותהילתה של הריצה המפורסמת מגיעה מגיבור האגדה היוונית פיירידיס, שרץ מהעיר מרתון לאתונה במאה החמישית לפני הספירה, כדי להודיע על ניצחונה של יוון על פרס. סופה של האגדה: השליח המותש מודיע על הניצחון, קורס ומת.
ד"ר ואדים בנקוביץ', מייסד "ונתן" ומנהל היחידה להשתלות מפרקים במרכז הרפואי האוניברסיטאי סורוקה, חושב שהיתרונות עולים על החסרונות. "בהסתכלות מתוך פרקטיקה קלינית, אם אנחנו מניחים בצד את סוגיית פציעות הספורט, יש לקבוע בוודאות שפעילות גופנית מאוזנת

27.53x33.5	3/3	5	עמוד	24 שעות	10/03/2015	46881257-1
בית חולים ברזיל - 80829						

מה הם היו אומרים: "צריך לתת את המקסימום המינימלי" | אלון מזרחי, כדורגלן



אומר. "בדיקת הרופא הנדרשת היום היא כדי קה שגרתית ולא בדיקת כושר גופני במאמץ. האחריות לבריאותו היא על הרץ עצמו. אדם צריך להיות ערני ליכולות ולמוכנות שלו לרוץ מרחק מסוים. אנחנו כמארגנים נותנים מעטפת בריאותית מאוד גדולה לכל התרחישים: פרישה בצוותים מאוד גדולים של רופאים לאורך המסלול, אמבולנסים ואופנועים לנגישות מקסימלית, אמבטיות קירור וכמויות אדירות של מים לרצים, אבל עדיין יש תרחישי קיצון שאנחנו מתמודדים איתם. לטעמי רבים מהם יכולים להימנע בערנות של הרצים ותשומת לב למצב הגופני שלהם".

מנגד, צחי נחום דווקא חושב שהאישורים הכי

המרוץ לחיים. אחד מופגעי המרתון עובר החיאה



רחיים. "האופציה של למלא תצהיר, מה שעומד כעת על הפרק, פסול בעיניי", הוא אומר. "בנאדם לא מסוגל לקחת אחריות במקרה כזה, כי מדובר בתנאים פיזיולוגיים קיצוניים. בן אדם מהישוב לא מסוגל להבין את ההשלכות ואת ההשפעה הישירה של הריצה על הגוף, ולכן דרוש אישור רפואי מקצועי אחרי סדרת בדיקות".

על פי הנתונים מהמרכזים הרפואיים, חלק גדול מהרצים היו יכולים למנוע את הפגיעה אילו היו מקשיבים לגופם בשלב מוקדם של הריצה, ומורידים הילוך. איכשהו, שוב ושוב מתברר שזה לא קורה. גם כשהחום מציק, הזיעה ניגרת והראש מסתובב, רצים רבים ממשיכים רק כדי להגיע לקו הסיום.

"ריצת מרתון היא פעילות חברתית", אומרת ד"ר לילי צ'רניאק-חי מבית הספר למדעי התנהגות במכללה האקדמית נתניה. "אדם שרץ מרתון יכול לראות בריצה ביטוי לחוץ הגופני או המנטלי ואף סוג של הגשמה עצמית. פעילות הריצה עשויה להיתפס מתגמלת כשלעצמה. במקרה כזה, על אף הקושי הגופני והמחשבות שמעלות ספק ביכולת להמשיך, הרצון הפנימי החזק יכול לאפשר לרץ להחזיק מעמד פרק זמן נוסף. הרץ אינו נמצא לבדו אלא בסביבת רצים נוספים. התחושה הנה שכולם מתנסים באותה התלהבות אך גם באותו קושי, וכך כל אחד ואחד מדרבן את השאר להמשיך.

"אי אפשר להתעלם מהעובדה שהצלחה לרוץ מרתון מעידה בעינינו על הישג, והצורך בהישגיות נמצא בכל אחד מאיתנו. חוויית ההישג מתגמלת מאוד מבחינה פסיכולוגית. מצד שני, לעיתים יש פער בין מה שאנחנו מאמינים כי ביכולתנו להשיג לבין מה שאנחנו משיגים בפועל. הפער הוא שעלול לגרום בסופו של דבר לפגיעה".

צחי נחום, מומחה לפיזיולוגיה: "לא צריך את המרתונים האלה. ריצת מרתון לא נועדה לשפר את הכושר הגופני והבריאותי שלנו ויש לא מעט מחקרים שמדברים על הנזק המידי שגורמת הריצה"

פרופ' שלמה וינקר: "כל קשר בין האישור הרפואי לבין כשירות לפעילות כמו ריצת מרתון מקרי לחלוטין. האישור גם מסכן את הרצים בגלל אשליית הבטיחות שזה יוצר אצלם"

מוכנים לקבל כיום כל נייר שעליו מופיע מספר הזהות של המשתתף יחד עם המילה 'כשירות' עם חתימה של רופא, גם אם מדובר באישור למכון כושר בלבד. מבחינה רפואית אנחנו לא יכולים לקבוע אם מי שפונה אלינו כשיר לפעילות גופנית כזאת".

עופר שטרית, מנכ"ל כפיים, שעומד מאחורי ארגון לא מעט מרתונים בישראל, מצטרף לווינקר. "יש אחריות להרבה גורמים, אבל ללא ספק לרץ יש אחריות על הגוף שלו", הוא אומר. "הוא צריך להיות ערני, לשתות ולא לעשות דברים מעבר ליכולות שלו. בעניין האישורים, עובדה שלכולם היו ומספר הנפגעים היה כמעט זהה לשנה שעברה. יש לנו חוות דעת של היועץ המשפטי לממשלה, לפיה אין קשר בין האישורים לבין יכולת של אדם להשתתף בריצה. האישור לא שומר על אף אחד. 99 אחוז מהמקרים נובעים מחבלות מנפילה, התייבשות או מכת חום, ואלו תרחישים שאף אישור רפואי לא יכול לחזות".

אורי מנחם, מנהל אגף הספורט בעיריית ירושלים ויו"ר הוועדה המארגנת של מרתון ווינר ירושלים, מצטרף גם הוא לקמפיין שקורא לבטל את הצורך באישורים רפואיים. "הרעיון להחליף את האישור הרפואי בהצהרת בריאות של הרץ זה הדבר הנכון לעשות לטעמי", הוא

שאותם חייב להציג כל רץ מרתון למארגני המרוץ. בדיון לקחו חלק בין היתר מנכ"ל משרד הבריאות, רופאי משפחה, רופאי ספורט וגורמי מים מקצועיים מהתחום. חברי המועצה הסכימו באופן גורף כי מתן האישורים מיותר ומסוכן. האישור הרפואי, הוזהרו המומחים, עלול להעניק למשתתפים תחושת שאננות ולגרום להם להתעלם תוך כדי הריצה מאיתותי מצוקה של הגוף ולגרום לעצמם נזק.

מאידך, צריך לזכור שחלק מהמבקשים לבטל את האישור הם בעלי אינטרס. על פי הנתונים, בעקבות הדרישה להביא אישור מרופא פחת מספר המשתתפים במרתון האחרון באופן דרמטי, ולמארגנים יש אינטרס ברור להגדיל את המספר בחזרה. לרופאים יכול להיות אינטרס אחר: להסיר מעצמם את האחריות ואת סכנת התביעה למקרה שנתנו אישור והרץ נפגע.

"כל קשר בין האישור הזה לבין כשירות לפעילות כמו ריצת מרתון מקרי לחלוטין", טוען יו"ר איגוד רופאי המשפחה, פרופ' שלמה וינקר, רופא בקופת חולים כללית. "האישור הרפואי אינו עוזר ומתברר שאף מונע מאלפים להשתתף בפעילויות ספורט עממיות. הוא גם מעמיס על המערכת הרפואית וגם מסכן את הרצים, בגלל אשליית הבטיחות שזה יוצר אצלם. המארגנים

9.53x19	1	עמוד 60	אשדוד בכותרות	11.02.2015	46562262-3
בית חולים ברזילי - 80829					



צרכנות

חדש על המדף



"אצלנו האישה היא מלכה"

פרופ' אייל ענתבי מנהל מחלקת נשים במרכז הרפואי ברזילי מסביר על ההתחדשות, המקצועיות ותחושת היחס האישי במחלקת יולדות

תחושת חדשנות ורעננות קיימת בחדרי הלידה ובמחלקת היולדות במרכז הרפואי 'ברזילי' באשקלון. בשנה האחרונה עברו חדרי הלידה שיפוץ נרחבים והם אובזרו במיטב הציוד הרפואי החדש - דבר ששדרג את איכות השירות הניתן לנשים, וזאת לצד צוות אנשי המקצוע המאיישים דרך קבע את החדרים במרכז הרפואי ברזילי.

דגש רב ניתן על פרטיותה של האישה. בכל אחד מהחדרים ישנו חדר אמבטיה ושירותים אישיים, דבר המעניק ליולדות פרטיות ושירות ברמה גבוהה. כמו כן, נבנה מעבר לבעלים ובני משפחה, שיוכלו להיכנס אל הנשים ולא להפריע לפרטיותן של נשים אחרות.

מסביר פרופ' אייל ענתבי מנהל מערך מיילדות וגניקולוגיה. "הצוות בברזילי מאמין בחוויה בטוחה ומעצימה. אנו קשובים לצרכים ולרצונות של הנשים על מנת ליצור חוויה ייחודית, אישית, נעימה לאשה ותואמת לצרכיהם האישיים של בני הזוג".

במרכז הרפואי ברזילי מצוי מרדים מקצועי בכל שעות היום והלילה במחלקת הנשים, ולכן זמינות ההרדמה האפידוראלית אפשרית בכל שלב. "אצלנו האישה היא המלכה ואנחנו מבצעים את המהלכים על פי הדרישה המועלת על ידה" מסבירה גב' ענת אליאסי.

במידת הצורך קיים רופא ילדים הנותן מענה בכל שעות היום והלילה לכל מקרה שיידרש.

הנשים שומרות התורה והמצוות ייהנו מאוכל כשר למהדרין. לקראת שבתות ומועדי ישראל קיימת פינה להדלקת נרות, ואף ניתן לשמור את המזון האישי במקרר ייעודי לכך.

בשבתות ומועדי ישראל יכולים קרובים ובעלים שומרי מסורת להתארח בוילה של משפחת לרר (משפחה חרדית נדבנית) הנמצאת סמוך לגדר בית החולים וליהנות מהכנסת אורחים, מזון כשר למהדרין, שמחת שבת ולינה.

16.34x17.48	1	עמוד 40	דין וחשבון-שדרות נתיבות והסביבה	20/02/2015	46697286-8
בית חולים ברזיל - 80829					

כאלף ילדים נמצאים בטיפול נפשי בעקבות מבצע צוק איתן

כך פורסם בכנס ב"ש לשלום הילד שהתקיים השבוע. בשדרות למשל, למרות העלייה בכמות המטופלים נותרה רק פסיכיאטרית אחת על 22 אלף תושבים.

מאת: אורי גבאי

כ-1,000 ילדים נמצאים בטיפול נפשי בעקבות מבצע צוק איתן. כך גילה ד"ר בני פיישר, ראש המנהל לחינוך התיישבותי פנימייתי ועליית הנוער במשרד החינוך בכנס באר שבע לשלום הילד הנערך באוניברסיטת בן-גוריון בנגב.

מנהלת בית החינוך "נופי הבשור" בנגב המערבי, גב' זמירה בן יוסף, הוסיפה כי לא רק הילדים מטופלים, אלא גם הצוותים החינוכיים. לדבריה ישנה תחלואה רבה יותר של מורים ותלמידים ביחס לשנים קודמות. גב' בן יוסף טוענת כי "ילדי עוטף עזה יש צרכים מיוחדים, כמו לתלמידים לקווי למידה". חלק ניכר גם מהתלמידים וגם מהמורים נמצאים כבר חודשים במצב של פוסט-טראומה, דבר שפוגע גם בלימודים וגם ברווחה האישית שלהם.

Photo by: Edi Iarsel

מנכ"לית הקואליציה הישראלית לטראומה, טליה לבנון, הביעה חשש לגבי עתיד הילדים הגדלים תחת טראומה: "לאיזה מבוגרים הם יהפכו? ילדים שייצרו תקשורת לא בטוחה עם המבוגרים, עיכובים התפתחותיים,

נסוגה בהתפתחות, קשיים בהתמודדות ופגיעה בסמכות ההורית הם רק חלק מהתגובות שיכולות להיווצר כתוצאה ממצב לחץ מתמשך שכזה", אמרה. בתוך כך, תושבי שדרות שבקרבת ניכרות צלקות נפשיות בעקבות המצב הביטחוני המתוח במשך שנים ארוכות, נאלצים להסתפק בשירותיה של



פסיכיאטרית אחת בלבד. הנתונים מצביעים על עלייה במקרי פוסט טראומה ובפניות רבות לעזרה נפשית, אבל המענה נותר מצומצם: פסיכיאטר אחד נפטר, אחרת חולה זה זמן ממושך והמטופלים המתוסכלים נותרים ללא מענה, עת בעלת מקצוע אחת בלבד נדרשת לטפל בכלל הפניות, בעיר

המונה כ-22 אלף תושבים. לאחרונה שלחו עובדי המרכז לזכויות חברתיות בשדרות מכתב התרעה למשרד הבריאות במסגרת מיזם משותף למכללה האקדמית ספיר ולתושבי העיר. "אין צורך להכביר מילים על המצב השורר בעיר, אולם נבקש להזכיר את החלטת הממשלה

מ-13 ביולי 2014 בדבר הפעלת מוקד רפואי לילי ותגבור התחנה לבריאות הנפש בשדרות. לא רק שלא תוגברה התחנה, אלא שתושבי שדרות הנזקקים לתמיכה נפשית ושיחות פרטניות נותרו ללא מענה כלל", כתבו איתן מיכאלי ועו"ד בקי כהן קשת, פעילי המרכז לזכויות חברתיות, פורום בריאות דרום ורופאים לזכויות אדם. "הגיעו אלינו

פונים מודאגים החשים משבר והזנחה קשה מטעם מי שאמון על בריאותם הנפשית".

ממשרד הבריאות נמסר בתגובה: "משרד הבריאות ובית החולים ברזיל עושים כל מאמץ כדי לגייס כוח אדם בבריאות הנפש לעבודה באזורי הפריפריה, לרבות בשדרות".