

# רק בריאות

הניוזליטר השבועי של חסד בישראל  
קהילת האונליין ליועצים רפואיים בישראל

גיליון מס' 34 || פרשת וישלח תשפ"ד



**חסד בישראל**

קהילת האונליין ליועצים רפואיים  
לענין האברך ישראל אברהם קנפער ז"ל

חדשות הבריאות



## להיזהר שהפחד לא יהפוך לחרדה

בחודש האחרון, מאז נפתחה המלחמה, יותר ויותר אנשים לא מהססים לפנות לקבלת טיפול לחיזוק החוסן הנפשי, על מנת להתמודד עם תופעות של פחד, לחץ וחרדה. על מנת ללמוד על מהלך זה קיימנו שיחה עם ד"ר ליאור כהן, פסיכולוג קליני מומחה ומנהל מרפאת בריאות הנפש ילדים ונוער במאוחדת מחוז ירושלים, שבו יסביר את המניעים החיוניים והתוצאות בקבלת הטיפול בזמן אמת. "אני רוצה להדגיש שחרדה וקושי נפשי מהתקופה הזו, ובכלל, הם לא גזירה משמים שצריך להוריד בפניה את הראש ולסבול ממנה בשקט" פותח ואומר ד"ר כהן. "כאשר מישוהו חש מצוקה וזקוק לכך, עליו לפנות לכתובות המתאימים בכדי שייסעו לו להתגבר עליה ולא להתכחש ממנה. שהרי זה כמו מוקש שאם לא מנטרלים אותו בזמן, הוא מתפוצץ בשלב מאוחר יותר". "הפחדים והחרדות לא פוסחות על אף מגזר ומגדר, וכאשר מדובר בתקופה שמלווה במראות ובשמועות שהדעת לא יכולה להכיל, יהיה בלתי סביר להמשיך את החיים ולהתעלם מייסורי הנפש".

מתי הזמן שבו אדם צריך לעצור, ולהגיד: "זה כבר לא תקין! אני צריך לפנות לעזרה"? "פחד הוא תגובה נורמלית לסכנה תמיד קשור לטריגר מסוים, אך יש להיזהר שהפחד שלא יהפוך לחרדה ואז ולרובו אנו חווים אותו גם בגופנו: הזעה, קוצר נשימה, דפיקות לב, תחושת יובש בפה, הרגשת חנק, חום, קור, קושי בריכוז, תחושת רעב ואף חוסר תפקוד. "יש שלושה סימנים שיכולים לסייע לנו לקבל החלטה מתי לפנות לעזרה מקצועית. מאפיינים, שלאחר שהם מתקיימים, ייאלץ כל אחד לפנות לקבלת טיפול פסיכולוגי. המאפיינים הסימנים הם: משך החרדה – כמה זמן היא נמשכת? משיכות, עוצמת החרדה עוצמה, והתדירות בה אנו חווים חרדה. באופן כללי, ככל שהחרדה נמשכת זמן רב יותר, בעצמה גבוהה יותר ובתדירות גבוהה – כדאי לשקול לפנות לעזרה. "הווי אומר: אם משך הזמן של החרדות נמשכים יותר מכמה דקות מדי פעם אלא למשך כמה שעות או כמעט לאורך כל היום ללא רגיעה בלי חרדה, כדאי לפנות לסייע. משבועיים שלושה, כתוצאה ממלחמה שלא נגמרת או כזו שמשאירה צלקות בנפש ולאורך זמן, מחייב את אותו אדם לקבלת טיפול מיידי. "מאפיין שני: עוצמת החרדה, ככל שהתסמינים יהיו עוצמתיים

טור פתיחה || חיים קליגר



## מי סופר את הפצועים?

ידיים ורגליים, אלו שיזדקקו לתקופה ארוכה של שיקום ממה שנותר לשקם, כל אלו לצערי כלל לא נספרים, הכאב הגדול ממספרי הנרצחים והנחטפים מעמם את הכאב על הפצועים, אבל הכאב שלהם זועק לשמיים! 1941 פצועים כשמתוכם 360 במצב קשה ואנוש, אלו מספרי שהיד רועדת לכתוב אותם, אלו מספרים בלתי נתפסים, מאחורי כל פצוע כזה ישנה משפחה שלמה שחייה נעצרו באחת, קשה בכלל להעלות על הדעת כמה מעגלי חיים נעצרו עם אותם פצועים, כמה כאב וסבל נכרך סביב אותן משפחות, עוד כמה שבועות חודשים ואולי שנים יקח עד שאותם פצועים יצליחו לחזור לשגרת חיים.

ומכאן מהמקום של הכאב העצום הזה, מכאן המקום שלנו להצדיע ולהוקיר את צוותי הרפואה בכל המרכזים הרפואיים שמטפלים, דואגים ונלחמים להציל את כל אחד מהפצועים הללו, כאילו היו הם ילדיהם האישיים, תבורכו, אמן.

מספרם של הנרצחים באסון שעברנו בשמחת תורה הוא בלתי נתפס, מספרם של החטופים – התינוקות, הילידים, הנשים, הגברים, הקשישים, הוא מחריד ומזעזע, המספרים הללו שמתוקשרים מידי יום ביומו ונכון שכך יהיה, הופכים את הקרביים כל פעם מחדש, כל פעם שהמספרים הללו עולים שוב, אני מנסה למצוא את המסגור למספרים הללו, המסגור הכי חזק שהצלחתי למצוא לעצמי הוא 1300 נרצחים הם גודל של שכונה גדולה, תארו לעצמכם שכונה בעיר מגורכם בה יכלו להתגורר כל אותם נרצחים ולהקים בה את ביתם – התמונה הזו מזויעה...

אבל אני רוצה רגע להפנות דרוקר למספר אחד שלא מושמע, מספרם של הפצועים בטרגדיה הזו שעברה עלינו, רגע, ני לא מדבר על אלו שנפצעו בנפשם, כי המספר הזה כולל את כלונו, מי מאיתנו לא פצוע בנפשו בחודשים הללו, אני מדבר על אלו שנפצעו פיזית, אלו שעברו ועוברים ניתוחים, אלו שנתרו חלילה קטועי

שלום דוקטור || פרופ' נתן בורנשטיין



(אמבוליה) שמקורו בלב. פרופ' בורנשטיין הנו פרופ' מן המניין לנוירולוגיה בפקולטה לרפואה בתל-אביב ועוסק במחקר בתחומים שונים בשבץ מוח. הוא משמש כיו"ר עמותת החולים "נאמן" למלחמה בשבץ מוח, המנוהלת ע"י המנכלית גב' פנינה רוזנצויג.

**משפט בנימה אישית לקוראים:** "על האירוע הזה אפשר לוותר" אומר פרופ' בורנשטיין. בעיקר בימים קשים ומורכבים אלו יש לזכור לטפל באופן מוקפד בגורמי הסיכון לשבץ מוח ביתר לחץ דם, יתר שומנים בדם (כולסטרול), בסכרת, לעשות פעילות גופנית, לשמור על תזונה בריאה נכונה, כל אלה ימנעו תחלואה ובעיקר שבץ מוח. אנו כרופאים האמונים על בריאות המוח עושים ככל יכולתנו לטפל ולהציל חיים ולמנוע נכות משבץ מוח. נתפלל כולנו כעם אחד ומאוחד לימים טובים, לישועות ונחמות.

פרופ' נתן בורנשטיין הינו נוירולוג, מנהל מערך המוח במרכז הרפואי שערי צדק בירושלים. תחום התמחותו העיקרי הינו שבץ מוח. פרופ' בורנשטיין הוא מאבות ומייסדי הטיפול בשבץ מוח בארץ ושימש כסגן נשיא ארגון שבת המוח העולמי וכיום כיו"ר החברה הישראלית לשבץ מוח (חי"ש). הנו מומחה בתחום מניעת שבץ מוח חוזר (מניעה שניונית) ובהתאמת הטיפולים התרופתיים כדי למנוע היווצרות קרישים שיחסמו כלי דם במוח. פרופ' בורנשטיין הקדיש שנות מחקר בנושא היצרות וחסימה של עורקי הצוואר (עורקי התרדמה - קרוטיס בלעז), כדי לדעת מתי יש להתערב בניתוח או בציתור כדי לפתוח את ההיצרות/חסימה. כמו כן, חקר את נושא הקשר בין הלב והמוח וטיפול במצבים שבהם עלול להיווצר קריש בחללי הלב ולהיסחף למוח ולגרם לאירוע מוחי כתוצאה מתסחיף

המחלקות שלנו



חסד בישראל אונליין



חסד בישראל בשטח



חסד בישראל מוקדניאלי

026  
442  
442

**חדש! מוקדניאלי**  
של "חסד בישראל"  
מידע רחב בתחומי הבריאות  
והרפואה ומענה אונליין לכל בקשה

**שלא  
תצטרכו!**



## כרטיס ביקור || אלי ברונר

כרטיס ביקור של אחד מחברי קהילת האונליין חסד בישראל



### תפקיד:

נציג עזר מציון במרכז הרפואי שיבא – תל השומר

### מה הכי חשוב לי בתפקידי?

הכי חשוב מבחינתי זה להיות לאוזן קשבת ולעין בוחנת לזהות את הצרכים של החולים ובני משפחותיהם, להיות שם עבורם תמיד, גם בשעות קשות וגם בשעות של אופטימיות, להשתדל לתת להם את הכוח להמשיך, להשתדל להפנות מבט קדימה ולא להסתכל לאחור.

משהו מהניסיון שלי לקוראים:

מהניסיון שלי למדתי כי כאשר אנחנו עומדים ליד החולה ובני משפחתו יש לאווירה שאנו משרים סביבנו השפעה עצומה על הכוחות שאנו מעניקים להם, הצוותים הרפואיים עושים את מלאכתם, אך לצידם חשוב שאנחנו ניתן למשפחה את הכוח, יש לעשות את הכל בשמחה, לזכור ולהרגיש תמיד שזו זכות עצומה לתמוך, לסייע, לדאוג גם לחולה וגם לבני משפחתו.

מה זה חסד בישראל עבורי? חסד בישראל עבורי זה משפחה ענקית של חסד שאני גאה להיות חלק ממנה

## חדשות הבריאות



יותר, החרדה גבוהה יותר, כדאי לפנות לעזרה מקצועית. אפשר לבחון זאת על פי דפיקות לב או לחץ אדם גבוה בהתקף חרדה, יש לפנות באופן מיידי לקבלת טיפול.

וכן תדירות. ככל שהתדירות של התקפי החרדה גבוהה יותר, כך כדאי לפנות לסייע טיפולי. אסור להמתין אפילו רגע אחד ויש לפנות לקבלת טיפול מיידי"

## מאוחדת חנכה ניידת לביצוע בדיקות דימות במחוז ירושלים

השקת ניידת לבדיקות דימות ובריאות האישה הושקה בירושלים, הניידת תאפשר לציבור הנשים לקבל מגוון שירותי בריאות מותאמים בסמוך לביתן. בניידת הבריאות יכולות הלקוחות לבצע בדיקות דימות שונות ובהם בדיקות לגילוי מוקדם, אולטרה סאונד לאיתור מחלות, בדיקת צפיפות עצם, בדיקת אחיות וקבלת חיסונים ועוד. בתוך הניידת עמדות המתנה נוחות לרווחת המטופלות, חדר הלבשה ועוד, והכל תוך התאמה ונגישות מקסימאלית ותוך הנגשה לנכים. אחת לשבוע תגיע הניידת לשכונות השונות בהן יתבצעו ברישום מוקדם הבדיקות. במסגרת יום הבדיקות יכולות הנשים לבצע מגוון בדיקות באמצעות צוות מיומן ומקצועי של מאוחדת המצוידים במכשור מתקדם. מזה שנים שגדולי הרבנים שבים וקוראים לציבור לערוך את הבדיקות התקופתיות המומלצות על ידי הרופאים, על מנת לאתר תחלואה מבעוד מועד



מחלות מסוכנות – דבר המהווה ללא ספק פוטנציאל ריפוי גבוה יותר. כבר השבוע זכו עשרות רבות של נשים להיבדק בניידת הבריאות במרפאת הגבעה בבית שמש ובמרפאת מרסקי ברמות. במרחב נערכו מבעוד מועד – הוקם חמ"ל שזימן את עשרות הנשים, הציע את שירותי הניידת, נתן מענה מקצועי ואיכותי לכל שאלה שעלתה מהנשים. גם רופאות המשפחה עודדו את הנשים לקיים את הבדיקה ותרמו מהידע שלהן לנשים.

## הפרעות שינה אצל ילדים בעקבות



## מדברים בריאות || שימו לב לנורות האדומות!



מקרה עצוב מאד, של בחור בישיבה קטנה, שהחל ללמוד בהתמדה גדולה מאד, הוא היה מתחיל את היום שלו בלימוד של שעה לפני התפילה בישיבה ומסיים אותו מאוחר בלילה. הוריו והצוות בישיבה היו גאים בו ויחלו וציפו שהנה לפנייהם גדול הדור הבא, אחרי שנת התמדה קיצונית, הוא החל להראות סימני שביירה, פתאום לא היה מסוגל לקום בבוקר, ישן שעות רבות, נמנע מכל קשר חברתי ובמצבים הקשים לא יצא מחדרו חודשים רבים. זה סיפור שמתאר לנו בחור עם שמחת חיים, שבאחת הפך לבחור רציני ומתמיד והסובבים אותו פספסו את הנורות האדומות שידלקו לפנייהם בחזקה.



המשך ימי השגרה המלחמתית ואי הוודאות, משליכים על תחומים רבים בחיינו.

הפעם נדבר על תחום זהו התפתחות מצב שאינו תקין אצל ילדינו ובמיוחד אלו הגרים באזורים הקרובים יותר לאזורי הלחימה.

ראשית אקדים ואצטט את המשפט הידוע "מי שמגיב לאירוע לא נורמאלי, בצורה נורמאלית, הוא לא נורמאלי" כלומר, תגובות של חשש, דריכות, פחד, הם תגובות רגילות לחלוטין למצב הלא נורמאלי בו אנו מצויים. אוסיף על כך שאת הפחד ברא לנו בורא עולם בכדי להגן על עצמנו, בכדי שניזהר ולכן הפחד הוא דבר תקין השומר עלינו.

כמו כן דריכות, מגינה עלינו ממצבים שיכולים להפתיע אותנו. כל האמור הוא גם כלפי מבוגרים וגם כלפי ילדים. אם כן מתי אנו צריכים לשים לב ולגשת לעזרה מקצועית (\*9518) כשקורה אחד מהדברים הבאים: שינוי קיצוני בהתנהגות של הילד, זה יכול להראות כמו, הסתגרות, פחד קיצוני, אי יכולת להרדם בלילה, פרצי בכי, אי יכולת לאכול, חזרה להרטבה, מצמוצים ותיקים, גמגום, או הימנעות. כל שינוי כזה שהתחושה היא "זה לא הילד שאני מכירה" משהו עובר עלייך כשאחד מאלו מופיע או כל שינוי קיצוני ואפילו רוחני, מחייב אותנו לבדוק את מקור ההתנהגות.

הכלל הוא "אם יש ספק, אין ספק" בכל שינוי שכזה עדיף להיות בצד הבטוח ולהתייעץ מאשר לגלות מאוחר יותר, שהבעיה דוגרת כבר זמן רב. בעניינים של שינוי קיצוני ברוחניות, אספר על

לסיום אכתוב שוב, כל העם שלנו נמצא כרגע "בנדנדת רגשות" לא קל לנו המבוגרים והילדים שלנו מסתכלים עלינו לראות ולהבין מה המצב, לכן נשתדל מאד לשמור על סדר יום, על השגרות עליהם כתבתי בשבוע שעבר ובכל ספק שמתעורר אודות מצבם הנפשי של הילדים שלנו, נתקשר לקו היעוץ של בית חם או כל גורם מקצועי מוסמך שיכול לאבחן האם המצב הוא בגדר נורמאלי או שמא יש צורך בהתערבות. בתפילה ותקווה לימים רגועים ושלוים.

### לרשותכם המידע בקו הטלפוני ובבוס של "חסד בישראל"

- מתאמי קשרי הקהילה של הרמנים הרפואיים
- מתאמי קשרי הקהילה של הרמנים הרפואיים
- מידע על שירותי אמבולנסים
- מידע על שירותי רפואי
- מידע על השקמים בישיבת רפואית
- מידע על השקמים בישיבת רפואית
- מידע על משומות האיוח והלינה במרכזים הרפואיים
- מידע על דרכי רפואה קרוב פיזר

חסד בישראל מוקדניאלי  
מוקד סיוע טלפוני לזכר דניאל ונוסלד נ"ה

## רק בריאות!

# 026 442 442

## שלא תצטרכו!

חדש! מוקדניאלי של "חסד בישראל" מידע רחב בתחומי הבריאות והרפואה ומענה אונליין לכל בקשה



## המלחמה?

אחד מהדברים הנפוצים ביותר שרבים מאיתנו חווים בעקבות הלחימה זה בעיות שינה. קשה להרפות מהמחשבות והזיכרונות על מה שקרה, אך אילו שחווים את זה לרוב באופן חזק ומשמעותי יותר הם דווקא הילדים. למה חשוב עכשיו יותר מתמיד להקפיד כי ילדינו ישנו טוב בלילה ומה הנוגים העלולים להיגרם אם לא יעשו זאת? לעיתים קרובות אנחנו נאלצים להעיר אותם משנתם עקב האזעקות הנשמעות באופן תדיר. זהו אירוע מפחיד ומבלבל עבורם, והם עלולים לחוות קושי בלהירדם שוב. הפחד מהירדמות והתעוררות לריצה פתאומית למרחב מוגן, או הפחד הנובע משמיעת היירוטים המלווים בקולות נפץ, כל אלו מספקים סיבה מספיק טובה לפגיעה בשינה רציפה בקרב ילדים. חשוב לזכור כי לא כל ילד שמנסה לדחות את מועד השינה שלו או מתעורר מחלום סובל בהכרח מהפרעה בשינה. הפרעת שינה מלווה בקושי משמעותי בתהליך ההירדמות, או לחילופין בשמירה על שינה רציפה. פחד ודמיון הם גורמים נפוצים להפרעות שינה אצל פעוטות. הם עלולים לפחד מחושך, מרעשים, מדמויות דמיוניות או משהייה לבד. על מנת לפתור את הבעיה ישנן שתי דרכים.

ראשית, יש להקפיד על טקס שינה קבוע. דבר זה יעזור לילד להירגע ולהכין את עצמו לשינה. הטקס יכול לכלול עמנום אורות בחדר, מקלחת טובה ומרגיעה, ארוחת ערב והפחתת רעשי רקע. אתם יכולים גם לקרוא לילדיכם סיפור לפני השינה, לקרוא יחד קריאת שמע, או לשיר לו שיר, זה יחזק את הקשר שלכם עם הילד ויצור חוויה חיובית וטובה עבורו. שנית, זה לאפשר לילדכם בובה, חפץ או תמונה שמשרה עליהם ביטחון. זה יסייע לו רבות בלהרגיש בטוח יותר בלילה.

באילו דרכים נוכל לעזור גם לילדים הקטנים ולבני הנוער?  
1. יש להקפיד על תקשורת שאינה ביקורתית עם הילד בכדי לאפשר לו לשתף את חוויותיו. תנו לו גם מקום לבטא את רגשותיו, הפחדים והחששות שלו.

2. הסבירו לילדכם שזה טבעי להרגיש מתוח בתקופה זו. תנו לו כלים להתמודדות עם המחשבות והלחצים, כגון טכניקות הרפיה, נשימה עמוקה או שיחה עם אדם בוגר שהוא סומך עליו.

3. תשמרו על שיגרה יומית ככל הניתן שתכלול שעות שינה קבועות. חשוב להסביר למתבגרים שהמושג "השלמת שעות שינה" לא באמת קיים. הגוף זקוק לשינה מיטבית של לילה שלם, ולכן מומלץ שלא לישון לאורך היום כדי לסגל הרגלים מחדש של שנת לילה ארוכה ושלמה. לא תמיד לחץ נפשי הוא הגורם להפרעות שינה, ישנם גם מצבים גופניים העלולים לגרום לכך: לשינה טובה ואיכותית, חשיבות עליונה להתפתחות תקינה של הגוף, המוח והנפש. במידה ועולה חשד לקשי הידמות ושינה, מומלץ לפנות לבירור, טיפול והדרכה מרופא הילדים או רופא המשפחה שלכם.

## 2 דקות לנחיתה

**מהו מבנה הצוות הרפואי של יחידת הטראומה, אלו צוותים פועלים ביחידה שלכם?**

אחיות שהוכשרו לנושא, יכולת עבודה תחת לחץ, יכולת הפעלת ציוד רפואי מיוחד, רופאים מתחומי הכירורגיה, רפואה דחופה, הרדמה, אורתופדיה, נירוקירורגיה. קיים נוהל מאוד מהיר להודיע לצוות שהוא בכוננות. מי שמנהל את האירוע הוא או מנהל מחלקת הטראומה או כונן טראומה במידה ואיננו נמצא בזמינות, מכאן מתקבלות ההחלטות על תהליך הטיפול בפצוע.

**איך מתבצע הסנכרון בין הצוות הרפואי המוטס לבין צוות יחידת הטראומה?**

ישנו תהליך של העברת מקל, היא מתרחשת בחדר הטראומה, התהליך עובר בצורה מאוד מסודרת, ישנו נוהל קבוע, מה הסדר שהדברים נאמרים, ישנם נמצא בזמינות, מכאן מתקבלות ההחלטות על תהליך הטיפול בפצוע.

חשוב לציין כי בתום אותו תהליך של העברת המידע, בטרם צוות המסוק עוזב את המרכז הרפואי, הוא מצטייד מחדש בכל הציוד הדרוש על מנת שהמסוק יהיה ערוך לפינו הבא, מדובר בציוד מתכלה, באלונקות, במנות דם, כל הציוד הרפואי הנדרש עולה בחזרה למסוק בטרם הוא עוזב את המרכז הרפואי.

**משהו קצת יותר ברמת המעטפת, מהו ההליך של הליווי של משפחות הפצועים שמגיעות ליחידת הטראומה?**

אכן מדובר בסיטואציה מאוד קשה ומורכבת, כל חייל שלא מורדם ומונשם דבר ראשון אנחנו דואגים שיקיים שיחת טלפון עם בני המשפחה, אפילו אם הוא נכנס לחדר ניתוח, אחריו אני מדבר עם בני המשפחה, מרגיע, נותן את המידע הראשוני ומבקש מהמשפחה להגיע לשערי צדק.

בדרך כלל כשהמשפחה מגיעה התמונה כבר ברורה יותר, ישנה יחידה שנקראת ר"מ 2 הם צוות צבאי שמלווה את בני המשפחה, כשהמשפחה מגיעה אני נפגש עם בני המשפחה, אנחנו נותנים את המידע שיש לנו, מדובר בשלב מאוד רגיש וככה אנחנו מתייחסים אליו.

לאחר הטיפול הראשוני ישנו ליווי צמוד של המשפחה על כל התהליך שהמטופל עובר והעדכון הוא שוטף וצמוד, חשוב לנו לתת עדכון רחב ומלא למשפחות, כולל מקום לינה ואירוח למשפחות, עובדות סוציאליות שמסייעות למשפחות, ישנו חדר משפחות למשפחות הפצועים, אנחנו משתדלים לתת את כל הנוחות ככל שניתן.

**לסיים, בתקופה כל כך מאתגרת, כשהצוותים שלכם במלוא הכוונות, האם ישנה השפעה על ההתנהלות השוטפת של המרכז הרפואי?**

הרבה מאנשי הצוות שלנו גם הם מגויסים, כך שהעבודה נחלקת בין פחות אנשים, המרכז הרפואי שערי צדק ממשיך לעבוד כרגיל, הפעילות האלקטיבית מתמתנת מעט, אך את רוב הפעילות אנחנו משתדלים מאוד לשמר כדי שגם אלו הזקוקים לשירותנו שאינם קשורים ללחימה ימשיכו לקבל את הטיפול הרפואי במלוא האחריות והמקצועיות!

תודה רבה, נאחל לכם שתהיו שליחים טובים!

נחיתה היא בדרך כלל רגע של שמחה, כשאנחנו מגיעים ליעדנו מטיסה והקברניט מכריז "צוות 2 דקות לנחיתה" ישנה תחושה של הקלה, הטיסה הגיעה ליעדה בשלום. במקרה שלנו כשמערכות הקשר מאותתות על 2 דקות לנחיתה האדרנלין בשמים, כל הצוותים הרפואיים מוכנים וערוכים לקבל את החולה המוטס שנמצא במסוק שינחת בעוד 2 דקות.

השבוע אנחנו משוחחים עם ד"ר אלון שורץ, מנהל יחידת הטראומה של המרכז הרפואי שערי צדק שבשבועות האחרונים קלטו מאות פצועים משדה הקרב ומבקשים לשמוע ממנו על האתגרים והצליחות בטיפול בחיילים הפצועים המגיעים הישר משדה הקרב למרכז הטראומה בשערי צדק.

ד"ר שורץ, ראשית אנו רוצים להודות לך שהתפנית לשוחח איתנו בימים מאתגרים אלה.

**כדי להבין רגע איך המערך שלכם עובד, נשמח אם תוכל לתת לנו את שלבי התהליך מרגע שאתם מקבלים התרעה על כך שעומד לנחות אצלכם מסוק עם חייל פצוע?**

צוות הטראומה מורכב מרופאים אחיות, צוות מרדמים וחדרי ניתוח שמקבלים את ההודעה, לעיתים זה לא חייל אחד, לפני שבוע קיבלנו מסוק עם ארבעה חיילים, לעיתים הצוותים אינם נמצאים במרכז הרפואי. מנחת המסוקים נמצא ליד המרכז הרפואי, אמבולנסים מעבירים את החולים מהמנחת, ישנם 2 דקות נסיעה ממקום הנחיתה עד לחדר הטראומה.

**כמה זמן עומד לרשותכם כדי להיערך לקליטת הפצוע?**

זהו נתון מאוד משתנה, תלוי בתנאים בשטח, לפעמים האתגר של הפינוי הוא מורכב כי עדיין מתנהלת לחימה סביב הפצועים, המסוק צריך לנחות בשטח, להעלות את הפצוע או הפצועים ולהמריא בחזרה בבטחה, כל הנתונים האלה משנים את הזמן של התהליך המאתגר הזה. מרגע ההמראה של המסוק ישנם 16 דקות טיסה.

**מה המידע שיש לכם כשהמסוק עדיין באוויר?**

לפעמים ישנו מידע מידע מפורט, אופי הפציעה, לפציעה מפיצוץ או מקליעים, מצבו של הפצוע, לפעמים המידע מאוד מוגבל, בגלל הדחיפות של הטיפול תוך כדי טיסה כשהצוות עסוק בהצלת חייו של המטופל ואין לו את הפנאי לעדכן בצורה מפורטת. אנחנו בכל אופן תמיד נערכים בכל מקרה למקרה הקשה ביותר. כמובן שכשיש מידע קל לנו יותר להיערך, הן מבחינת מנות הדם הנדרשות, צוות הרדמה, בדיקות מעבדה. ככלל יש לנו סטנדרטים קבועים של היערכות לקליטת המפונים.

**של מי ההחלטה לאן לפנות כל פצוע?**

ישנו חמ"ל מסוקים המורכב מחיל האוויר משרד הבריאות ופיקוד העורף, שם מתקבלת ההחלטה לאן מפונה כל פצוע, השיקולים מורכבים ממצב הפצוע, מזמינות בתי החולים וישנו נתון נוסף שהוא שהמרכז הרפואי אליו מופנית הטיסה יהיה מרכז על אזורי לטראומה. אלו הם המרכזים הרפואיים המוגדרים כמרכזי על לטראומה, באזור המרכז - איכילוב בלינסון ושיבא, בירושלים שערי צדק והדסה עין כרם, אחד בדרום ואחד בחיפה.

להצטרפות לרשימת התפוצה לקבלת 'רק בריאות'

הניוזליטר השבועי של הסד בישראל

שילחו הודעה לכתובת הח"ל | c026222303@gmail.com | או שלחו הודעת וואצאפ לספר 050-8154500

והניזליטר ישלח אליכם בעד"ה מידי שבוע



## כך זיהו בסורוקה מאות פצועים בלתי מזוהים

שעות בודדות לאחר תחילת המתקפה האכזרית של החמאס על יישובי וערי העוטף ב-7 באוקטובר, פונו למרכז הרפואי סורוקה בבאר שבע מאות פצועים בדרגות חומרה שונות, ביניהם היה מספר גדול של פצועים לא מזוהים. במקביל, היו משפחות רבות שחיפשו מידע על יקיריהם הנעדרים. צוות מרכז מידע לציבור הרחב, שהפעיל בית החולים כבר בשעות הראשונות למלחמה, היה זה שהתמודד עם זיהוי פצועים אלמונים על המאמצים לזהות את הפצועים האלמונים, מספרים אנשי צוות מרכז המידע, ולדבריהם, החלו באיסוף מאות תמונות של נעדרים מהמדיות השונות - פייסבוק, אינסטגרם, וואטסאפ - ובמקביל הופצה ברשת כתובת דוא"ל שאפשרה למשפחות להעביר לבית החולים פרטים מזוהים. בנוסף, צולמו תמונות של כלל המטופלים הלא מזוהים על ידי צוות הצלמות הרפואיות של בית החולים, כמקובל באירועים רבי נפגעים, ונעשתה התאמה בין התמונות שהתקבלו מהמדיה לבין התמונות שצולמו. בהמשך הותקנה תוכנת בינה מלאכותית לזיהוי פנים של חברת Corsight AI הישראלית, שהציעה את הסיוע ללא תמורה. בתום המאמצים המשולבים של צוות מרכז המידע ויחידת המחשוב ומערכות המידע בסורוקה, זוהו עשרות פצועים אלמונים שהגיעו אל בית החולים.



## 5 דקות דוקטור

לא, זה לא ביקור פיזי במחלקה או במרפאה, אבל זה כן רגע להיכנס אל מאחורי הקלעים של עוד פרויקט שלנו שהקמנו תוך 72 שעות ב"חסד בישראל".

התייעצות עם רופא מומחה זה משהו שכולנו מכירים, גם מערכת הבריאות מאפשרת לקבל יעוץ רפואי מקצועי אצל רופא מומחה.

לצערנו בעקבות הלחימה עשרות אלפי משפחות עזבו את ביתם בתקופה הזו, בנוסף לכל הקשיים שהצעד הזה מאתגר את המשפחות, אלו שזקוקים ליעוץ רפואי מתקשים עוד יותר, הקושי להגיע לרופא המומחה הופך להרבה יותר מאתגר.

היעוץ הזה אינו תחליף לטיפול רפואי, הוא גם לא כדי לתת מרשם לתרופה, היעוץ הזה מטרתו הינה לתת למטופל אינדיקציה על מצבו הרפואי, המלצה על טיפול או לפעמים הוא צפירת הרגעה חשובה עבור המטופל ובני משפחתו.

כשבוע לאחר פרוץ המלחמה, בעקבות פניות רבות שהגיעו לחסד בישראל, הקמנו בחסד

בישראל את "5 דקות ד"ר" פלטפורמה מקוונת באמצעותה יכול כל אחד שחש צורך בכך לפנות לרופאים בכירים, ממגוון רחב של תחומי רפואה כדי להיוועץ בהם. התחומים בהם ניתן לקבל יעוץ באמצעות המערכת שלנו הינם רפואת משפחה, ילדים, אורתופדיה, המטולוגיה, קרדיולוגיה, גניקולוגיה, הריון בסיכון, עור, אף אוזן גרון, כאב, נירוכירורגיה, פנימית, עיניים ילדים.

לשמחתנו תוך ימים ספורים עשרות רופאים התנדבו למיזם, נרשמו במערכת ומאז ועד היום, בחלוף שלושה שבועות, מעל אלף איש השתמשו בשירות שלנו, פנו לרופאים, קיבלו יעוץ חינוך והמלצה מקצועית על המשך הטיפול.

מרגש במיוחד היה מקרה אחד בו מטופלת בהריון מתקדם שעלה חשש להתפרצות מחלה קשה אצלה, הגיע תוך כמה דקות לשיחה עם אחת הפרופסוריות הבכירות בתחום ובס"ד קיבלה הכוונה מהירה לביצוע בדיקות שתוצאותיהן ב"ה הרגיעו אותה!

[/https://www.5mindocor.com](https://www.5mindocor.com)



## מחלות עיניים בשבת

זה סכנת אבר אחד, ואין מחללין בשביל כך השבת, וכן פסק הגרמ"ש קליין שליט"א. (ויש חולקים וסוברים שסכנת אבר אחד יש בה דין של סכנת נפשות. ויש אומרים שבסכנת עורוון לשתי העינים יש מקום לחלל בשבילה את השבת).

5. מי שיש לו רק מיוחש קל בעינים, אין לעשות לו שום טיפול רפואי בעינים, ולא לטפטף טיפות או לשים משחה בתוך העין או תחבושות על העינים, אבל מניחם בערב שבת והם מונחים כל השבת.

6. מותר לרחוץ פניו במים חמים או במים שהומסו בהם גבישי בור, וכן מים שהומסו בהם שאר רפואות שאינם ניכרות, ושהוכנו בערב שבת, וכך ירחץ גם את עיניו, כיון שנראה כרוחץ. אבל אין לו לרחוץ במים צבועים בקאלי (אטלגן פרמנגנט) כיון שניכר שהוא לרפואה. היו עיניו דבוקות בבוקר, מותר לרחוץ כדי לפקוח עיניו, כיון שאין זה רפואה. התחיל לתת טיפות בעין במשך השבוע וצריך להמשיך בזה כמה ימים, יש אומרים שמותר להמשיך ולטפטף גם בשבת.

לפניות: 02-5020202

וכן מי שיש לו כאבי עינים חזקים שזקוק לשכב או שכואב לו כל גופו מכו, דינים כחולה שאין בו סכנה שאטור לחלל על כך השבת ולעשות מלאכות גמורות, אבל מותר לעשות הכל ואפילו מלאכות מן התורה ע"י גוי, ומותר לעשות עבורו שבות ומלאכות דרבנן ע"י ישראל שיעשה זאת בדרך שינוי. ומותר לטפטף לו טיפות עינים ולשים משחה בתוך העין או על גבה, וכן יכול לרחוץ ולנקות את העינים במים, ואפילו במי בור ומי חמצן וכדומה. וצריך להמיס את גבישי הבור בתוך המים ולהכינם מערב שבת. שכח להכינם מערב שבת, יכול לעשותן בשינוי. לדוגמה, לתת את הגבישים לפני המים או לבחשם בשינוי.

3. כשהוא מנקה את העינים במי בור או תרופות אחרות בצמר גפן, ישיגח שלא יבא לידי חסיטה. וכן יכין חתיכות צמר גפן מערב שבת כיון שאסור לחתוך צמר גפן בשבת. ואם שם תחבושת יזרח שלא למרוח עליהם משחה בשבת, אבל יכול לתת המשחה על העין או מתוך השפופרת ולהניח הרטיה עליהם.

4. חולי שעלול להביא לידי עורוון אבל איזו בו סכנה לגוף הרי

אמרו חז"ל (מסכת עבודה זרה כח:): "שורייני עינא בליבא תליא", כלומר, לפי ידיעת חכמינו זכרונם לברכה, עיני האדם, קשורות ללבו של האדם, ולכן, אם רואים אנו שיש סכנה באחת מעיניו, דומה הדבר לחולי בלבו של האדם, שבודאי יש למהר לחלל עליו את השבת שלא ימות.

1. מחלת עינים, אם מזניחים את הטיפול בה, עלולה להגיע להתפתחות חמורות, ולפעמים שיהא בהם חשש סכנה. אנו מבחינים בהם למעשה בכמה דרגות: אם ישנה מחלה בשתי עיניו או אפילו בעין אחת עם דלקת והפרשה מוגלתית, או שדם שותת מהם, או שישנם סימנים אחרים שאפשר שמתפתחת מחלה רצינית, כמו כאבים כעין דקירות, הרי זה חולי שיש בו סכנה, ואם צריך, מותר לעשות עבורו מלאכה גמורה ולחלל השבת. וכן אם יש לו דלקת וכאבים חזקים וחושש שמא יש לו חולי רציני יכול לטלפן או לנסוע ולשאול רופא.

2. יש לו דלקת קלה בעינים אפילו עם הפרשה אבל אינה מזוהמת, או שכבר נתרפאה המחלה אלא שעדיין קודחת, קצת ויש בה אדמימות, או שזקוק לתרופה כדי לחזק ראייתו,