

## צפון

### הידעת!?

#### ישיבות צוות מולטי-דיסציפלינריות

בכל אחת ממרפאות המכון האונקולוגי מתקיימת מדי שבוע ישיבת צוות מקצועית שבה יושבים רופאים, אחיות ומומחים נוספים (מומחי הדמיה, מנתחים, מומחי קרינה ועוד), סוקרים ובודקים יחד נתונים של כל מטופל חדש ומקרים מורכבים וקובעים החלטה לגישה טיפולית משותפת. היתרון בישיבות צוות אלו הוא שנתוני המטופל נבדקים על ידי מספר מומחים, הגישה טיפולית נקבעת בהתאם למסגרת המקצועי של צוות רחב ולא של אדם אחד, מתאפשרת הפריה הדדית באשר לרעיונות לדרכי טיפול לא שגררתיות ועוד.

#### מחקרים קליניים המתקיימים במרכזנו

בחזית הטיפול של המרכז הרפואי בשיבא עומדת היחידה למחקרים קליניים. מחקר קליני בבני אדם, נערך במטרה לבחון יעילות ובטיחות בשימוש בטיפול רפואי מסוים, כגון תרופה, מכשור רפואי, טיפול בהקרנות או כל טיפול אחר. זו הדרך היחידה שבה ניתן לפתח תרופה חדשה או כל טיפול אחר ולהביאם לידי מימוש. אמנם יעילות הטיפול במסגרת המחקר עדיין לא הוכחה, אך גם במסגרת זו, טובת החולה תמיד נמצאת בעדיפות הראשונה מעל כל שיקול אחר.

ביחידת המחקרים הקליניים בשיבא מתקיימים למעלה מ-160 מחקרים קליניים בשנה, המיועדים לתחומי סרטן שונים ולשילבי מחלה שונים. צוות של כ-20 מתאמי מחקר נמצאים בקשר הדוק עם המטופל והרופא המטפל, על מנת לנקוב אחר תופעות הלוואי ויעילות הטיפול עבור המטופל לכל אורך תקופת השתתפותו של המטופל במחקר.

ניתן לשאול את הרופא האם קיימים מחקרים קליניים שיכולים להתאים עבורך.

#### טיפולי מגע במחלקה ובאשפוז יום

מרכז טל הרחיק את פעילותו ומציע טיפולי מגע במחלקה ובאשפוז יום. מטפלים מקצועיים ומוססים עוברים לשרותכם, ויעשו כל שביכולתם להקל על הסימפטומים ולהנגיע את זמן האשפוז. טיפולי המגע ניתנים ללא עלות! בקביעת תור לטיפול נעשית בתאום עם האחיות.

## נרצעה

את סדר הפסח מסיימים בתפילה- "לשנה הבאה בירושלים הבנויה". זו תפילה ובקשה שמנו שממצרים יצאו מעבדות לחירות, כך נזכה לצאת לחירות חיום, כל אחד במקומות השעבוד שלו. התבוננות בצורה משחררת על מקומות משעבדים בתהליך החולי והרפוי, תאפשר לנו לזוהת נקודות של בחירה והזדמנות בהתמודדות, ולהתחבר לאפשרויות ולתקווה.

נפלה בידי זכות גדולה כליצן הרפואי של מרכז הסרטן, להכניס הומור, לצחק ולענך האונקולוגי. לצד הטיפול בפן הפיזיולוגי, חשוב להעציב את הנפש. הומומור והאמפטיה תומכים ומחזקים את הנפש ונותנים כוח בהתמודדות עם המחלה. מחקרים מצביעים על כך שהצחקו אף מחזק את המערכת החיסונית של החולים.

ליצנות רפואית היא לא רק לילדים, ליצנות רפואית מסייעת למבוגרים לא פחות ואולי אף יותר בהתמודדות עם המחלה; "זה גורם לנו לשכוח את הנציאות והטיפול ומעלה חיוך על פנים".זוהי נקודת אור יחידה ורבת עוצמה בחושך (מדברי החולים).

ליוויית בשנים האחרונות עשרות רבות של מטופלים בקשר אישי מצחיק ואמפאטי. עם הגית רקדנו ריקודי קאן קאן מצחיקים ועם בעת רקדנו ג'אז. עם אלי יסדנו את 'תחנת הרדיו- קול הסרטן' וגם שיקללנו את הריקוד עם העמדו (עמדו העירוי). הכורסא של יצחק הפכה לגונדולה דמיונית

## ברך

#### חג הפסח מבשר על תחילת האביב, עונה של התחדשות ופריחה.

מטופלים יקרים, ברצוננו לברך אתכם שניתוחות האביב והצמיחה, ימלאו אתכם בתחושות של רגע, אופטימיות ושלוה.

שהגוונים הצבעוניים והשמחים בהם הפריחה צובעת את הטבע, יצבעו את היומיום שלכם ויכניסו אליו יופי וחיות.

שמגז האוויר החם, שתופס את מקומו של הקור, ימלא אתכם בתחושות של חום ואהבה.

#### הרבה בריאות!

#### ופסח כשר ושמח!



ד"ר רענן ברר, מנהל המכון האונקולוגי



### "לשנה הבאה בירושלים הבנויה"

שהשתי בנוציה, עם דני סיפרנו בדיווח גסות ועל דינה פיזרתי קונפטי עשוי מכוסות קלקר לרגל החלמתה. עם עבור ומשפחתה שרנו ואלתרנו את בלזו המחלקה, עם אהרון יצרנו את התזמורת של פריד אל ארטש, לאחמד שרתי ביידש ולמכל עשינו מסיבת ריקודים לכבוד סיום הטיפולים. הצעתי לכולם מצרים מעגלת "הדיוטי פרי" (עגלת המשלב של האחיות), 'עיצוב שיער' בעזרת המברשת הקטנטנה שלי "פה במחלקה אין צורך במברשת גדולה", 'דיקור סיני' עם סיכות הביטחון שלי והפצרתי בכולם להצביע בבחירות למפעלה שהקמתי "זיון גזנט".

אני רוצה להגיד חג שמח ותודה גדולה למטופלים, על הצחקים המשותפים שלנו, על החוויות השמחות והמצחיקות, על הקשר והחברות שבצמחה מתוך האינטראקציה המטרפת שלנו. עכשיו יותר שמח אצלנו במחלקה, אין כניסה לדכדוך. שתהיו לי בריאים, רפואה שלמה לכולם, מחבק את כולכם!

אני רוצה להגיד חג שמח ותודה גדולה לצוות הרפואי הנפלא, לאחיות (תנו לאחיות לחיות), לרופאים ולכולו צוות מרכז הסרטן. על המסירות הגדולה שלכם, על שיתוף הפעולה ועל זה שאתם מאפשרים לי להביא את השמחה למחלקה.

#### אמנון רביב, הליצן הרפואי

#### עורכת ראשית: אמונה פנחסי, מנהלת פרויקטים, מרכז הסרטן

לתגובות, שאלות או בקשות הנכם מוזמנים לפנות אלינו בכתובת המייל: [news.onco@sheba.health.gov.il](mailto:news.onco@sheba.health.gov.il)

הכתוב הינו בגדר המלצות מידע כללית ואינו נועד להחליף ייעוץ רפואי מקצועי. אבחנה או טיפול. על קוראי הניולטר לדון בכל שאלה או בעיה רפואית עם הצוות המומחה. מרכז הסרטן, המרכז הרפואי ע"ש חיים שיבא, תל השומר, 2014. ©



שיבא - מרכז רפואי אקדמי מצטיין

## קדש

### שלום קוראים יקרים,

פסח נקרא חג האביב - אביב זה **אב** של י"ב חודשים, כלומר המקור של כל 12 חודשי השנה. הכוח של האביב הוא כוח של התחדשות, צמיחה ופריחה. כתוב "כי האדם עץ השדה" ולכן זהו גם הזמן שבו האדם מתחדש, מבלבל ופורח. זה זמן של גדילה והתפתחות.

תקופת האביב היא זמן מצוין לאורר את עצמנו. אפשר לעשות זאת באמצעות ניקיון פיזי של הבית והסביבה שלנו, וכן באמצעות סדר פנימי - לבדוק ולברור מה באמת חשוב לנו ומה פחות חשוב, על מנת לא להיתקע בדברים חסרי ערך או משמעות, אשר עלולים לגזול זמן וכוחות. כיוון שהתמודדות עם המחלה יכולה להוביל לשינויים בסדרי העדיפויות, ריענון הסדר הפנימי והחיצוני שלנו הוא פעולה חשובה.

גם אנו בחרנו לרענן את המהדרה הנכחית של הניוולטר. במהדרה חגיגית זו, התכנים והעיצוב הינם בהשראת חג הפסח והאביב, המביאים עמם התחדשות ושמחה. הכתבות בניוולטר קשורות באופן כזה או אחר ל-14 סימני הסדר: קדש, רחץ, כרפס, יחץ, מגיד, רחצה, מציא מצה, נמרר, כורץ, שולחן עורך, צפון, ברך, הלל, נרצה.

**קדש-** קידוש יהדות מסמל עניין של ייחוד, הבדלה, משהו שאינו חלק מההתנהלות הרגילה. למשל, כאשרש מקדש אישה בסקס ביניהם. הוא מבדיל אותה מכל שאר העולם ומייחד את הקשר ביניהם.

ובהקשר שלנו, חשוב להקדיש זמן לדברים שאנחנו אוהבים, שחשובים לנו, שאנחנו מרגישים שממלאים אותנו. זה יכול להיות סיבוב הליכה קצר בחוץ, שיחה עם אדם קרוב, האזנה למוזיקה מרגיעה, תפילה אישית, או כל דבר אחר שמשמח אתכם. כדאי להקדיש לכך זמן מוגדר במהלך היום, כיוון שהו ממקד את תשומת הלב שלנו בעשייה חיובית.

#### כֹּל אֶדֶם צִרִיד שֶׁתִּהְיֶה לוֹ

**אִיזוֹ מִצְרַיִם.**

**לְעֵוֹת תִּשְׂרָף עֲמָנוּ מִתּוֹכָהּ.**

**כִּיֹּד תִּזְקֶנָּה.**

**אוֹ בְּרִיחֵיהֶם שִׁעִים.**

**כֹּל אֶדֶם צִרִיד אִימָה וְחִשְׁתָּהּ גְּדוֹלָהּ.**

**וְנִמְכָּרָהּ, וְנִבְשְׁתָּהּ, וְנִבְצְלָהּ.**

**שִׂיעִיעַ לְשֵׂאתָ נִינְיֹו אֶל הַשָּׁמַיִם.**

**כֹּל אֶדֶם צִרִיד תִּפְלָה אֶתָּה.**

**שֶׁהָאֵל שֶׁבְּנִיחָה אֲצִלְוֹ עַל הַשָּׁפְתַיִם.**

**אֶדֶם צִרִיד פִּעֵם אֶתָּה לְהִתְחַבֵּף -**

**כֹּל אֶדֶם צִרִיד כֹּתֶה.**

**כֹּל אֶדֶם צִרִיד שֶׁתִּהְיֶה לוֹ**

**אִיזוֹ מִצְרַיִם.**

**לְהָאֵר עֲמָנוּ מִכִּנְיָה מִכִּית עֲבָדִים.**

**לְצֵאתָ תִּבְחַיִּי הַיָּלֵל אֶל מִדְבַר הַבְּרִתִּים.**

**לְעֵוֵה תִּשְׂרָף אֶל תוֹךְ הַתַּיִם.**

**לְרִאוֹתָם נִפְתָּחִים מִכִּנְיָ לְעֵדְדִים.**

**כֹּל אֶדֶם צִרִיד כֹּתֶה.**

**לְשֵׂאתָ עֲלֶיךָ אֶת עֲמֻמוֹת יִזְכָּה.**

**כֹּל אֶדֶם צִרִיד לְהוֹדוֹתָהּ.**

**כֹּל אֶדֶם צִרִיד שֶׁתִּהְיֶה לוֹ**

**אִיזוֹ מִצְרַיִם.**

**וְיִרוֹשְׁלָיִם.**

**וּמִקֵּץ אָרוּךְ אֶתָּה.**

**לְזִכֹּר אוֹתוֹ לְעֵד**

**כָּכָפוֹת הָרַגְלָיִם.**

## זרחיץ

### מסמל עבורנו את נושא ההיגינה

קרשי חיתוך וכלים המשמשים לבישול ביצים, בשר ודגים יש לשתוף ביסודיות.

יש לבשל היטב מזונות בשריים וביצים. אין לאכול מנות אלו כאשר אינן מבושלות במלואן.

יש להימנע מאכילת דבש, מוצרי חלב לא מפוסטרים ומציץ פירות לא מפוסטרים ממקור חיצוני. ניתן לשתות מציץ פירות לא מפוסטרים שהוכנו בבית נקי היטב.

כשאוכלים מחוץ לבית, יש להימנע מהמזונות הבאים: סושי, בשר/עוף/דג שאינם מבושלים לגמרי, בר סלטים, מזונות "רחוב".

#### טיפים נוספים להגנה מפני זיהומים

חשוב לשמור על היגיינת הפה באמצעות צחצוח שיניים.

יש לאורר את הבית היטב. גם בימים קרים יש להשאיר את החלון מעט פתוח, כדי לאפשר כניסת אוויר צלול לחלל החדר.

יש להימנע מקרבה לאנשים הסובלים ממחלה זיהומית או בעת הצטננות.

כמו כן יש להימנע מקרבה לאנשים הסובלים ממחלה זיהומית או בעת הצטננות.

לשיעולים, עיטשושים, כאב גרון וכו'.

אין לחלוק ציוד אישי עם אחרים. יש להשתמש בכלים אישיים, מגבת אישית, מברשת שיניים אישית וקרמים אישיים. יש לשמור על ניקיונם ולהחליפם לעיתים קרובות.

**תקווה מירון, PhD, אחות במרפאה הפליאיטיבית**  
**תמר בן אפרים, אחות במרפאה הפליאיטיבית**  
**ענת שוורץ-כהן, אחות קלינית במרפאה הפליאיטיבית**

## כרפס

### ועוד צמחי מרפא...

מזה אלפי שנים משתמש האדם במוצרים מעולם הטבע לצרכים רפואיים. ואכן, הרבה מן התרופות הקונבנציונלית מקורן מהטבע - החל מתרופות כמו אספירין (Aspirin), שהופק בעבר מקליפת עץ הערבה בצפון אמריקה; ועד לטקסול (Paclitaxel-Taxol), תרופה כימותרפית שמקורה בעץ ה-Yew שגדל ביערות הגשם בדרום אמריקה. גם הכרפס שלנו (Celery) משמש כתרופה עבור בעיות כמו כאבי מחזור ועוד.

מדי שנה מתפרסמים אלפי מחקרים המעידים על פעילותם של צמחים לצרכים רפואיים, כולל מחקרים העוסקים בתחום מחלת הסרטן. לצמחים רבים, כמו הורכום, פוטנציאל לעכב מספר שלבים בהתברות תאי סרטן, ולחזק את מערכת החיסון. עם זאת, הרוב המוחלט של המחקר הנעשה בתחום בוצע בתנאי מעבדה ומבחנות, בעלי חיים, כאשר לאחרונה מתנהלים גם מחקרים קליניים הבודקים את יעילותם של הצמחים בשילוב עם תרופות כימותרפיות, כמטרה לשפר את תוצאות הטיפול הקונבנציונלי.

במקביל לבדיקת השפעתם של הצמחים על התפתחות הסרטן, חוקרים רבים בודקים את יעילותם של צמחי המרפא להקטין את תופעות הלוואי של הטיפול הכימותרפי והקרינתי. הקלה על הסימפטומים יכולה לשפר



## יהץ

**בוצעים לשני חלקים את המצה האמצעית משלוש המצות. את החלק הגדול מצניעים לצורך ה'אפיקומן' שבסוף הסעודה, ואת החלק הקטן משאירים במקומו (הגדה של פסח).**

**"יהץ", מה בין משה זה לבין הבטים נפשיים בהתמודדות עם מחלת הסרטן?**

לא אחת בעבודתי עם המטופלים, באה לידי ביטוי עמדה חצויה שרבים מכם מזוהים עליה. החיים נחצו ל"לפני" ו"אחרי" מחלת הסרטן כמובן, תלונה שכחה היא שהסרטן השתלט לי על החיים, "אני כאילו עובד בזה". לעיתים, כתוצאה מן המחלה והטיפולים, תפקידים רבים אשר הינם חלק בלתי נפרד מתפקודו של האדם וזהותו נלקחים ממנו. חוויה זו יכולה להתעצם עד כדי משבר זהות- "היכן אני בחיים האלו?", "איפה הסרטן נגמר ואני מתחיל?".

זוהי חוויה קשה, מתסכלת ומבלבלת. טבעי "לטבוע" ביצה השובענית והובענית של המחלה. ברגעים של בלבול, כאשר הקרקע נשמטת מתחת לרגליו חשוב למצוא את "החלק הקטן של המצה" שקיים ברשותנו. "החלק הקטן" הם אותם המשאבים האישיים הקיימים בחייו. משפחה, חברים, חוש המור - הם רק דוגמא, ונדגיש כי לאנשים שונים ישנם משאבים שונים והם גם נזרדים בהם באופן שונה. זהו בסיס שממנו אפשר להתחיל לצעוד, את שאר האפיקומן נקבל רק בסוף הטרב.

הפיצול, הינו ננגנון ההגנה פסיכולוגי, שנועד לסייע לאדם להתמודד עם קונפליקט רגשי באמצעות חלוקה דיכוטומית, "טוב" ו"רע", "אני" ו"הסרטן", "לפני המחלה" ו"במחלה". מחד, ננגנון זה עושה סדר בעולמנו ומגן עלינו מפני הצפה רגשית מנגד, הוא פוגם בתחושת הרצף וההמשכיות לה אנו זקוקים.

## מגיד

## המגיד

שלמה המלך הקדים רפואה למכת הדאגה. בספר "משלי" הוא מלמד אותנו "דאגה בלב איש ישחנה". שלמה המלך מציב שלוש התוויות דרך שונות להפחתת הדאגה המבוססות על שלוש אפשרויות פרוש למילה "שישחנה":

- הסחה - להסיח את הדאגה מהלב. להסיח את דעתנו מהדאגה על ידי עיסוק בנושאים אחרים, כמנ: טיול, מלאכת-יד, עבודה, ניקיון, קריאה, מוזיקה, מפגשים חברתיים ומשפחתיים ועוד. כשאנחנו עסוקים בנושאים אחרים, שטף המחשבות הטורדניות נרגע.
- לשוח - לכופף ולהקטין את הדאגה. על ידי העצמת הדברים הטובים שבחינו, הטוב מקבל מקום גדול יותר ומימלא הרע מקבל מקום קטן יותר.
- שיחה - לשוחח על הדאגה עם אדם אחר. אפשרת זו מעט מזודה כיצד שיחה עוזרת להתגבר על חרדה?

**הכל מתחיל מהיסוד המרכזי בכל עיצוב- פחות הוא יותר.**

## שזלחן עזרדך

**רעיונות לסידור שולחן החג**

עכשיו, כשהיקץ בפתח, השמש קוראת לנו לצאת לפוס צבע ואוטוטו מתחילה עונת הרחצה, ישנם כמה דברים שחשוב לדעת ולהקפיד עליהם.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

ביניהם סרטן העור. רוב המקרים של סרטן העור, המתגלים בישראל מדי שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

## רחצה

עכשיו, כשהיקץ בפתח, השמש קוראת לנו לצאת לפוס צבע ואוטוטו מתחילה עונת הרחצה, ישנם כמה דברים שחשוב לדעת ולהקפיד עליהם.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

**את סרטן העור ניתן למנוע, וחשוב לאבחן מוקדם. אבחון וטיפול מוקדם מאפשרים סיכוי ריפוי גבוהים!**

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

חשיפה לשמש עלולה לגרום לנזקים בריאותיים מצטברים וארוכי טווח, שנה בשנה, קשורים לקרינת השמש. כוויית שמש מגבירות את הסיכון להתפתחות מלנומה ממאירה, שהיא סרטן העור המסוכן.

## מוציא את

**מאכל קל ומנצח לפסח!**

חג הפסח סובב סביב יציאת עם ישראל מעבדות לחירות. בכתבה היום נוכל להרגיש משהו דומה - במקום להיכן הרבה מזונות, מספר פעמים, מתחילה עונת הרחצה, ישנם כמה דברים שחשוב לדעת ולהקפיד עליהם.
"ולשתעבד" להכנת מאכלים בריאים במטרה לקבל רכיבים בריאותיים שונים - נצא לחופשי כשאסביר מהו המזון המכיל כל כך הרבה רכיבים בריאותיים חשובים וכמובן- גם מתכון קל להכנה.

**אז מהו המזון העשיר והבריא שאוכלים דווקא בפסח? החחסות.**

בויטמינים, מינרלים, סיבים, קלוריות והכל - בכמה ביסים.

תופעת הלואי העיקרית והחשובה ביותר, בה המערך התזונתי מטפל בתחום האונקולוגיה, היא האכילה המועטה. רוב המטופלים ממעטים באכילה, אם בשל המחלה עצמה ואם בשל תופעות הלואי של הטיפולים השונים. מכיוון שכמות המזון הנאכל היא קטנה יותר בזמן זה, כדאי להעשיר כל בים ובסי אפשר להעשיר על ידי הוספת שמן זית, אגוזים ושקדים, שחניה, אבוקדו, תמזה ועוד. החחסות היא מזון עשיר מצוין, המכיל הרבה מרכיבים אלו.

אתגר נוסף בתחום האכילה הוא המרקם. למטופלים רבים יש קושי בלעיסה או בבליעה, או שסובלים מפצעים בפה. במצבים אלו, יש צורך במרקם עדין שאינו קשה או יבש. את החחסות, ניתן להיכן במרקם שכול להיות רך ורטוב. כך שאכילת החחסות היא מציגות לכל אדם המתקשה באחת מתופעות הלואי הקשורות לאכילה.

עוד נקודה שרבים שוכחים, היא קושי ההכנה של ארוחות בכל יום. בדפי ההדרכה שאני מחלקת כתוב שכדאי להיכן מראש מספר מאכלים זמינים ונגישים, בכדי שלא יהיה מצב של דילול על ארוחה בשל עייפות או חוסר ניידות. חרוסת היא מזון שניתן להיכן בכמות גדולה בפעם אחת ולאכול במשך מספר ימים לאחר מכן. לכן מאכל זה מצוין גם בלביעה כזו של קושי בהכנה.

המתכון המצורף עשיר ברכיבים התזונתיים הבאים: סידן, ויטמין C, מגנזיום, אשלגן, שומנים בריאים, סיבים וקלוריות תזונתם של מטופלים אונקולוגיים כמעט תמיד חסרה ברכיבים אלו ממליצה בחום להיכן כמות כפולה מהמתכון, ולאכול כחטיף בין הארוחות וגם בשולחן הסדר. יש לאחסן במקרר.

\* שימו לב שזו אינה המלצה גורפת או אישית, באם יש לכם חששות בנוגע לאכילה יש להיוועץ עם אדם ממסך באופן אישי.



**איילת שטיין, דיאטנית קלינית**

## מרזר

**כאב ודרכי טיפול אפשריות**

מחלת הסרטן מתבטאת לעיתים קרובות בסימפטומים (תסמינים) שונים. גם הטיפולים האונקולוגיים (כימותרפיה, קרינה, טיפול ביולוגי וכו') עלולים לגרום לסימפטומים שונים, שיכולים להופיע תוך כדי טיפול, לאחר הטיפול ולעיתים גם תקופה ארוכה לאחר סיום הטיפול.

מרור מסמל עבורנו את המצוקה והסבל הנגרמים מסימפטומים שונים הקשורים במחלה ו/או בטיפול. סימפטומים הם תופעות גופניות ו/או רגשיות, אשר אינן רצויות, והן קשורות למחלה או לטיפול. סימפטומים יכולים לכלול: כאב, בחילה/הקאה, קוצר נשימה, עייפות/מתששות, עצירות/שלשול, חרדה/דאגה, קושי בשינה, בצקות ועוד.

**הפעם, נפרט מעט על כאב ועל דרכי טיפול אפשריות בו:**

כאב הוא תחושה לא נוחה שיכולה להרגיש כמו דקירה, לחץ, זרם, "דופק", תחושת שריפה, משיכה ועוד. סוג הכאב יכול ללמד אותנו לעיתים קרובות על סיבת הכאב והרקמה הפגועה שמייצרת את הכאב. מקור הכאב יכול להיות שריר, עצב, עצם, או איבר פנימי. יש חשיבות לאבחן את סוג הכאב ומיקומו כדי לבחור בדרך טיפול נכונה. מבחינה תרופתית, יש תרופות שהן כלליות יותר ומתאימות לסוגים רבים של כאב ויש תרופות ייחודיות לסוגי כאב ספציפיים נמו: כאב עצבי, כאב שריר וכו'.

מלבד תרופות, קיימים אמצעי טיפול נוספים אשר יכולים לסייע ולהקל על סוגים מסוימים של כאב. טיפול בסרטן, דיקור, עיסוי, חימום, קירור, דמיון מודרך, טיפול בחשמל - כל אלו דוגמאות לדרכים שונות להקלת כאב, שאינן תרופתיות