

הארץ



רופאי המשפחה ממליצים: ספורט מגיל שנתיים

דן אבן

10/07/2013 | 06:03

המלצה נוספת כוללת הגבלת צפייה בטלוויזיה בקרב ילדים ונוער לעד שעתיים ביום; אין צורך בבדיקת ממוגרפיה גורפת לנשים מתחת לגיל 50

פעילות גופנית סדירה מגיל שנתיים והגבלת טלוויזיה לילדים ונוער עד שעתיים ביום, איתור אלימות במשפחה במרפאות והימנעות מבדיקות וטיפולים מיותרים - אלה ההמלצות החדשות של כוח המשימה הישראלי לקידום בריאות ורפואה מונעת של רופאי המשפחה.

בהמלצות, המבוססות על המלצות אמריקאיות של גוף (USPTF), מקביל לקידום רפואה מונעת בארה"ב, מונחים מעתה רופאי המשפחה לשים דגש רחב יותר על איתור סימני אלימות במשפחה במרפאה. האיגוד

אף ממליץ לבצע איתור יזום לאלימות במשפחה בטיפות לאיתור דיכאון משרד הבריאות החלב במסגרת תוכנית שנכנסה לתוקף השנה. מעבר למשמעות לאחר לידה הרפואית של המסמך בהדרכה לציבור ולרופאי המשפחה, יש לו גם משמעות משפטית, וההנחיות של האיגודים הרפואיים כבר זכות בבתי משפט להכרה כסטנדרט רפואי מקובל במקרים של תביעות על רשלנות רפואית.

מנתונים שמעבירות קופות החולים למשרד הבריאות על איתור נפגעי אלימות במערכת הבריאות, חלה תוך חמש שנים עלייה של פי 2.7 במספר הנפגעים שאותרו, ל-819 דיווחים על אלימות במשפחה בשנת 2011. באיגוד רופאי המשפחה מתריעים כי בישראל קיימים "קשיים באיתור, באבחון, בהפניה או בפנייה עצמית". לרשויות טיפול ואכיפה.



עוד באותו נושא

רוצים להיכנס לכושר בשלוש



דקות? תתחילו להזיע

החיסון לסרטן צוואר הרחם:



המדינה בחרה חלופה זולה יותר ומשפיעה פחות

לדברי הפרופ' חוה טבנקין, מנהלת המחלקה לרפואת המשפחה במרכז הרפואי העמק שערכה את מסמך ההמלצות עם הפרופ' אמנון להד מהאוניברסיטה העברית, "רופאים לרוב אוהבים שליטה על מעשיהם, למשל, בהפניה לבדיקות ורישום תרופות, וכשמאבחנים אלימות צריך להפעיל את מערכת הרווחה והמשטרה, והרופא הולך לאיבוד. ישנם רופאים שחוששים לפתוח "תיבות פנדורה ויש להעמיק את המודעות לעניין".

המסמך שם לראשונה דגש על פעילות גופנית סדירה הנדרשת כבר מגיל שנתיים ומורה על הצורך להפחית בשעות הצפייה בטלוויזיה עד גיל 19 לשעתיים ביום לכל היותר. מגיל שנתיים מומלץ על 180 דקות פעילות גופנית מדי יום ומגיל 5 עד 12 מומלץ על שעה של פעילות גופנית.

כמו כן מתריע מסמך ההמלצות להתייחס בילדים בגילי 7-12 לסימני עיסוק מוגזם או כפייתי בפעילות גופנית שמטרתו להפחית במשקל או לעמוד בציפיות חיצוניות כמו של כמו הורים, חברים או מאמן, העלולים להסב נזקים. בגילי 13-19 מומלץ להמשיך להקפיד על שעת פעילות גופנית ליום ומגיל 20 עד 64 מומלץ על לפחות 150 דקות פעילות גופנית בעוצמה בינונית לשבוע או 75 דקות פעילות גופנית בעוצמה גבוהה, כשהכפלת היקף הפעילות הגופנית מגדיל את התועלת

הבריאותית. ובגילי 65 ומעלה מומלץ על פעילות גופנית סדירה לבניית כוח לפחות פעמיים בשבוע ולשיפור שיווי המשקל לפחות שלוש פעמים בשבוע. רופאי המשפחה שמים דגש במסמך על הפסקת עישון ובייחוד בגילי 39-20 שבהם 30% מהאוכלוסייה מעשנת, לרבות 45% מהגברים.



המסמך מורה לרופאים להפציר במטופלים להפסיק לעשן וקובע כי רופא המייעץ למטופליו על הפסקת עישון יגרום ל-5% עד 10% מהם להיגמל מסיגריות. רופאי המשפחה מדגישים את תמיכתם בצעדים נוספים במאבק בעישון, שהומלצו לאחרונה על ידי המועצה הלאומית לאונקולוגיה, לרבות עדכון תקופתי של המסוי על הסיגריות ואיסור עישון פומבי בצה"ל. "עישון היא

המחלה הקשה ביותר שניתנת למניעה. הממשלה כיום איננה אינטרסנטית מספיק להפסיק עישון, כי סיגריות מקצרות את תוחלת החיים באופן שמסייע למשק שנאלץ לתמוך בקשישים. הן גם מכניסות הון לקופת המדינה ממסים", אומרת טבנקין

מסמך ההמלצות ממקד תשומת לב בבדיקות וטיפולים מיותרים שאינם נדרשים כיום לכלל האוכלוסייה הבריאה. כך, למשל, מודגש במסמך כי אין צורך בבדיקות ממוגרפיה לאיתור מוקדם של סרטן השד לכלל הנשים מתחת לגיל 50, אלא רק כשקיים גורם סיכון ידוע, לרוב סיכון גנטי או משפחתי. עוד נקבע כי אין כיום הצדקה לביצוע סי.טי למעשנים לאיתור מוקדם של סרטן הריאות והראיות בנושא עוד לא חד-משמעיות, אולם לדברי טבנקין, "אם מעשן פונה לרופא בבקשה לבצע את הבדיקה, מומלץ להיענות בחיוב לבקשתו". בהמלצות נקבע גם כי אין הצדקה לביצוע אנטיגן המיוצר על ידי הערמונית) (PSA בדיקות לערכי בדם לאיתור מוקדם של סרטן הערמונית, כיוון שהבדיקה איננה מדויקת. המסמך קובע גם שאין צורך בביצוע בדיקות צפיפות עצם לכלל הנשים מתחת לגיל 60. לאיתור אוסטיאופורוזיס, ללא גורמי סיכון

במסמך אף מצוין הצורך לטפל בכולסטרול גבוה תחילה באמצעות הנחיות לשינוי תזונה ולא לטפל מיד בתרופות

(LDL) מסוג סטטינים בהתאם לערכי הכולסטרול הרע שנמדדים בדם, כפי שממליץ איגוד הקרדיולוגים. ההמלצות הנוכחיות מורות על ביצוע בדיקת דם לכולסטרול גבוה לגברים מגיל 35 ונשים מגיל 45 אחת לחמש שנים, ולדברי טבנקין, "גישתנו אולי מנוגדת לרוח המנשבת אצל קרדיולוגים, אבל אם מוצאים לאדם מהרחוב בגיל 35 כולסטרול גבוה, אין סיבה לדחוף לו מיד תרופות, ועדיף לבצע תחילה פעולות מונעות באמצעות תזונה ועידוד פעילות גופנית שלא בטוח שהתועלת מהן איננה עולה על תופעות הלוואי". מהתרופות. לא כל אחד צריך לקבל סטטינים.

במסמך חוזרים רופאי המשפחה על עמדתם השנויה במחלוקת שהובילה לביקורת לפני חמש שנים באיגוד הגינקולוגי, ולפיה אין הצדקה למתן טיפול הורמונלי חלופי לכלל הנשים בגיל המעבר. לדברי טבנקין, "גיל המעבר הוא עניין חברתי, וכשבדקו הבדלים בין אוכלוסיות, מצאו כי נשים חרדיות בגיל המעבר מספרות שהן פורחות כי כבר אינן צריכות לשמור נידה, אך נשים מצפון תל אביב מתקשות להתמודד עם הזדקנות הגוף. ככלל, רק למי שסובלת מתסמיני גיל המעבר מומלץ על טיפול הורמונלי חלופי לזמן הקצר ביותר ובמינון הנמוך ביותר".

בדיקות וטיפולים מיותרים



בדיקות לערכי PSA
בדם לאיתור מוקדם
של סרטן הערמונית



לאיתור



תרופות להורדת
כולסטרול לצעירים
שמאובחנים לראשונה



אלי

כמו כן מומלץ במסמך כי לצורך איתור מוקדם של סרטן המעי הגס, ניתן לבצע בדיקות קולונוסקופיה שאינן כלולות כיום בסל הבריאות אחת לעשר שנים או לפחות פעם אחת בגילי 55-65 לאלו שאינם מבצעים בדיקות דם סמוי בצואה הכלולות בסל. רופאי המשפחה ממליצים במסמך על חיסון נערות נגד סרטן צוואר היעיל כנגד MSD הרחם בחיסון גרדסיל של חברת ארבעה זנים של נגיף הפפילומה מחולל המחלה, בניגוד לחיסון סרווריקס שנבחר השנה על ידי ועדת המכרזים במשרד הבריאות, היעיל נגד שניים מזני הנגיף לתלמידות כיתות חיסון סרווריקס ניתן החל מהשנה. בלבד ח'.

בכך מצטרף איגוד רופאי המשפחה להמלצת ועדת סל התרופות לחסן נערות בחיסון הגרדסיל. לדברי טבנקין, "ההמלצה שלנו לא התקבלה משיקולים מסחריים, ולא קיבלנו כסף מיצרניות החיסונים. להערכתנו, אם כבר הוחלט לחסן נגד המחלה, עדיף לחסן נגד ארבעה זנים ולא שניים". במשרד הבריאות הוחלט לאחרונה לרכוש גם חיסוני גרדסיל לחיסון נערות בשנה הבאה, ולקיים מכרז נוסף בשנה הבאה על טיב החיסון שיינתן החל מעוד שנתיים. רופאי המשפחה גם קוראים למשרד הבריאות להכליל בתוכנית החיסונים את החיסון החדש שהושק בישראל נגד מחלת שלבקת חוגרת לכלל הגברים והנשים, מגיל 60.

לטענת איגוד רופאי המשפחה, ההמלצות אינן מונעות משיקולים כלכליים אלא משיקולים רפואיים. לדברי הפרופ' שלמה וינקר, יו"ר האיגוד, "בדיקה מיותרת לא רק שאיננה נחוצה, אלא יכולה אף להזיק



יותר מלונות, פחות כסף.
הורידו עכשיו! זה בחינם!

hotels combined®
אפליקציה להשוואת מחירי מלונות

תגובות
8



הוספת תגובה

