

## יש לעיין בעלון לצרכן לפני השימוש

אלכסנדר פלמינג הסקוטי בוודאי לא היה הראשון לגלות תרופות מצילות חיים, אך ללא ספק תגליתו מהווה ציון דרך במדע הרפואה המערבי. בדרך מקרה, בניסיונות המעבדה הרבים שערך, גילה את החומר המסוגל לקטול חיידקים קוטלים, מבלי להרוס את התאים והרקמות שסביבם. החומר המוכר כפניצילין הוא ראשיתה של האנטיביוטיקה שהצילה חיים רבים ממלחמת העולם השנייה ועד היום. גם היום ממשיך המחקר הרפואי לפרוץ דרכים רבות המיטיבות עם מי שחולי אחזם וללא כל ספק תרופות, דרכי טיפול וטכנולוגיות המשתכללות כל הזמן מצילות ומאריכות חיים.

רק מה, בתהליך כלשהו, משהו השתבש. הרעיון שישנם אמצעים שיכולים לסדר לנו את החיים גם אם נמשיך את "החיים הטובים" הפך אותנו לעצלים בהתייחסותנו לצורך למנוע חולי. נהיינו תלויים בתרופות גם אם אלו רק משפרות את נוחותנו. אם משתעלים או כואבת הבטן, יש חום או סתם בחילה. כדור קטן יסדר את העניין. אנטיביוטיקה מזמן איננה בקונטקסט של "מצילת חיים" אלא רק שולחת מהר יותר את הילד לבית הספר. גם מאוד מקובל להוסיף במשקל וליהנות ממטעמי החיים, משום שיש פיתרון לכולסטרול, שומנים בדם, סוכר גבוה ולחץ דם. כדור לפה כדור לשם ומה נשמע? – מושלם.

וכשקיים צורך קם לו מי שייתן את המענה. תעשיית התרופות כבר איננה תמימה ומזמן איבדה את תחושת השליחות. היא צומחת למימדי ענק וכמו כל תעשייה היא רוצה לקוחות והרבה. חשבו לרגע, האם אותה חברת ענק שמנייתה עולה ועולה ושמה לא ממש מעיד על מוצרה, האם היא רוצה אותנו בריאים וחסונים? איזה כוח והשפעה אדירים יש לחברה שכזו על מקבלי החלטות ברמות הכי גבוהות? הידעתם עד כמה גבוהה תרומתה של כלל התעשייה הזו לבתי הספר לרפואה? כמה כנסים נוצצים של רופאים מתארגנים בחסותה? הכול משחק של אינטרסים. לא שווה שנהיה תמימים.

כמה פעמים שמעתם על תרופה כלשהי שאין לה תופעות לוואי. תרופה מושלמת. כזו שהרופא נותן כל כך בקלות ואז מסתבר שזה לא בדיוק... הייתה תרופה שכזו לכאבי גב שכולם גמרו עליה את ההלל ויום אחד הורדה מן המדפים כגומרת חיים. כל מי שעסק במחקר יודע שתמיד יהיה חופש מסוים בו יכול החוקר להסיט במקצת לכאן או לכאן. האמת אף פעם איננה צרופה וגם במחקר התרופתי מתערבבים האינטרסים. ונכון, לא בכל יום מורידים תרופה מן הסל, אבל לומר "ללא תופעות לוואי"? נו באמת...

והתרופות בדרך כלל מטפלות בסימפטום. הגורם לחולי נותר ברוב המקרים, ללא מענה. מן הסתם טיפול בשורש הבעיה יצמצם לקוחות ולא כדאי כלכלית. כך קורה שמתחילים בתרופה בודדת ואז נגרמת לה בעיה נוספת ועוד אחת ושקית התרופות גדלה וכבר לא ישנים טוב, אז צריך משהו לשינה ולצרבת וללב ולכליות ולכבד. כן, כבד לו לכבד עם כל התרופות הללו. וזהו, אתה שבוי. ונכון, חייך מתארכים אבל מה המחיר? והסיעוד ובני המשפחה שצריכים לתמוך? מה שמכניס גם אותם למסכת לחצים ותרופות והגלגל מסתובב לו, התלות גוברת והתעשייה מגלגלת יפה יפה.

המצחיק הוא שברוב המקרים וזוהי רק דוגמה, רמות הכולסטרול, השומנים והסוכר, ירדו כתוצאה מפעילות גופנית על בסיס יומיומי, הרגלי תזונה נאותים, ירידה במסת השומן,

הפחתת לחצים ו... שינה איכותית. הפיתרון מצוי בידע וביישום, הן בכל הנוגע לאורחות חיים של מניעת חולי והן בהיכרות עם עולם התרופות, על מנת שנדע באמת מה נחוץ. לשמחתנו הידע נגיש ביותר ואם ישנה ירידה בריאותית, קלה או גדולה, יש לזכור שבגופנו מצוי הרופא הטוב ביותר. הבה נאפשר לו לעשות את עבודתו, נתמוך בו ולא נמהר לתרופה שברוב המקרים מחלישה אותו. במצב שכזה יחזרו התרופות להיות מה שנועדו להיות מלכתחילה – מוצא אחרון. על הרופאים לחזור ולהיות שליחי הבריאות או ה-wellness. עליהם ללמוד ולשלוט היטב בדרכי המניעה ולנתב את לקוחותיהם לשם. עליהם להבין שבמקרים רבים הם עצמם נשלטים על ידי תעשיית התרופות המשגשגת ועל ידי האינטרסים המובהקים שלה, ש-wellness איננו אחד מהם.

wellness הוא אורח חיים השואף למניעה והתרחקות מחולי, לעומת רפואה המטפלת בחולי. לשמחתנו מספרם של הרופאים שכבר נוקטים גישת מניעה, הולך ועולה. העניין הוא שרובם עוברים ממטופל למטופל בקצב מהיר כל כך ויכולתם לייעץ ולהשפיע, קטנה. מה שמשאיר את האדם הפשוט - האחראי הבלעדי לבריאותו. אך אל דאגה, הפיתרון הכל כך פשוט לא דורש שביתות והפגנות בכיכר. די בכך שכל אחד יעשה לביתו. אין צורך להתאגד או לחכות לחקיקה בנושא. תעשיית החולי יכולה להמשיך בשלה וכל אחד פשוט יכול להתחיל מהיום. ואז, בהדרגה, בהתמדה ובנחישות, לצאת מ"המשחק" הזה ופחות ופחות לעיין בעלון לצרכן לפני שכבר אין ברירה.

ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא

M.S. במדעי האימון הגופני

מורה ומאמן כדורעף.

המשימה שלי היא לתת השראה לאנשים

לגלות דרך חיים חדשה ושלמה

ולספק להם את ההזדמנות לחיות אותה,

באמצעות שינוי אורחות חייהם.

דרך שיפור בריאותם הגופנית והפיננסית

ותוך שליטה גוברת על זמנם שלהם, לטובת הדברים החשובים להם באמת.

[milomn@gmail.com](mailto:milomn@gmail.com)