

רפואה ובריאות

בתכנית הבוקר של אורלי וגיא בערוץ 10 התארח קרדיולוג (רופא לב) שאמר שאדם בעל משקל תקין יכול לאכול חפשי כל דבר מלבד קמח וסוכר. הוא טען שזהו ההבדל, לדוגמה, בין היפנים לאמריקאים ובכלל למערביים, הזוללים מן המאפה והממותק ומסיבה זו ליבם לא יכול להם. לא שאין צדק בדבריו אולם הם פשטניים וחלקיים בלבד וככאלה עשויים לבלבל ולא להועיל. הוא גם דיבר על כך שאין רע בחלב מה שסותר לחלוטין את דבריו של רופא אחר מתחום הגסטרו (עיכול), המשווה את הנוזל הלבן לאל-קעידה, כלומר, תוקף בעוצמה במקום בו אתה הכי לא מוכן.

נושא התזונה הנאותה (קטונתי מלומר "נכונה") הוא תחום השופע מחלוקות ולא בו אעסוק הפעם. כן אעלה על ראש שימחתנו את הרופאים כשגרירי בריאות אך לפני כן את הרפואה מול הבריאות וישנן סיבות מצוינות להפרדה בין התחומים.

מי לא ביקר בבית חולים כלשהו והתרשם מכמויות המחלקות והמכונים: המכון למחלות עיכול, מכון הלב, מכון לנפרולוגיה (כליות) ויתר לחץ דם, המכון האנדוקריני (הורמונאלי), המכון האונקולוגי (סרטן), מכון פסיכיאטרי, אורטופדי ועוד ועוד... כאילו לקחו אדם, חילקו אותו וחילקו, עד שכל בניין או קומה מטפלים במערכת או חלק אחר וזה בדיוק העניין. בדרך כלל, בהכשרתם וגם הלאה מזה, עוברים אנשי הרפואה תהליך של התמקדות בתחום המסוים בו הם עוסקים וכבדיחה ניתן לומר שרופא מומחה יודע יותר ויותר על פחות ופחות כך שבשיאו יידע הכול על כלום. כמוכן שבתי הספר לרפואה ערים למגמה הבעייתית ומטפחים השכלה רחבה יותר רק שזו עדיין נוגעת יותר לרפואה ופחות לבריאות.

"פיקח יודע לצאת מצרות ובעיות שחכם אפילו לא נכנס אליהן". איך שלא נהפוך, נבדוק, נביט מכאן ומשם, הרפואה והרופאים כשגריריה, משולים לפיקחים וטוב שכך. מי מאיתנו, בריא ככל שיהיה, לא נכנס לעתים לצרה גופנית קטנה יותר או פחות? כמה חשובים אותם מלאכים שידעו להוציא אותנו משם. אבל מתי בפעם האחרונה דפק רופאך בדלתך על מנת לשבת איתך על תכנית להשאירך בריאה על מנת שסיכוייך לפקוד את מחלקות בית החולים יצטמצמו לבית היולדות בלבד?

מובן שדבר כזה לא יקרה משום שאין זה תפקידם של הרופאים ובעומס המוטל היום על כתפיהם – forget it! ממתי, לדוגמה, בתי הספר לרפואה הכשירו רופאים למתן ייעוץ מקצועי בנושאים המגוונים של הפעילות הגופנית? כך יוצא שהרופאים היוצאים מדי פעם בהצהרה בריאותית כלשהי, עושים זאת על סמך ידע נוסף שרכשו באופן בו כל אדם יכול והידע הרי זמין לכל.

הבעיה – המדינה לא ממש מכשירה חכמים לנושאי בריאות. קיים אמנם תחום (מינורי, לצערי) הנלמד בחלק מהאוניברסיטאות ונקרא "בריאות הציבור". תחום האמור לעסוק בדיוק בחוכמה זו, אלא שהתחום לא ממש אטרקטיבי. נו מה, הרבה יותר הרואי להציל מישוהו מאשר למנוע ממנו משבר וחולי. ובכלל, מי שאמור לעסוק ב"חוכמה" היא מערכת החינוך אבל השר הממונה כבר אמר שמהשנה הקרובה יהיו יותר שעורי תנ"ך ויותר

מורשת. הוא בוודאי לא עושה את החיבור בין קריסתה תחת הנטל של מערכת "הבריאות" ואחריותו שלו ושל מערכתו בעניין.

כאשר נדרשים אנו לבריאותנו, אנו מחויבים לעסוק במכלול רחב ועמוק. אין כזה דבר "מרשם לבריאות גופנית" – "כדור קטן שיסדר את העניין". גופנו כל כך מורכב ואין הוא אלא חלק מבריאותנו. יהיו שיאמרו – חלק קטן. מסיבה זו לומר "הימנעו מקמח וסוכר ותהיו בריאים", סליחה הוד קארדיולוגיות, זה ממש חובבני. **תזונה** בכלל מהווה פן חשוב ביותר בבריאותנו, אבל לומר "היא רק היא"? זה בדיוק כמו לומר "העיקר פעילות גופנית" או "העיקר השינה" או "העיקר הסביבה האקולוגית". העיקר רבותי, הוא השבחה של כל אלה ושילובם זה בזה. כמו גלגלי מכונת התלויים האחד בשני ובהתפצ'ר השלישי, יושבת גם הרביעי משובח ככל שיהיה.

עכשיו, זה שאנחנו יודעים את החומר, עדיין אין זה אומר שאנחנו משתמשים בו. **האם ניתן ליצור מערך השבחה שכזה, הכולל גם טכנולוגיות המסייעות בכך ויותר מזה, האם ניתן לספקו כחבילה אחת? חבילת בריאות ומניעה הכוללת הכול. כל מה שצריך על מנת לדחות חולי, לעקב הזדקנות של תאים ורקמות ובקיצור לאפשר יותר חוכמה ופחות פיקחות.**

**אני מקים מערך שכזה.
מי מצטרף?**

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

נבות מילוא
יועץ בריאות
M.S. במדעי האימון הגופני
מורה ומאמן

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