



"אין עברתי קולונוסקופיה ונשארתי בחיים"

כתבת בריאות מנוסה החליטה להתגבר על הפחדים, להתעלות מעל העכבות ולחרף את נפשה ואת מעיה בבדיקת הקולונוסקופיה המושמצת • ומה מתברר? שהתהליך לא נורא כל כך • החומר המכין הזכיר לה 'זיפ', ההרדמה הטיסה אותה למחוזות אחרים, והטראומה לא נמצאה עד היום | שרית רוזנבלום

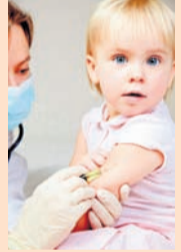
מחקר: גם פעילות בטווח הנורמה של בלוטת התריס מסוכנת

מחקר ישראלי חדש קובע: מי שטווח פעילות בלוטת התריס שלו נמצא בגבול העליון אך התקין של הנורמה, נמצא בסיכון גבוה יותר לתמותה ממחלות לב. המחקר - שאותו ערכו ד"ר דוד פרג, מנהל המחלקה הקרדיולוגית במרכז הרפואי מאיר, וד"ר דורון חרמוני ממחוז שרון-שומרון של שירותי בריאות כללית - כלל 42,000 נבדקים שתפקוד בלוטת התריס שלהם היה תקין. הנבדקים חולקו לשלוש קבוצות על פי תפקוד הבלוטה: בעלי תפקוד נמוך בתוך הטווח, בעלי תפקוד אופטימלי של הבלוטה וכן בעלי תפקוד גבוה בתוך הטווח הרשמי. התוצאות: בכמות מחלות הלב לא היה הבדל בין הקבוצות, אך שיעורי התמותה בקבוצה של בעלי התפקוד הגבוה היו גדולים בכ-20% לעומת קבוצת הביניים, של בעלי התפקוד האופטימלי.

אריאלה איילון

חתי כדאי לחסן תינוקות?

חיסונים שניתנים לתינוקות 'מחזיקים מעמד' טוב יותר אם הפעוטות ישנים שינה ארוכה ועמוקה מיד אחרי מתן החיסון. לפי מחקר חדש שנערך באוניברסיטת קליפורניה ופורסם בגיליון המקוון של 'Pediatrics', תינוקות עשויים לישון טוב יותר כשהחיסונים ניתנים לאחר השעה אחת וחצי בצהריים. המחקר נערך על 70 תינוקות, שקיבלו את סדרת החיסונים הראשונה שלהם בגיל חודשיים לערך. התברר שאלה שקיבלו חיסון אחרי השעה אחת וחצי ישנו כ-70 דקות יותר במהלך 24 השעות שלאחר החיסון. אצל אלה שישנו יותר עלה גם חום הגוף במידה הרבה ביותר, דבר שמרמז על פעילות החיסון. מומחים מסייגים ש"מדובר במחקר קטן, ויש לבצע מחקרים נוספים לפני שנמליץ על חיסון בשעות אחר הצהריים".



ללכת עם אוזניות זה מסוכן

שימוש באוזניות בשעת הליכה עלול להיות קטלני. מחקר חדש שפורסם בכתב העת 'Injury Prevention', מגלה שבשש השנים האחרונות שולשו מקרי הפגיעה החמורה והמתרחבת שעה שהרכיבו אוזניות שמחברות לאייפון, לנגן MP3 או למכשיר נייד אחר (לא כולל טלפונים סלולריים). בין 2004 ל-2011 דווחו בארה"ב 116 פגיעות בהולכי רגל שהרכיבו אוזניות, כולל 81 מקרי מוות. רוב הפגיעות היו באנשים צעירים באזורים עירוניים. ב-2004-2005 עמד מספר הפגיעות שדווחו על 16, וב-2010-2011 קפץ המספר ל-47. 68% מהקורבנות היו גברים, ו-67% היו מתחת לגיל 30. את המחקר ערכו חוקרים מאוניברסיטת מרילנד.

סוכנויות הידיעות

בהן. היא מתבצעת באמצעות מכשיר אנדוסקופי בצורת צינור גמיש אשר מוחדר דרך פי הטבעת ומועבר לכל אורך המעי הגס עד החיבור למעי הדק. באמצעות סיב אופטי המתקן בקצה ניתן לבחון את המעי הגס לכל אורכו ובמידת הצורך גם לבצע פעולות טיפוליות כגון הסרת פוליפים (גידולים שפירים) או צריבתם, הרחבת היצרויות במעי הגס ועצירת דימום. כמו כן ניתן ליטול דגימות רקמה (ביופסיות) לצורך הבדלה בין גידולים שפירים לגידולים ממאירים ולאפיין תהליכים דלקתיים.

המעריך למחלות דרכי העיכול והכבד של בית החולים איכילוב, רופא מוערך ואדם מקסים. אף שפסק הדין היה ידוע מראש, בכל זאת קיוויתי שאולי תימצא לי גאולה בדרך אחרת, פורשנית פחות. מובן שהתבדיתי. אין שום דחיפות, אמר הלפרן, ובכל זאת הציע שאמהר לקבוע תור לקולונוסקופיה, כי רשימת ההמתנה ארוכה מאוד. כך מצאתי את עצמי בהמתנה מורטת עצבים לבידיקה המושמצת ביותר בהיסטוריה.

עצת הזהב: שחו עם קש

למי שטרם התנסה בה, קולונוסקופיה היא בדיקה שמאפשרת אבחון במחלות של המעי הגס וטיפול

כמו כל הליך פולשני, לבדיקה יש גם סיכונים פוטנציאליים כגון ניקוב המעי. בין אנשי המקצוע בעולם ניטש כיום ויכוח בשאלה אם צריך לבצע

כיאה להיפוכונדרית מקצועית רצתי לחפש מידע על הבדיקה באינטרנט. גיליתי עשרות סרטונים המראים בדיוק איך היא מתבצעת. בחנתי בעניין ישבנים חשופים מכל העולם ותרתי אחר כל סימן של כאב או אינוחות בנבדקים

הקולונוסקופיה, בדיקה פולשנית של המעי הגס, הפכה לאחת הבדיקות המרתיעות ביותר בתחום הרפואה, ולא בכדי. משהו בפלישה הגסה לחלק האחורי והאינטימי של הגוף מעורר חשש, מבוכה ורציחה. אפילו הנתונים הקשים על התחלואה הנרחבת בסרטן המעי הגס בישראל - מדי שנה מתגלים כ-3,000 חולים חדשים, וכ-1,500 מתים מהמחלה - לא מספיקים כדי לבטל את הרתיעה האינסטינקטיבית מהבדיקה. והבל, כי חולים רבים מאובחנים כשהמחלה כבר בשלב מתקדם וכבר לא ניתן להציל אותם. גם אני נמנית עם הפחדנים. שנים ארוכות אני סובלת מתסמינים שונים ומטרידים בבטן. החיים המודרניים, הלחץ והמתח, התמרונים האינסופיים בין הבית לעבודה - כל אלה גובים מהגוף מחיר יקר. מערכת העיכול היא אחת הראשונות להתריע שקשה לה.

עד היום נקטתי מדיניות של בת יענה: כלומר לטמון את הראש עמוק בחול ולהניח שמה שאתה לא יודע - לא יכול להזיק לך. אבל האמת שונה, כמוכן, בתכלית. שנים רבות נתפקיר כתבת הבידיקות של 'יריעות אחרונות' לימדו אותי שהטיקס הוא עלולה להסתים באסון, ושמותר להשתמש בה רק במידה. לכן כשהסתמינים החמירו, החלטתי להתייעץ עם פרופ' זמיר הלפרן, מנהל

בדוק

מוצרים חדשים על המדף

ITECH || נעלי גברים | קאטרפילר

מחברת קאטרפילר הגיעו אלינו נעלי האייר-טק. הן הבטיחו נוחות של נעלי ספורט,



סוליה עם כרית אוויר ורפידת נוחות מיוחדת. נסיין רטנוני וסקפטי קיבל אותן, והופתע: "תמיד חשבתי שמדובר במוטג לבני נוער, שיש בו טרנדיות שבאה על חשבון נוחות. טעיתי. ראשית, יש להן שתי מידות רוחב, כך שהן מתאימות לכל סוג כף רגל שבה אלוהים בירך (או קילל) אתכם. מעבר לכך, הן יפות, נוחות ונעימות. הבטנה קשיחה מעט, אבל מדויקת מאוד: רכה מספיק לא להעיק, קשה מספיק לא להפוך לסמרטוט. הסוליה לא רכה, אבל הרפידה - כנראה הטובה שהומצאה אי פעם - מחפה על כך". המ-חיר סביר לחלוטין, כך שזו אחלה קנייה. מחיר: 439.90 שקל. להשיג ברשת 'גלי' ובחנויות נוספות. ציין: 9

Pamplemousse || קרם יום לעור רגיל עד שמן | יונקה

חברת יונקה מציעה קרם לחורף שלטענתה משלב ריכוז גבוה של תמציות פירות שמ-סייעות בכיוון הנקבוביות, עם שמנים אתריים שעוזרים לאיזון, להרגעה, להחייאה ולחיכוך של העור. מה חשבה הנסיינית



הקשוחה (אישיות של מ"כ במארינס ופנים של מלאך?) "בקרם אין מקדם הגנה, וזה מתאים רק למי שמוכנה להוסיף בבוקר עוד שלב לשגרה. אני מעדיפה לישון עוד כמה דקות. ריח הקרם חזק ואנטי-פטי, ניחוח של צמחי מרפא. אני אהבתי אותו, אבל לא בטוח שכולם יחשבו כמוני. המרקם חלק, מעט כשל מוס, ונספג מהר. הקרם טוב ונעים, אבל בסך הכל לא הורגש שינוי מהותי במראה העור". מחיר: 275 שקל ל-50 מ"ל. להשיג אצל קוסמטיקאיות שונות (לרשימה, צלצלו אל 09-7456220). ציין: 8

Exfoliating Cleansing Wipes || מגבוני פילינג, ניקוי והסרת איפור | Soft Touch

סופט טאץ' הוציאה לשוק מגבונים להסרת איפור שמבטיחים פעולה משולשת לפ-נים: פילינג, ניקוי וטיהור.



הם אמורים להותיר את הפנים נקיות, בעלות מראה צעיר ומלאות חיוניות. דבר הנסיינית: "הרבר הראשון שקידם את פניי בפתיחת הארזיה היה ריח חזק של אלכוהול, לא הכי טוב למוצרי קוסמטיקה. המגבונים אכן השלימו היטב את מלאכת ניקוי הפנים. השתמשתי בהם אחרי ניקוי בתרחיץ פנים, ועדיין נותרו על המגבון שאריות מייק-אפ ולכלוך. אחרי השימוש יש הרגשה רעננה, נעימה וקלילה יותר, כאילו העור 'נושם'; אבל לפילינג אין שום השפעה על מרקם העור. מאחר שעניין הריח הוא קריטי, תוריד למוצר נקודות". צייתתי.

מחיר: 44.90 שקל ל-30 מגבונים. להשיג ברשתות הפארם. ציין: 7.5

אורן רוזנשטיין

הקאוסטית הזו, שמחזקת ומעצימה את פעולתה של המנה הראשונה. הצנרת, ללא ספק, כבר נפתחה. בגלל ההשפעה האפשרית של החומר על הכליות, חובה לשתות אחריו כמויות גדולות של מים - בין ליטר וחצי לשניים בשעות שאחרי השתייה. היות שמדובר בעומס אדיר על הכליות, עדיף לשתות כוס אחת או שתיים כל שעה ולהקפיד על שתיית הכמות המלאה.

לקראת הצהריים ההשפעה פחתה מעט. בשתיים הייתי צריכה לצאת למרפאה, אולם גיליתי שאני מעדיפה להישאר באזור הבטוח של השירותים הביתיים. למזלי, מקרה דחוף עיכב את הרופא, והבדיקה נדחתה בשעה ואיפשרה לי לצאת לדרך בהרגשה קצת יותר בטוחה.

בתום המסע הזה הגיע רגע האמת. במרפאה הייתה רשימה ארוכה של נבדקים לאותו יום, אולם בחרר ההמתנה ישבנו רק אני וקשיש מנמנם, שגילה אדישות מפתיעה לבדיקה המתקרבת. אני, לעומת זאת, הייתי על סף עילפון. עוד רגע אהיה שכובה על המיטה, חצי עירומה, וצינור גדול ייתחב לתוכי בדרך חד-סטרית שכתוב עליה בגדול 'אין כניסה'. אין קנס על דברים כאלה?

אחד הדברים שהכי הטרידו אותי הוא זיכרון בדיקה קודמת שנערכה לי לפני כמה שנים, שנ-עשתה אף היא תחת מה שמכונה 'סדציה', כלומר מצב של טשטוש הכרה הנגרם באמצעות תרופות. מהבדיקה הזו יצאו כל החולים במצב של שינה עמוקה ושלווה, למעט אחת: אני. דווקא אותי לא הצליחו הרופאים להרדים, וכך ביילתי במשך חצי שעה במצב של ערנות מוחלטת, ומכשירים נתחבו לגרוני. המחשבה שאשאר ערה בבדיקה הנוכחית מכניסה אותי לפניקה.

בדיקה: שלא יציצו לי

למרבה המזל, בשלב הזה כבר אין הרבה זמן למ-חשבות. האח הנחמד הצביע בידו על חדר ההלבשה וביקש להתפשט, פלג גוף תחתון בלבד, וללבוש את החלוק הנודע לשמצה. הייתי נחושה ברעתי לנצח את השיטה: החלוק הרק הוצמד לגוף ונקשר מאחור באופן כזה, שגם מספריים לא יצליחו לפתוח אותו. מי שרוצה לראות לי, מוזמן לנסות את כוחו בפתי-חת קשרי ספינות שלמדתי פעם בצופי ים.

ליתר ביטחון וכדי להעביר את המסר בשלמו-תו, התעטפתי עד האזניים בשמיכה שהוגשה לי על מיטת הבדיקה, וגם הידקתי היטב את השוליים תחתיי. איש לא יחשוך שנכנעתי בקלות.

סביבי המולה: על מסך המוניטור ריצדה תמונת וידיאו, לאחת האצבעות חובר קליפס שמדד את הדופק שלי (בשמיים) ואת רמת ההמצן בדמי, ואי שם שמעתי את האחות מבקשת לפתוח את בלון ה-CO2. רצייתי לשאול לאיזה צורך, אבל התחרטתי. יש דברים שעדיף לא לדעת.

על המגש הוכנו שני מזרקים קטנים, ובווריד הזו-רוע שלי כבר ננעצה מחט גדולה. עוד שנייה ונכני-עת, אבל רגע לפני היה לי נאום קטן לפרופ' הלפ-רן הסכלני: קודם כל, אני רוצה לישון. לא להרגיש כלום. ואם זה לא קשה מדי, אני גם רוצה להתעורר. אה, ואם אפשר, אל תמצא שום דבר מסוכן.

הוא שאל משהו, ואני עניתי בהרחבה, בזמן שהוא התעסק בווריד שלי. תחושה של כבדות גדולה אפפה אותי פתאום בזמן הדיבור, אבל הייתי נחושה בדע-תי להראות לו שיש לו עסק עם בחורה קשוחה.

בעודי מדברת ומדברת, מול פניי צצו פתאום פניו המחייכות של בעלי ובישרו לי שהבדיקה נג-מרה. איפשרו בין המילים שלי פעלו חומרי ההר-דמה את פעולתם והרדימו אותי בלי שום התראה. החלוק ירד והוחזר למקומו בלי להשאיר סימן. כל הראגות והפחדים מאחוריי, בלי כאב ובלי שום טראומה. כמה חבל שאי אפשר לקבל מנה קטנה גם בבית. ●

אחסוך מכם את התיאור המדויק ואומר רק שלנבדקים ששותים את התמיסה בשעות הצהריים ואילך רצוי לוותר על הליכה לעבודה בשעות הבוקר שלמחרת וכן להימנע כליל מיציאות מהבית, נחוצות ככל שיהיו. מי שייצא יישא במהירות בתוצאה



איוה: שחר קובר

דים לבדיקה. מדובר בתמיסה מתוקה-חמוצה בטעם תפוזים, שמזכירה את ה'זיפ' האהוב של פעם. לא הייתי בוחרת בה כשתייה קלה לאירועים, אבל טעמה רחוק מלהיות נורא, ובעזרת הקש, שמד-דיר אותה ישר לגרון ועוקף לפחות חלק מבלוטות הטעם, היא בהחלט סבירה.

השמועות אומרות שאחרי שתיית התמיסה הזו מתחילה יממה של ריצות בלתי פוסקות לשירי-תים. אצלי כנראה, חשבת, היא לא עוברת. הוכחה ראשונה ואובייקטיבית לכך שהקיבה שלי באמת עשויה מברזל.

בשמונה בערב שתייתי אותה, בדיוק על פי ההנ-חיות. בשמונה וחצי הייתי עדיין מול הטלוויזיה עם הרגליים למעלה. וכך גם בתשע. בתשע וחצי בעשר. ובעשר וחצי. תחושה של פוגרום קטן בכטן בישרה שיש תקווה, אבל בלי שום תוצאה. לקראת אחת עשרה צילצלתי לחבר רופא כדי לשאול מה לא בסדר אצלי. למשמע הדאגה בקולי הוא פרץ בצחוק: אין מצב שהחומר הזה לא עושה את העבר-דה, הוא אמר והוזהר: תשכחי משינה הלילה.

דרושים: שירותים צמודים

ואמנם כך היה. אחסוך מכם את התיאור המדויק ואומר רק שלנבדקים ששותים את התמיסה בשעות הצהריים ואילך רצוי לוותר על הליכה לעבודה בשעות הבוקר שלמחרת, וכן להימנע כליל מ-יציאות מהבית, נחוצות ככל שיהיו. מי שייצא יישא במהירות בתוצאה. בשמונה בבוקר נכנסתי מנה נוספת של הסודה

אותה כבדיקת סקר לאבחון סרטן במעי הגס, או שניתן להסתפק בבדיקות פשוטות יותר, כמו רם סמוי בצואה, שגם אותה נמנע הציבור מלבצע. כיאה להיפוכונדרית מקצועית רצתי לחפש מידע על הבדיקה באינטרנט. גיליתי עשרות סר-טונים המראים בדיוק איך היא מתבצעת. בחנתי בעניין ישבנים חשופים מכל העולם ותרתי אחר כל סימן של כאב או אי-נוחות בנבדקים. שתייתי בצמא כל מילה שנכתבה בפורומים המתמחים בנושא. גיליתי שבנושא כבר נכתבו תילי תילים של מיי-לים. כל מועמד לבדיקה המרתיעה רץ לחלוק את פחדיו באינטרנט ולבקש עצות מבעלי ניסיון. מכל שלל העצות, הטיפים והרעיונות הייתה אחת שנראתה לי מועילה: לשתות את חומר ההכ-נה לבדיקה באמצעות קש. כריגע הנכון, העצה הזו בהחלט עשתה את העבודה.

הכנות: צריך 'להתרוקן'

למחרת הגיע דף מהמרפאה, ובו שלל הנחיות לקראת הבדיקה: להפסיק תרופות, לקנות שלל תרופות אחרות, בהן החומר המשלשל שלל חר-קנים וכדורים נגד בחילה. להפסיק ירקות ולעבור ללחם לבן ולפסטה. התחלה לא מבטיחה.

מצוירת בבית מרקחת קטן הגעתי ליום הגורלי שלפני הבדיקה. רגע המבחן הגיע. בשמונה בערב היה עליי לשתות את הכוס הראשונה של החומר שאמור להכין את המעי לבדיקה. לחומר מהרוד הישן יותר קוראים בשם היצירתי 'מרוקן'. מי שני-קק לתמיסה הזו מחויב לשתות שלושה ליטרים של נוזל תוך זמן קצר, כדי להשיג את הניקוי הנדרש. נבדקי הדור החדש, שאינם סובלים ממחלת לב או כליות, פטורים מהעונש הזה ומקבלים תחליף קל בהרבה: תמיסה המכונה פיקולקס (או פיקוסל-קס). ההנחיה: לערבב את האבקה ב-150 מ"ל מים קרים במשך שלוש דקות עד להמסה מלאה ול-שתות בלגימה. אזהרה: אם החומר מתחמם, צריך להמתין שיתקרר. אצלי הוא לא התחמם, אבל איכל את תחתית כוס הקרמיקה.

גם על הפיקולקס כבר נכתב שהוא בלתי ניתן לשתיה. בתחום הזה אני חולקת על חבריי המלומ-

צילומים: יח"צ חו"ל, מוטי פישיבין, דן לב