

מחלות החורף - מה ניתן לעשות כדי להתגונן מהן?

מאת: ד"ר דב גביש - מנהל מחלקה פנימית א' בבית חולים "וולפסון".

החורף בפתח ועמו סיבוכי האפשריים (מבחינת הבריאות...). לכולנו זכורות התמונות של "הקשישה במסדרון המחלקה הפנימית". תופעות אלו של אישפוז יתר במחלקות הפנימיות של בתי החולים, מאפיינות את עונת החורף, בה יש עלייה בזיהומים של דרכי הנשימה ולאחר מכן בהחמרה של מחלות כרוניות שונות באוכלוסיות החלשות (קשישים וחולים במחלות כרוניות).

למעשה לוא לא היינו נוקטים בפעולות מנע הנקטות בשנים האחרונות, המצב היה יכול להיות אפילו גרוע יותר מהמצב היום. זאת מכיוון שמספר החולים והקשישים עלה בשנים האחרונות, בעוד שכמות המיטות בבתי החולים לא השתנתה ואולי אפילו פחתה במעט.

פעולת המנע המוצלחת ביותר היא: הנהגת הנורמה של **חיסונים כנגד שפעת וכנגד דלקת ריאות**. בנוסף חל שיפור בידע של הציבור ושל הרופאים בקהילה, המאפשר זיהוי וטיפול מוקדמים, שבסך הכל מונעים את המצב שבעבר חייב אישפוז בבית החולים.

מה אכן קורה בייחוד בחורף? עם השינויים במזג האוויר נוטים האנשים להסתגר בבתי או באולמות צפופים ואז די אם לאחד מהנוכחים יש מחלה בדרכי הנשימה (הצטננות או מחלה נגיפית אחרת) כל עיטוש או שיעול יובילו לפיזור נרחב של הנגיפים ולהידבקות של אנשים רבים. רוב הנגיפים גורמים רק להצטננות קלה (עם חום נזלת כאבי ראש) שתחלוף תוך מספר ימים. אבל אם נדבק אדם עם מחלה כרונית (מחלת ריאות אי ספיקת לב או מצב חיסוני ירוד), יש סיכון מוגבר להסתבכות עד כדי הופעה של דלקת ריאות שתסכן את חי הנדבק. לכן על מנת להתגונן או להקטין סיכון להידבקות: מומלץ להימנע מהתעטשות או שיעול בסביבה צפופה, (לפחות להשתמש בממחטה ולהתעטש לכוון המרוחק מאנשים נוספים), להשתדל להפחית נוכחות בחללים סגורים ולא מאווררים ולא להתקרב לאנשים שכבר חלו.

בשלב הנוכחי כאשר עדיין אין "מגיפה" של תחלואה, מומלץ לנקוט באמצעי הזהירות הבאים: כדאי ליטול את החיסון המוצע לשפעת. למעשה מומלץ לחסן כל אדם הצפוי להיות במגע קרוב עם חולים או אנשים רבים (עובדי בריאות, עובדי חינוך ומשרתי ציבור) וכן אוכלוסיות חלשות: קשישים, חולים עם סוכר, מחלת לב, או מחלת ריאה, ואנשים המקבלים תרופות לסרטן או למחלות כרוניות על רקע דלקתי.

בכל שנה נבחרים הנגיפים המסוכנים ביותר הצפויים וכנגדם מפותח החיסון. נטילת החיסון כרוכה בסיכון אפסי ולכל היותר ניתן לפתח תגובה מקומית קלה באזור ההזרקה או הופעה של מעין "מיני שפעת" בת יום או יומיים שחולפת ללא סיבוכים. מי שחוסן לא יחלה בשפעת היותר קשה במשך אותה שנה, אם כי אין הוא מוגן מנגיפים אחרים של מערכת הנשימה. הנסיון מראה שאחוז החולים שנוקדו לאישפוז או שהסתבכו, קטן בהרבה ככל שיותר אנשים חוסנו מבעוד מועד. כך שאם לא חוסנתם כדאי שתרוצו להתחסן!

חיסון אפשרי נוסף הניתן לחולים כרוניים קשים יותר הינו החיסון כנגד דלקת הריאות. אם אתם סובלים ממחלות כרוניות (אי ספיקת לב, סוכרת ועוד...) כדאי לשאול את הרופא המטפל על החיסון ולקבלו עוד לפני החורף.

בעייה חורפית נוספת קשורה באמצעי ההגנה הביתיים או בהיעדרם. בחורף יש קשישים דלי אמצעים הסובלים מפגיעות קור עקב היעדר חימום מספיק. על מנת למנוע מצב זה חישבו על האנשים אותם אתם מכירים כמצויים בסיכון למצב זה (שכנים, מכרים קרובים ורחוקים) ונסו לוודא שיש בידם אמצעי חימום מספיקים.

קיום אמצעי חימום יכול גם הוא להיות בעייתי לפעמים: הפעלת תנורי גז או נפט בחללים סגורים יכולה לגרום להרעלת האוויר ולהצטברות גזים רעילים ומסכני חיים. יש לדאוג לאיוורור נאות ולחלונות פתוחים בכל חלל מחומם !!!.

לסיכום: מחלות חורף ניתנות למניעה!

ואם בכל זאת חליתם אל תמתינו להסתבכות!! פנו בהקדם למרפאה הקהילתית ובמקרים רבים טיפול מוקדם יכול למנוע הסתבכות וצורך באישפוז.
אם בכל זאת תגיעו למצב שיחייב אישפוז התאזרו בסבלנות, הביאו את כל מסמכי הטיפול או האישפוז הקיימים בידיכם לבית החולים ואנו נעשה את המירב לאפשר לכם לעבור את החורף בשלום.