

# מידע רדיו וטלוויזיה

**IFAT House**

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

**בית יפעת**

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

<http://www.ifat.com/VT/Trans.aspx?ID=5517225&CID=102426> : לינק לקובץ:



תוכנית: **לבריאות**  
תאריך: **18/02/2014**  
שעה: **19:07:56**  
רשת: **רשת ב'**

## כותרת: מיזם חדש שהגה ד"ר ברלוביץ' על איך לקדם את הבריאות ולמנוע מחלות. פרופ'

עפרה נחמד: אז אתם יודעים, בתכנית הזאת אנחנו מדברים רבות על רפואה, על חידושים רפואיים, מחקרים מעניינים, טיפולים ותרופות. אולם מה שהכי מעניין אותנו הוא הרפואה המונעת. וגם האחריות שלנו על הבריאות שלנו. אז לא במקרה כנראה אנחנו שומעים על המיזם החדש שדר' יצחק ברלוביץ' הגה, איך לקדם את הבריאות ולמנוע מחלות. אז ערב טוב לך.

דר' יצחק ברלוביץ': ערב טוב כולם.

עפרה נחמד: ותודה שבאת לאולפן שלנו על הנושא החשוב הזה. והפרופ' חוה טבנקין, מנהלת מרפאה לרפואת המשפחה, המרכז הרפואי העמק, ובעיקר רלוונטי לתכנית שלנו, יו"ר כוח המשימה לקידום בריאות ורפואה מונעת. אז פרופ' טבנקין, ערב טוב לך.

פרופ' חוה טבנקין: ערב טוב גם לכם, ולכל המאזינים.

עפרה נחמד: ואת היועצת הרפואית של המיזם הזה, שאנחנו נעסוק

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

בו במהלך התכנית.

פרופ' חווה טבנקין: אכן. בין היתר, אני ועוד הרבה אחרים, אבל כן. ריכזנו הכל.

עפרה נחמד: נראה שאם נפעל בדיוק לפי מה שיעלה בתכנית נהיה בריאים ומאריכי ימים, דר' ברלוביץ?

דר' יצחק ברלוביץ': כן.

עפרה נחמד: מה כן? איזה חד משמעיות.

דר' יצחק ברלוביץ': התשובה היא, חד משמעית כן. אנחנו בתוך

המסגרת הזאת שילבנו אך ורק אמצעים שהוכחו באופן וודאי

מבחינה מדעית שיש להם ערך מבחינת שיפור תוחלת החיים

ואיכות החיים.

עפרה נחמד: אז רגע, אז בוא נתחיל מההתחלה...

דר' יצחק ברלוביץ': לא לקחנו דברים כאלה שהם לא ברורים ולא חד משמעיים.

עפרה נחמד: בגלל זה אמרת כן כזה ו...ו...

דר' יצחק ברלוביץ': לא, אני אשמח לענות על עוד שאלות, אבל

ברור לי שאנחנו פה לא הלכנו על השערות ולא הלכנו...חווה יכולה

גם להסביר את זה בצורה הרבה יותר טובה, ממש לקחנו רק את

הדברים שהם בדוקים מבחינה מדעית.

עפרה נחמד: אז בוא נתחיל. אתה, אנחנו מכירים אותך בתור

משנה למנכ"ל משרד הבריאות.

5517225

עמוד 2 מתוך 17

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 98-96, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

דר' יצחק ברלוביץ': נכון מאוד.  
עפרה נחמד: ועוד הרבה תחומים אחרים, תפקידים אחרים במערכת הבריאות.  
דר' יצחק ברלוביץ': כן, אני הרבה מאוד שנים במערכת הבריאות.  
עפרה נחמד: הרבה מאוד שנים. עכשיו מנהל בית חולים וולפסון.  
דר' יצחק ברלוביץ': נכון.  
עפרה נחמד: אז מה נכנס לך לראש העניין הזה של רפואה ובריאות מונעת? כי כל הזמן אתה מתעסק ממש ברפואה.  
דר' יצחק ברלוביץ': זה נכון. יחד עם זאת, אני חושב שהתפקיד של הרופא בראש ובראשונה לעשות הכל, וכל מה שרק ניתן, כדי שהמטופלים שלו יהיו בריאים ולא יזדקקו לו. כמו שאנחנו יודעים שקיים בסין שיש מקומות שבהם משלמים לרופא לא לפי מספר החולים שהוא מטפל, אלא לפי מספר האנשים שגרים בכפר ושהם בריאים.  
עפרה נחמד: שלא באו לרופא.  
דר' יצחק ברלוביץ': שלא באו לרופא, וזה הדבר הכי חשוב. אני חושב ש...  
עפרה נחמד: איפה זה עלה לך? מתי? מתי התובנה הזאת...  
דר' יצחק ברלוביץ': התובנה הזאת עלתה לפני הרבה שנים, בעיקר בקשר שיש לי עם פרופ' חווה טבנקין.  
פרופ' חווה טבנקין: אני יכולה לספר.

5517225

עמוד 3 מתוך 17

# מידע רדיו וטלוויזיה

**IFAT House**

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

**בית יפעת**

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

דר' יצחק ברלוביץ': בדיוק, חווה, בואי תספרי, בואי תספרי.  
פרופ' חווה טבנקין: כשדר' ברלוביץ'...אני ודר' ברלוביץ', שנינו מאותו מחזור מבית ספר לרפואה. נפגשנו במהלך השנים, ולפני עשרים שנה נפגשנו כאשר הוא היה משנה למנכ"ל, נדמה לי, או ראש אגף רפואה במשרד הבריאות, ואני הייתי יועצת שר הבריאות לרפואת משפחה. ואז יצא, ב 1994 יצא, יצאו פעם ראשונה המלצות של כוח המשימה האמריקאית לקידום בריאות ורפואה מונעת. זה היה כמה טבלאות קצרות שאמרו באמת מבחינת מניעה ואיתור מוקדם מה הכי חשוב לעשות. כי אנחנו יודעים שיש אולי המון בדיקות, אבל מה הכי חשוב, ושיש עליו הכי הרבה עדות ממחקרים. ואני ישבתי עם דר' ברלוביץ', ודר' ברלוביץ', אנחנו קוראים לו ברלו, אמר, אני הייתי רוצה שגם לנו יהיה אולי דבר כזה. זה יהיה חשוב מאוד, שגם אנחנו נאסוף, שזה יתאים גם לאוכלוסייה שלנו, את כל ההמלצות מגיל אפס עד מאה ועשרים, בכל התחומים, לפי קבוצות גיל, בנושא רפואה מונעת ואיתור מוקדם של מחלות. אז אני הרמתי את הכפפה, ואמרתי לו, יהיה. וב 1996 באמת יצאה החוברת הראשונה של ההמלצות שאנחנו עדכנו אותה כל ארבע שנים. ולמה אנחנו כוח המשימה? מישהו כבר שאל אותי, מי שמך? אז באמת לא שמו אותנו. הכל התחיל מזה, והיות ואף אחד אחר לא הרים את הכפפה. יש המון אנשים שעוסקים, והמון רופאים, וגם משרד הבריאות עוסק בבריאות

# מידע רדיו וטלוויזיה

**IFAT House**

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

**בית יפעת**

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

ותכנית עשרים עשרים וכו', אבל לרכז את כל החומר בחוברת אחת שתהיה זמינה בשלב ראשון לכל הרופאים שמטפלים בחולים, ובשלב שני גם לחולים, כי אפשר לתרגם את זה לשפה ברורה. וזה מה שדר' ברלוביץ' יסביר, את השווה בדיקה. זה היה הסיפור איך...כי מאז ומתמיד לדר' ברלוביץ', שהוא מנהל ועוסק מאוד בנושאים רפואיים חריפים, היה חשוב נושא של רפואה מונעת וקידום בריאות, ואני עזרתי לו. עפרה נחמד: אז זה בקרמה שלך. דר' יצחק ברלוביץ': וודאי. ואז, אחרי שכבר באמת הייתה חוברת כל כך יפה ובאמת, שהיינו יכולים להיות גאים בה, חשבתי שהגיע הזמן גם להפוך אותה להיות, שהיא תהיה נגישה וזמינה לכל תושב במדינת ישראל. ולא רק זאת, אלא שגם העדכונים יהיו זמינים. כלומר, אחת הבעיות הרי שהדברים האלה משתנים מפעם לפעם, וכשאתה מוציא חוברת, חוברת בהארד קופי, כמו שנאמר, היא חוברת שדי קשיחה ולא תמיד זמינה לרוב האנשים במדינת ישראל. לכל היותר, או למקרה הטוב ביותר, אולי לרופאים, אבל בטח לא לאוכלוסייה שזקוקה להם. עפרה נחמד: והנייר הזה נהיה פסה. דר' יצחק ברלוביץ': בדיוק, וחשבתי שהדרך הטובה ביותר זה באמת להעלות את זה כאתר באינטרנט שבו כל אזרח באמצעות הקלדה של שתי מילים פשוטות, שווה בדיקה, בגוגל, הוא נכנס

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 98-96, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

לזה, אז אנחנו יודעים שזה...זה תמיד מופיע ברייטינג, אחד המקומות הראשונים בגוגל, ואז נכנסים פנימה, וכל אחד יוכל אז...קודם כל, לא צריך לעבור על כל החוברת, כל הרעיון הוא שאתה מכניס את הפרטים האישיים שלך, גיל, גובה, מגדר, משקל, עישון, וכן הלאה, ועל בסיס הנתונים הבסיסיים ביותר אתה יכול אז לקבל ריכוז של כל מה שאתה באופן אישי צריך לעשות. כלומר, כשאתה בן ארבעים, לא בטוח שזה כל כך מעניין אותך מה הבן אדם בן השישים צריך לעשות. או להפך, או כשמישהי בהריון אני חושב שיותר מעניין אותה לדעת מה קורה איתה במהלך ההריון ואיזה בדיקות היא צריכה לעשות ומה ההתנהגות הנכונה וכן הלאה.

עפרה נחמד: אז אני אגלה לכם לא בדיוק את הגיל, הגובה, ובטח לא המשקל, אבל...אבל, המאזינים חושבים בטח שאני... פרופ' חווה טבנקין: את לא שמנה.

עפרה נחמד: יש כאן כמה דברים. הנה, אז אני הכנסתי באמת... דר' יצחק ברלוביץ': את הפרטים שלך.

עפרה נחמד: כן, שאני אישה, הגיל, הגובה, המשקל, מה עוד הכנסתי?

דר' יצחק ברלוביץ': אם את מעשנת.

עפרה נחמד: זהו, זה הכל. ומה שקיבלתי, על סמך הנתונים שהכנסת, להלן ההמלצות הרלוונטיות עבורך. מדידת לחץ דם

# מידע רדיו וטלוויזיה

**IFAT House**

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

**בית יפעת**

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

לגילוי מוקדם של מחלת יתר לחץ דם, בדיקת שומנים בדם לגילוי מוקדם של יתר שומנים בדם. זה לגברים... אבל למה כתוב פה לגברים בין הגילאים שלושים...

דר' יצחק ברלוביץ': זה פשוט למידע כללי, כשאנחנו אומרים. באופן כללי, מעבר ל...הספציפית, אנחנו בדרך כלל גם אומרים משהו כללי לגבי קבוצת הגיל, או לגבי קבוצת ה... פרופ' חווה טבנקין: ובמיוחד אם יש הבדל. למשל, גברים זה מגיל שלושים וחמש, נשים זה מגיל ארבעים וחמש...מספיק. לכן יש הדגשה. שידעו שיש הבדל.

עפרה נחמד: הבנתי, טוב, אז תודה על ההבהרה. בדיקת א.ק.ג. פרופ' חווה טבנקין: ליתר ביטחון, כן.

עפרה נחמד: ליתר ביטחון, זאת אומרת, גם אם אין שום מיחושים ושום...

דר' יצחק ברלוביץ': נכון.

פרופ' חווה טבנקין: לא, אבל גם בשביל להדגיש שלא צריך...בדיקת א.ק.ג זה לא איזו בדיקת סקרנינג שחשוב לעשות אותה תמיד. אבל אנחנו אומרים, פעם אחת שיהיה לבן אדם תרשים א.ק.ג שלו בסביבות גיל חמישים, כדי שאם יקרה לו משהו יהיה עם מה להשוות. זהו, זאת הסיבה.

עפרה נחמד: זאת הסיבה. טוב, בדיקת ראייה לאבחון מוקדם של ליקויים בראייה.

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-56 17166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

פרופ' חווה טבנקין: נכון.

עפרה נחמד: שזה מומלץ ל...מגיל ארבעים ועד שישים וחמש.

פרופ' חווה טבנקין: נכון.

עפרה נחמד: גם, לפחות פעם אחת, כן?

פרופ' חווה טבנקין: כן.

עפרה נחמד: ועכשיו, יש כאן עוד כמה דברים שאני חייבת להגיד

שאחד מהם לא ידעתי, חיסון למניעת דיסטריה וטטנוס מגיל

עשרים ומעלה מומלץ פעם אחת בכל עשר שנים, את זה ידעתי.

חיסון למניעת שפעת, מי לא יודע ומי לא טוחן על זה? וחיסון

למניעת הרפס זוסטר, זה מומלץ פעם אחת מעל גיל שישים

לעשות? כן? למה בעצם?

פרופ' חווה טבנקין: אתה רוצה להגיד?

דר' יצחק ברלוביץ': לא, לא, חווה, את בסדר.

פרופ' חווה טבנקין: אז זה חיסון חדש, ממש מהקופסה, עדיין עוד

לא, אפילו עוד לא הצליחו כי החומר צריך להיות באיזו הקפאה

מסוימת וכו', אז עדיין זה לא מאורגן אפילו שזה יהיה בכל

הקופות. זה עוד לא בסל, אבל זה וודאי ייכנס לביטוחים

המשלימים. החיסון הזה מונע את המחלה שנקראת בעברית

שלבקת חוגרת, או באנגלית הרפס זוסטר, שזה מחלה שגורמת

לפצעים כואבים מאוד בצורת חצי חגורה, שזה יכול להופיע בכל

מקום בגוף, בפנים, בחזה, בבטן, וכו'. פצעים מאוד כואבים, זה על



# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

רקע נויירולוגי, זה הוירוס של אבעבועות רוח שנשאר בזיכרון ובמערכת העצבים של האדם, ובגיל המבוגר יותר היא יוצאת. וראו שהחיסון שהזה מפחית בחצי את האירועים של הרפס זוסטר, שבאמת זה דבר מאוד שכיה בגיל המבוגר, ומאוד מציק. ומסתבר שכנראה בשלב זה, מה שידוע, מספיק חיסון אחד, הוא בטוח, הוא יעיל, הוא לא מזיק, אין לו תופעות לוואי, ורק עושים אותו פעם אחת.

עפרה נחמד: אז זה, אתם אומרים, חדש חדש, ועדיין אפילו לא בסל.

דר' יצחק ברלוביץ': נכון, נכון.

עפרה נחמד: טוב, זה מעניין. ומה יש כאן עוד? המלצות לשמירה על אורח חיים בריא בהתאם לנתוניך. אז זה, אני בטוחה שכמעט לכולנו זה, פעילות גופנית אירובית, של לפחות שלוש דקות במרבית ימות השבוע. אז צריך לצבור לפחות מאה חמישים דקות שבועיות ב...

פרופ' חווה טבנקין: כולו שעתיים וחצי במשך שבוע. זהו.

עפרה נחמד: ואימוני כוח, פעמיים שלוש בשבוע, ואימוני גמישות,

כן? וזה לכולם בעצם, לא?

דר' יצחק ברלוביץ': נכון, נכון מאוד.

עפרה נחמד: אז זה לא יצא רק לי.

דר' יצחק ברלוביץ': לא, לא, זה באופן כללי, אנחנו בכלל, כל

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

הגישה שלנו היא זה שעדיף אורח חיים בריא ועדיף שאנשים באמת ידאגו לבריאותם ביום יום, וכל הנושא של מתן חיסונים ומניעה וכו', זה הדבר הפחות משמעותי. עפרה נחמד: כן, עכשיו, יש כאן מניעת חשיפה לעישון. דר' יצחק ברלוביץ': זאת אומרת, גם אם לא מעשנים, הנושא של עישון פסיבי הוא מאוד מאוד מזיק, ולכן הימנעות מלהיות חשופים לאנשים אחרים שמעשנים הוא חשוב מאוד, לא באותה מידה, אבל הוא בפירוש חשוב מאוד, כמו לא לעשן בכלל. עפרה נחמד: כן, טוב, תזונה נכונה, זה את אומרת לכולם או שלפי הנתונים? פרופ' חווה טבנקין: לכולם, תזונה נכונה, גם...דיאטנית בסוף הקטע. תזונה נכונה זה חשוב לכל האוכלוסייה. עפרה נחמד: לא, אני שואלת אם יש פה המלצות לשמירה על אורח חיים בריא בהתאם לנתונים שלך. אבל מה שאני קוראת כאן, לשמור על הרגלי אכילה נכונים, מומלץ להקפיד על תזונה דלה בשומן רווי, שומן טרנס, מלח...טוב, אז זה לכולם בעצם. פרופ' חווה טבנקין: זה לכולם. נגיד, אם...היום את המשקל או את רמת ההשמנה מודדים במה שנקרא אינדקס משקל גובה, שזה משקל חלקי גובה בריבוע. בגלל זה מבקשים להכניס את הנתונים האלה. אם נגיד היה יוצא לך בודי מאס אינדקס שלושים או שלושים וחמש, וודאי היית מקבלת המלצות גם על ירידה במשקל,

5517225

עמוד 10 מתוך 17

# מידע רדיו וטלוויזיה

**IFAT House**

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

**בית יפעת**

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

או איך לעשות את זה. אם אין לך את זה, אז חוסכים לך. אנחנו רוצים להיות יעילים, ובאמת, שכל אחד יקבל באתר הזה של שווה בדיקה רק מה שהוא צריך לעשות. שייקח אחריות על זה. לא צריך להגיד לו את כל הדברים בעולם שצריך. רק מה שחשוב לו.

עפרה נחמד: אתם הולכים יותר לצמצום.

דר' יצחק ברלוביץ': וודאי, וודאי.

פרופ' חווה טבנקין: בוודאי. כי כשאומרים הכל, כי תמיד אומרים, אז למה לא הצעתם בדיקה כזאת, ולמה לא אמרתם שגם זה, וגם זה, וגם אני יודעת, חשוב גם תזונה כזאת וכזאת, וכך ויטמין...נכון, יכול להיות שיש עוד הרבה בדיקות שחלקן הרי הן גם שנויות במחלוקת, שיתחילו עם זה, זה גם יהיה טוב, תאמיני לי, זה יוסיף לכל אחד הרבה שנות איכות עם בריאות טובה, הרבה שנים עם בריאות טובה.

עפרה נחמד: כן, טוב יש כאן עוד, מניעת מחלות מין, בריאות השן, השינה, שזה...

פרופ' חווה טבנקין: כן, שינה מאוד חשוב. אנחנו הכנסנו את זה כפרק מאוד משמעותי ב...אם רוצים לקרוא בעיון יותר. עפרה נחמד: אז תגידי, ויש כאן גם את הסיפור של מניעת דיכאון, זאת אומרת, אם אתם אנשים מדוכאים, מיואשים..

פרופ' חווה טבנקין: כדאי לדווח, כן.

5517225

עמוד 11 מתוך 17

# מידע רדיו וטלוויזיה

**IFAT House**

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

**בית יפעת**

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

עפרה נחמד: אז כדאי לדווח, כדאי לעשות משהו עם העניין הזה. פרופ' חווה טבנקין: כן, כי אפשר לטפל בדיכאון, בשיעור מאוד גבוה מצליחים, וחבל. זה גם גורם סבל לאדם וגם יכול להיות נזק בלתי הפיך, אם יש אנשים עם מחשבות אובדניות וכו'. אז מי שמרגיש רע בעניין הזה ומדוכא, כדאי שיפנה לשירותים רפואיים. שיתחיל עם רופא המשפחה שלו, שיספר לו שהוא באמת מדוכא. הרבה אנשים מסתירים את זה. עפרה נחמד: כן, כן. אז אני רואה שאחד מהמוטואים, הלוגואים, זה שמחת חיים ואופטימיות, תמיכה חברתית והיכולת לשלוט בלחצים טובים לבריאות וגורמים לאריכות ימים. אבל את יודעת, יגידו אנשים, אוקיי, אז מה חדש? מה עשינו? מה חידשו? דר' יצחק ברלוביץ': מה שעשינו, חידשו פה דבר מאוד חשוב. קודם כל...

עפרה נחמד: דר' יצחק ברלוביץ', כן. דר' יצחק ברלוביץ': קודם כל, אני חושב שיש פה תשומת לב, קודם כל, לכך שאנחנו חושבים שכל אחד מאיתנו הוא אחראי על בריאותו. כלומר, אנחנו צריכים להיות מודעים לזה שאנחנו לא יכולים להפיל את זה לא על מערכת הבריאות ולא על משרד הבריאות, ולא על הרופא המטפל, ולא על כל העולם ומלואו. קודם כל, לנו כבני אדם יש אחריות על בריאותנו. המטרה של האתר הזה זה להעלות את המודעות לכך שאנחנו אחראים על

# מידע רדיו וטלוויזיה

**IFAT House**

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

**בית יפעת**

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

בריאותנו. ברגע שאנחנו מעלים את הנושאים האלה אנחנו כמובן מעלים את המודעות לנושאים הספציפיים, אנחנו, כמו שאת יודעת, בסוף התהליך גם נותנים לאדם מכתב אישי חתום על ידי שמופנה לרופא המטפל, שבו אני אומר לאותו אדם...נתונים שהאיש מסר, אלה הדברים שהוא צריך לעשות. חלק מהדברים, חלק מהבדיקות לגילוי מוקדם וחלק מהייעוצים אדם לא יכול לעשות את זה בעצמו. אלא הוא מגיע לאותו רופא מטפל והרופא המטפל צריך לשלוח אותו, אם זה לבדיקת לחץ דם, אם זה לבדיקות אחרות, כמובן, כל אחד לפי תחומו. וכמובן, שבמידה וקיימת בעיה רפואית, אז יש כמובן חשיבות גדולה להפנות לצורך טיפול כדי שאותה מחלה לא תתפתח ולא תהפוך להיות לבעיה קשה. חלק גדול מהנושאים שאנחנו הזכרנו פה, כמו שאנחנו כולנו יודעים, כאשר אתה עושה פעילות גופנית, אתה אוכל נכון, אתה דואג שלא יהיו שומנים גבוהים בדם, שלא יהיה לחץ דם גבוה, הסיכוי ל... פרופ' חווה טבנקין: ואתה ישן טוב, ואתה אופטימי ושמת. דר' יצחק ברלוביץ': וגם לא מעשן ולא חושף את עצמך לעישון, וכמובן גם לא לאלכוהול במידות קיצוניות, התוצאה הסופית היא, וזה הדבר הכי חשוב, הסיכוי שלך לחלות באמת הולך ויורד. עפרה נחמד: אז אתם יכולים לדבר על נתונים? דר' יצחק ברלוביץ': וודאי, אנחנו יודעים למשל שבנושא של מחלות לב קיימת ירידה של כמעט בחצי בתמותה ממחלות לב במהלך

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

הדור האחרון. אחד ההסברים המשמעותיים ביותר זה המודעות  
לאורח חיים בריא. וכמו שאנחנו רואים...  
עפרה נחמד: כן, אבל שם יש גם את הניתוחים וה...  
דר' יצחק ברלוביץ': אז כמו שאני, כמנהל בית חולים שעושים בו  
את הניתוחים האלה, ושעושים בו את כל הטיפולים האלה, אני  
יכול להגיד לך, על דעת הקרדיולוגים אצלנו, שאורח החיים  
הבריא...  
עפרה נחמד: ירדה להם העבודה?  
דר' יצחק ברלוביץ': לא רק זאת, אלא שהאפקטיביות של אורח  
חיים בריא, התנהגות נכונה, תזונה נכונה, וטיפול בגורמי סיכון,  
הורידה בתמותה ותחלואה הרבה יותר מכל הטיפולים הנמרצים  
והיחידות לטיפול נמרץ והצנתורים והניתוחים.  
עפרה נחמד: בקיצור, הורידו לכם את ההכנסות.  
דר' יצחק ברלוביץ': אנחנו מאוד שמחים לכך, והלוואי ואפשר היה  
להוריד עוד יותר.  
פרופ' חווה טבנקין: אני הייתי רוצה...  
עפרה נחמד: כן, פרופ' חווה טבנקין.  
פרופ' חווה טבנקין: אם הייתי מתחילה את הראיון היום עם  
הודעה כזאת אלייך, אם הייתי מפרסמת לך שיש לי טיפול שעשוי  
להפחית, רצית מספרים, להפחית שליש ממיטות האשפוז בבתי  
החולים, למנוע כמעט לחלוטין סרטן ריאה, סרטן גרון, מיתרי

# מידע רדיו וטלוויזיה

**IFAT House**

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

**בית יפעת**

דרך מנחם בגין 98-96, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

הקול והפה, להפחית בעשרים או שלושים אחוז סרטן שלפוחית השתן, לבלב, מעי, ושט, ולמנוע כמעט לחלוטין, בתשעים אחוז, מחלת ריאה כרונית, להפחית דיכאון, להפחית בחצי מחלות לב וכלי דם, להפחית ברבע לפחות סוכרת ויתר לחץ דם, ואולי אף יתר כולסטרול, כולם היו קופצים ואומרים, איך זה שמשרד הבריאות לא מכניס את התרופה הזאת לסל, שהעלות שלה היא מינימלית, זירו. ותרופת הפלא הזאת, אורח חיים בריא. להמנע מעישון או להפסיק אותו, פעילות גופנית, תזונה נכונה והימנעות מהשמנת יתר, זה הכל. עד כמה שזה נראה, מה חידשנו? חידשנו בזה שאנחנו חושבים, ועל כך שדר' ברלוביץ' התאמץ ועשה כל כך רבות לפיתוחו ולקידומו, יעביר את ה...שכל אדם ייקח אחריות על הבריאות שלו. אנחנו מדברים על עשר עד חמש עשרה שנים נוספות עם איכות טובה ובריאות טובה. אז אם זה לא חידוש, מה חידוש? החידוש הנוסף זה כן, שכל אחד ידע מה מוטל עליו ומה האחריות ושייקח אותה. את יודעת, היום יש תביעות נגד רופאי משפחה, לא הפנית אותי לדם סמוי בצואה, לא אמרת לי, לא באמת הסברת לי כמה העישון מזיק. כתוב על כל קופסת סיגריות העישון הורג, ועדיין, תביעות גם על זה. לא הסברתם לי שהשמנת יתר באמת צריך לעשות איתה משהו, באמת. כמעט אין גבול. ואני חושבת שאנשים צריכים לקחת אחריות אמיתית, להפנים את זה על בריאותם במחיר אפס. אבל שינוי התנהגות הוא דבר מאוד

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

קשה.

עפרה נחמד: אני רואה שאתגרותי אותך...

פרופ' חווה טבנקין: ועוד דבר, אם רצית עוד מספרים. בני אם ג'יי התפרסם, זה העיתון הבריטי, העיתון ברמה הכי גבוהה שבריטניה מוציאה, נתונים של מדיקל ז'ורנל, ב 2005 הם פרסמו כמה חיים אפשר להרוויח על ידי כמה מספר פעולות. על ידי הפסקת עישון אפשר להרוויח עשרים וארבעה אלף איש שלא ימותו, בהורדת כולסטרול, ארבעת אלפים שבע מאות, אם אתה תטפל בכולסטרול, ואם תטפל היטב ותוריד לחץ דם, שבעת אלפים מאתיים. אז נכון שאם אנחנו רוצים רק להשקיע בדבר אחד, היינו צריכים להשקיע את הכל בעישון שהוא באמת הורג, את כל המעשנים, וגורם הרבה נזק, והנה, שליש מיטות אשפוז, רק בגלל נזקי העישון. אבל גם אתה רואה מספרים מאוד מרשימים של הורדת תמותה באמצעות הדברים הפשוטים האלה. עכשיו, גם הורדת כולסטרול, וגם הורדת לחץ דם, וגם טיפול בסוכרת, חלק נכבד מהטיפול המאוד משמעותי, זה שינוי אורח חיים, שינוי התנהגות. את יודעת, אולי חצי מהחולים הסוכרתיים היו יכולים להגיע לערכים כמעט תקינים אם הם רק היו יורדים עשרה קילו במשקל, ואוכלים נכון, לא צ'יפס לארוחת צהריים.

עפרה נחמד: אנחנו לא יכולנו לקבל מרואיין טוב יותר בנושא הזה, אז תודה רבה לך. ודר' ברלוביץ', נשארה לך פחות מחצי דקה.

5517225

עמוד 16 מתוך 17



# מידע רדיו וטלוויזיה

**IFAT House**

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

**בית יפעת**

דרך מנחם בגין 98-96, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

מה תוכל להגיד לנו?

דר' יצחק ברלוביץ': קודם כל, אני יכול לבשר שהתכנית הזאת אומצה על ידי שרת הבריאות. ושרת הבריאות הודיעה לי באופן פורמלי שבעצם במסגרת קידום הבריאות והקמפיינים של משרד הבריאות אנחנו, יקבלו הפניה, כל מי שמקבל את הקידומים של משרד הבריאות יקבלו הפניה לאתר על מנת שאותם אנשים שיש להם עניין בכך יוכלו לקבל. והדבר השני, משפט אחד אחרון, וזה הנושא, נושא שמאוד כואב, אולי קצת אני חלוק עם חווה בנושא הזה, אבל אני חושב שכאשר מגלים לאדם שיש לו מחלה שניתנת למניעה באמצעות תרופות, אני חושב שזה לא נכון לקחת ממנו כסף, השתתפות עצמית, עבור אותן התרופות להורדת לחץ דם, או עבור אותן התרופות למניעה אחרות. עפרה נחמד: אבל זה כבר נושא אחר. דר' יצחק ברלוביץ': זה נושא אחר. עפרה נחמד: אז תודה רבה לך, אנחנו קצת גלשנו מהזמן שמוקצב לתכנית. פרופ' חווה טבנקין: לא, אבל זה הנושא הכי חשוב שיש. זה יציל יותר חיים מכל הניתוחים הכי מתוחכמים שיכול להיות. דר' יצחק ברלוביץ': מסכים איתך במאה אחוז. עפרה נחמד: פרופ' חווה טבנקין, דר' יצחק ברלוביץ', תודה רבה לשניכם.