



צילום אילוסטרוציה: אימאן בנק, ישראל

# כוננות חורף

**העונה הקרה בדרך, ואיתה כל המחלות המוכרות. מהצטננות ועד דלקת ריאות, הרפואה הקונבנציונלית והמקבילה האלטרנטיבית כבר דרוכות למתקפת נגד. מדריך מיוחד**

## הצטננות

מקורה במעברים החדים מחדרים מחוממים לחוץ הקר, המחלישים את המערכת החיסונית של הגוף, מקור נוסף והעיקרי שבהם הוא הנטייה שלנו לאטום את הבתים, גני הילדים וכיתות בית הספר ולספק תנאי חום ולחות המתאימים לשגשוגם של כל החיידקים והוירוסים. הללו מקפצים בין הנוכחים, מתנחלים בדרכי הנשימה שלהם ובמהרה מופיעה ההצטננות. היא מתבטאת בחולשה, עייפות, אף דולף, עיניים דומעות, צרידות וליחה בגרון, שיעול טורדני, חום לעיתים וחוסר תיאבון. היא נמשכת בדרך כלל מספר ימים ועוברת מאליה.

**טיפול קונבנציונלי:** ההצטננות היא מחלה ויראלית. אפשר למתן את התסמינים במיבשי ליחה למיניהם, בסיי רופים נגד שיעול ובכדורים להורדת חום. לא מומלץ להשתמש בטיפות אף, בוודאי שלא יותר מחמישה ימים ברציפות, כי הן עלולות לגרום לנזק בריריות האף ולהחריב מיד בסופו של דבר את הפרשת הנזלת.

**טיפול אלטרנטיבי:** מבוסס על פעולות להוצאה של הרעלים החוצה. דלילול ולניקוח הנזלת אפשר לנשום אדי מים חמים, מעורבים בכמה טיפות שמנים אתריים של אקליפטוס ומנטה. שיטה אגרסיבית קצת יותר, היא טבילת מנקה אוזניים במוץ של בצל סחוט והכנסתו לכל נחיר למשך כרעה. כדי להגביר אף יותר את זרימת הנזלת מתוך האף, מומלץ – כן, כן – לצאת לאוויר הקר שבחוף. למניעה וגם לטיפול, כדאי גם לקחת כמוסות ויטמין C

תכונותיו מדי שנה ובכך להערים על מערכת החיסון של הגוף. אי לכך, מזהיר השנה ארגון הבריאות העולמי מפני פנדמיה – מגיפה כלל עולמית של שפעת מוזן חדש ואלים, מוטציה של "שפעת העופות", שעלולה לקטול מאות אלפים.

**טיפול קונבנציונלי:** דבר ראשון, כדי להקדים תרופה, מומלץ להתחסן נגד השפעת כבר בתחילת החורף. ההמלצה מופנית בעיקר לאנשים מעל גיל 65, להולים במחלות כרוניות כמו סוכרת, יתר לחץ דם, מחלות לב, סרטן וכד', ולילדים ולמבוגרים החולים במחלות ריאה כמו אסתמה.

טיפול במחלה קיימות בשוק שתי תרופות (שאינן כלולות בסל הבריאות): "רלנוזה", הנלקחת בשאיפה דרך האף, ו"טמפלור", הנלקחת בטביליות דרך הפה. אם מתחילים לקחת אותן מיד עם הופעת סימני המחלה הראשונים, בכוחן לקצר את משך המחלה ולמנוע את סיבוכיה.

למי שלא טובל ממחלות רקע, מומלץ להסתפק במנורחה, שתייה מרובה, תכשירים להורדת חום וסבלנות. זה יעבור.

**טיפול אלטרנטיבי:** להמעיט באכילה, לנות, לשתות הרבה מים, מי ירקות (מים שבושלו בהם ירקות), או מי תמרים (מים שהושרו בהם תמרים למשך שעה). אפשר לשתות תה הודי מחמם, העשוי ממקל קינמון, שתי שיני ציפורן וגרגיר הל שמורתחים עם קצת זנגביל, בתוספת של שקית תה רגיל, או ירוק, ואת הכל יש להמתיק בדבש. כדאי גם כאן לקחת ויטמין C (500 מ"ג) שלוש פעמים ביום וכמוסות מצמח האסטרגלוס, שלוש פעמים ביום.

500 מ"ג) פעמיים ביום ולעבור לתזונה הכוללת את כל אבות המזון, עם דגש על ירקות, פירות, דגנים מלאים וסיבים תזונתיים. בנוסף יש לצרוך מולטי ויטמין המצטיין ברמות גבוהות של נוגדי חמצון כמו בטא קרוטן, ויטמין C, אבץ וסלניום.

גם צמחי מרפא יכולים לעזור. האכינצאה הידועה, המפחיתה את חומרת הדלקות והתפתחותן בדרכי הנשימה העליונות, האסטרגלוס בעל הסגולות האנטי-ויראליות, המחזק את ההגנה הטבעית של הגוף, והפרופוליס (הנוהג לשמש כבן זוגה של האכינצאה), מוצר כוורת בעל פעילות אנטי חיידקית.

## שפעת

מחלה ויראלית שתסמיניה העיקריים הם חום גבוה, כאבי שרירים והרגשה כללית רעה. הבעיה העיקרית עם הווירוס מחולל השפעת, הוא יכולתו הרמונית לשנות את

את החום עדיף לא להוריד, כי זו דרכו של הגוף להילחם במחלה. אם הוא מגיע ל-39 מעלות וחצי וגורם לתחושה רעה, אפשר להיכנס לאמבטיה של מים פושרים שמגיעים עד למפשעה, כשכל החלק העליון עטוף בשמיכת צמר. הרעיון הוא להוריד את החום לחלק התחתון של הגוף, משם הוא אמור לצאת החוצה.

להורדת חום ניתן להשתמש גם בכמה טיפות של שמנים אתריים של זנגביל, לימון, ליים, מליסה ואכילאה, בתוך מפזר האדים. הסינים ממליצים להיכנס למיטה ולהתכסות טוב בשמיכה אחרי האכילה והשתייה ופשוט להזיז את המחלה החוצה.

## דלקת גרון

אצל מבוגרים, מדובר בדרך כלל דלקת ויראלית, שמתבטאת ככאב גרון, חום לא גבוה, אם בכלל, וסימני הצטננות כמו נזלת וכחוח בגרון.

בילדים מפגיעה לעיתים גם דלקת גרון חיידקית, הנגרמת על ידי חיידק הסטרפטוקוקוס. התסמינים הם כאב גרון חזק, נפיחות ואודם בבית הבלעיה וחום גבוה.

**טיפול קונבנציונלי:** בדלקת הוויראלית הטיפול הוא סימפטומטי בלבד, כלומר כדורי מציצה נגד כאב הגרון וטיפול בסימני הצטננות. וירוסים כידוע מצפצפים על אנטיביוטיקה, ולכן אין טעם לדרוש אותם מהרופא לפני שמתבררת סיבת הדלקת. טיפול אנטיביוטי מיותר הוא מזיק, בעיקר אם לא מסיימים אותו והוא עלול לגרום להי ווצרות זנים חדשים של חיידקים, שעמידים בפני הטיפול. בדלקת החיידקית הטיפול הוא אנטיביוטי. הוא לא מקצר את משך המחלה, אבל ניתן בעיקר כדי למנוע את הסיבוכים האפשריים שלה. הסטרפטוקוקוס נוטה לגרום, אם לא ממגרים אותו, מהגרונ לאיברים פנימיים כמו הלב או הכליות ואף עלול לגרום לדלקת מפרקים.

במקרה של דלקת בגרון שלא ניתן לגלות בבדיקה רגילה האם היא ויראלית או חיידקית, עדיף לבצע מעקב גרון ולחכות יומיים עם הטיפול עד בוא התוצאות, כדי לדעת בוודאות שיש צורך בטיפול אנטיביוטי.

**טיפול אלטרנטיבי:** בנוסף לאנטיביוטיקה, שגם המרפי אים האלטרנטיביים מודים בנחיצותה במקרה של דלקת חיידקית, אפשר להיעזר בתכשירי מציצה על בסיס פרויליס ואינצואה, שמטייעים בקטילת ריכוזי החיידקים ומאלחשים את הכאב, או כדורי אבק למציצה.

לחיסוי הגרון ניתן לגרגר מי מלח (חצי כפית מלח בכוס מים חמים) למשך שתיים עד שלוש דקות, שלוש עד ארבע פעמים ביום, או תמצית המכילה אינצואה ופרופרליס (כ־20 טיפות ברבע כוס מים) לגרגר שתיים עד שלוש דקות ולבלוע את שארית הנוזל.

להקלה על כאבי גרון אפשר לערוב גם כף של עלי מרווה בכוס מים חמים, להשאיר בכלי סגור כמה דקות ולגרגר שלוש עד ארבע פעמים ביום.

תרופה נוספת לדלקת בגרון וגם לשיעול, אפשר להפיק מעלי ריחן (בויליקום) טריים כתושים, מעורבבים בדבש.

## דלקת ריאות

הסיבוך העיקרי של מחלת השפעת והגורם לתמותה ממנה. זה קורה בעיקר לקשישים או לאנשים עם פגיעה במערכת החיסונית. החיידק הגורם לדלקת הריאות נקרא פניאומוקוקוס. המחלה מתבטאת בחום גבוה, שיעול קשה,

כיחלון של השפתיים ולעיתים גם של קצות אצבעות הידיים והרגליים, כתוצאה מחוסר חמצון מספיק של הדם. חולי לב עלולים להיכנס כתוצאה מהמחלה למצב של אי ספיקת לב.

**טיפול קונבנציונלי:** אנטיביוטיקה. במקרים קשים יש צורך בטיפול תומך בחמצון, עירוי נוזלים, איזון מלחים או אפילו הנשמה מלאכותית. מי שמועד להסתבך ולהגיע למחלה הקשה הזאת, עדיף שיתחסן בתחילת החורף, בנוסף לחיסון השפעת, גם בחיסון נגד דלקת ריאות ששמו פניאומוקוס.

**טיפול אלטרנטיבי:** במקביל לאנטיביוטיקה, שהינה בגדר חובה, אפשר להקל על הנשימה על ידי הנחת מגבת על החזה, שנטבלה במים רותחים עם כמה טיפות שמנים אתריים של מנטה, אקליפטוס ווינטר גריי. מומלץ לקחת פעם ביום כמות ויטמין A (10,000 יחידות בינלאומיות), שבכוונו לפרק יחיות, וכמוסה אחת פעמיים ביום של NAC, חומצה אמינית שגם היא מפרקת ליחות. ושוב, ויטמין C (500 מ"ג), שלוש פעמים ביום.

## ברונכיוליטיס

מחלה של דרכי הנשימה התחתונות שנגרמת על ידי וירוס ה-RSV. היא נפוצה בעיקר בילדים עד גיל שנתיים. שלוש המחלה מתבטאת בצפצופים, בעיקר בזמן הוצאת האוויר, ובקוצר נשימה. כשהיא חוזרת על עצמה כמה פעמים ובמשפחה יש רקע של אלרגיות, מתחילים לדבר על אסתמה.

**טיפול קונבנציונלי:** במקרים הקלים אפשר להסתפק במכשיר אדים קרים המוצב בחדרו של הילד ומקל על הנשימה. במקרים קשים יותר, יש להגיע לבית החולים, שם מטפלים, אם המצב מידרדר, במתן סטרואידים בעירוי לווריד ובאוהל חמצן. במקרים קשים מאוד, כשאזור מיתרי הקול נעשה בצקתי ונסתם ולא מאפשר מעבר אוויר, יר, מבצעים פתיחת קנה ההנשמה.

**טיפול אלטרנטיבי:** שתיית תה מרווה ומיץ מרימונים ומאגסים. גם כפית ביום של רוטב חזרת יכולה לעזור: עושים משלוש כפות שמן זית, שלוש כפות מיץ לימון, שן שום כתושה, שתים כפות שורש חזרת מגורר, תפוח מרוסק וכף סוכר (לא לילדים קטנים). אפשר גם למרוח את בית החזה בשמן שומשום חם ולעסות כמה דקות.

## אסתמה

מחלה כרונית, שמחמירה בעיקר בעונות המעבר אבל עלולה להידרדר גם בחורף, בעקבות הצטננות, עד כדי אשפוזים במקרים הקשים ואף מוות. המחלה מתבטאת בהתקפי קוצר נשימה.

**טיפול קונבנציונלי:** מומלץ מאוד לקחת טיפול מונע, באמצעות משאפי סטרואידים או כדורים. בשעת התקף, הטיפול הוא באינהלציות או משאפים עם חומרים להרחבת הסימפונות. במקרים חמורים יש להגיע לבית חולים. **טיפול אלטרנטיבי:** טיפול קבוע בוויטמין C (1,000 מ"ג), ויטמין B5 (1,000 מ"ג), קומפלס B (50 מ"ג) ומגנזיום (400 מ"ג). בשעת התקף, כראי לשאוף אדי

אקליפטוס ומנטה ולהירגע. אפשר גם לשאוף אדים מליטר מים רותחים שנחלטו בהם 50 גרם עלי זעתר.

## סינוסיטיס

סיבוך של הצטננות. המחלה מתבטאת בהצטברות של נוזלים במערות האף (הסינוסים), והודדהמותם. התסמינים הם כאב ראש, חום גבוה ולעיתים דליפה של מוגלה לאחר רי הלוע, שגורמת לגירוי ושיעול. הסינוסיטיס מופיע בעיקר אצל מי שיש לו נטייה לפתח אותו, אם בגלל בעיה במבנה האנטומי של האף, המתבטאת בהיצרות המוצא לחלל האף, ואם בשל רקע של אלרגיות.

**טיפול קונבנציונלי:** ניקוח הסינוסים באמצעות צנתר בשם fess, שמוחרר לאף ומרחיב את הפתחים לסינוסים. **טיפול אלטרנטיבי:** נטילת ויטמין A (10,000 יחידות בינלאומיות), לא לפני הריון, ו־ANC, עיסויים באזור האף כדי לדלל את הנזלת, אכילת הרבה ירקות ופירות כתר מים.

## מכת קור

מי שנמצא זמן רב ברחוב או בבית לא מחומם, בתנאי קור קיצוניים, עלול לסבול ממכות קור. מכת קור כללית מתבטאת בגוון אדום בעור, בנמנום או טשטוש ובמצב כללי רע. חום הגוף יורד לרמה מסוכנת, אבל במרחם רגיל לא ניתן לאתר זאת, אלא רק במרחם מיוחד הנמצא בשימוש בבתי חולים. מכת קור או כוויית קור יכולה לפגוע רק באיברים מסוימים, בגפיים בעיקר, לאחר טבילה ממושכת ללא תזוזה במים קרים מאוד, או הליכה בשלג ללא כיסוי מתאים.

**טיפול קונבנציונלי:** במכת קור כללית יש לעטוף את הנפגע בשמיכות. אם הוא מסוגל לשתות, להשקות אותו במשקאות חמים ולהעבירו מיידית לחדר מיון, שם יעשו לו עירוי של נוזלים מחוממים ואמבטיה חמה. ללא טיפול מיידית, זה עלול להסתיים במוות.

בכוויית קור בגפיים, יש לחמם את האיבר הקפוא, לעסות ולשפשף אותו במים חמים כדי לוודא שהדם זורם שוב, לכסות בשמיכות ולהעביר לבית חולים בהקדם האפשרי. ללא טיפול מיידית, הפגיעה עלולה להביא לנזק ולהסתים בקטיעה.

**טיפול אלטרנטיבי:** למניעת מכות קור, כראי למרוח את המקומות בגוף החשופים לקור, בשמן שעשוי משקדים, לבנדר, מנטה ואלמוות הכסף. את הפנים והשפתיים למרוח בקרם לחות מחמאת שיהיה לטיי פול בכוויית קור ניתן להשתמש בשמן פיגם, הידוע ברפואה היהודית המסורתית כגולות מחממות, משככות ומעוררות החלמה. מורחים אותו על העור והוא טוב גם לנפחיות במפרקים.

**מקורות להכנת הכתבה:** ד"ר שמואל גבעון, מומחה לרפואת משפחה ב"שירותי בריאות כללית"; ד"ר רואי גוניק, מנהל בית הספר לרפואה סינית במכללת ג'נסיס" ורונת נחום-גוזלן ND PHD, מרצה לתזונה במכללת ג'נסיס"; רלי אבל, BScM.P.H, דיאטנית קלינית, מומחית לתזונה רפואית ודיאטה; הדסה ביימל, רוקחת ומייסדת "הרס מוצרים טבעיים" ונסים קריספיל בספרו "המדריך השלם לצמחי מרפא בארץ ובעולם".

אם אתם מעוניינים לקבל עותק חינם של כתבה זו, אנא מילאו את הטופס ושלחו אותו למערכת. את כתובת האימייל שלכם אנא מלאו בכתובת: [adik@maariv.co.il](mailto:adik@maariv.co.il)