

רפואה
משלימה
וסרטן





תודות:

ד"ר שחר לב ארי

ראש החוג לקידום בריאות, בית ספר לבריאות הציבור, הפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב; חבר מערכת בעיתונים הבינ"ל המובילים בתחום:
European Journal of Integrative Medicine; Integrative Cancer Therapies

אייל שפרינגר

מנהל המרכז לרפואה משלימה-משולבת, המערך האונקולוגי, המרכז הרפואי תל אביב ע"ש סוראסקי

פרופ' גיל בר סלע

מנהל מרכז הסרטן, המרכז הרפואי העמק; חבר ועדת העדכון לנושא רפואה משלימה של האגודה למלחמה בסרטן

פרופ' אליעזר רובינזון

יו"ר האגודה למלחמה בסרטן לשעבר; חבר הוועדה לנושא מחלימים של הארגון האמריקני לאונקולוגיה קלינית (ASCO)

ד"ר לי גולדשטיין

מנהלת היחידה לפרמקולוגיה קלינית, המרכז הרפואי העמק; (על כתיבת הפרק 'מידע חיוני על תוספי תזונה וצמחי מרפא')

פרופ' דינה בן יהודה

מנהלת האגף ההמטולוגי, בית החולים האוניברסיטאי הדסה עין כרם; דיקן ביה"ס לרפואה, האוניברסיטה העברית; מתאמת ועדת העדכון בנושא המטו-אונקולוגיה של האגודה למלחמה בסרטן

התכנים המופיעים בחוברת זו נועדו לספק מידע בלבד ואינם בגדר עצה רפואית, חוות דעת מקצועית או תחליף להתייעצות עם מומחה בכל תחום. במקרה של בעיה רפואית כלשהי יש לפנות לרופא/ה.

מחלקת הסברה, מידע וקידום בריאות, האגודה למלחמה בסרטן
טלפון: 03-5721677 | פקס: 03-7322780 | info@cancer.org.il
© האגודה למלחמה בסרטן בישראל (ע"ר), פברואר 2020

תוכן עניינים

- 2 מבוא
- 3 מהי רפואה אלטרנטיבית ובמה היא שונה מרפואה משלימה/משולבת?
- 5 מה חשוב לדעת בעת ששוקלים טיפול ברפואה אלטרנטיבית או משלימה?
- 8 מהם התחומים ברפואה המשלימה שאפשר, לאחר ייעוץ רפואי, לשלב במאבק בסרטן, וממה יש להימנע?
- 10 מידע חיוני על תוספי תזונה וצמחי מרפא
- 12 איך ניתן לשלב בצורה הטובה ביותר בין הרפואה המשלימה לבין הרפואה המקובלת?
- 15 מהם מקורות המידע האמינים שניתן להסתמך עליהם, ומאילו כדאי להימנע?
- 17 כיצד לבחור מטפל אמין ומקצועי ברפואה המשלימה?
- 20 דף הנחיות של אגף הרוקחות במשרד הבריאות
- 21 כללי זהב לצרכנות נכונה ברפואה משלימה בסרטן
- 22 מערך הסיוע, המידע והתמיכה של האגודה למלחמה בסרטן



בשנים האחרונות ניתן באונקולוגיה ובהמטואונקולוגיה המודרנית דגש רב לא רק על טיפול אופטימלי במחלת הסרטן, אלא גם על תמיכה באיכות החיים של החולים, המחלימים ובני משפחותיהם. מטרת תמיכה זו היא הקלת תופעות הלוואי של הטיפולים ותסמיני המחלה (כגון כאבים, חרדה, בחילות, הקאות, תשישות ועייפות, הפרעות בשינה ועוד), כמו גם ליווי פסיכולוגי-סוציאלי, בו האדם נמצא במרכז, ולא המחלה איתה הוא מתמודד.

בכדי לשלב בין הטיפולים היעילים ביותר במחלה, שהוכחו מדעית, ובין התמיכה באיכות החיים של האדם שחלה* או המחלים, באופן הטוב ביותר, חיוני להכיר וללמוד את החלופות השונות, ולהימנע מחלופות הנראות בתחילה מפתות, אך עלולות להתגלות בהמשך כמפח נפש רפואי וכלכלי.

* הכתוב מנוסח בלשון זכר, אך מתייחס לנשים וגברים כאחד, חולים ומטפלים כאחד.



מהי רפואה אלטרנטיבית ובמה היא שונה מרפואה משלימה/משולבת?

שיטות האבחון והטיפול המודרניות, הנלמדות בבתי הספר לרפואה בישראל ובעולם, נקראות בשם הכללי **רפואה מקובלת (קונבנציונלית)**. המשותף לשיטות אלו הוא הבסיס המדעי המוכח שלהן. כל אחת משיטות אלו מעוגנת במחקר מוצק, וכולן יחד יוצרות תשתית נרחבת ומוכחת, על פיה ניתן לאבחן מחלות, לטפל בהן, ואפילו למנוע את היווצרותן (לדוגמה, על ידי חיסונים). התחום ברפואה המקובלת העוסק בסרטן נקרא **אונקולוגיה**, כשמדובר בגידולים באיברים שונים של הגוף (כגון סרטן השד), ו**המטואונקולוגיה** כשמדובר בגידולי מערכת הדם (כגון לוקמיה).

את ההתקדמות הגדולה בתוחלת החיים ובמאבק במחלת הסרטן ניתן לזקוף לזכות התרבות המדעית המאפיינת את הרפואה המקובלת. על פי תרבות זו נדרשים הוכחה מדעית והיגיון תיאורטי לכל טענה אבחנתית או טיפולית. לתרבות זו אנו קוראים בשם הכללי **רפואה נסמכת ראיות (Evidence-Based Medicine)**. כל התהליכים האבחנתיים והטיפוליים, שהינם כיום חלק מהמאבק במחלת הסרטן, חייבים להיות נסמכים על ראיות. הראיות מושגות באמצעות ניסויים קליניים, שבעזרתם ניתן לפתור שאלות מדעיות חשובות ולמצוא כיווני מחקר חדשים. בזכות ניסויים קליניים שבוצעו בעבר, חולי סרטן רבים המטופלים כיום חיים שנים רבות יותר וזוכים לאיכות חיים טובה יותר.

למידע נוסף ללא תשלום בנושא ניסויים קליניים ניתן לפנות בשיחת חינם לטלמידע[®] של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995. באתר האגודה למלחמה בסרטן קיים מאגר מידע מעודכן של המחקרים הקליניים המתקיימים בישראל: www.cancer.org.il

בצד הרפואה המקובלת, קיימות כיום גם שיטות טיפול ואבחון אחרות, שזכו לשם הכללי **רפואה אלטרנטיבית ומשלימה (Alternative and Complementary Medicine)**. המאפיין את השיטות האלו הוא שבסיסן התיאורטי, המסביר כיצד נוצרות מחלות וכיצד ניתן לטפל בהן, שונה ולעיתים אף סותר את העקרונות המוכחים של הרפואה המקובלת. רבות מהשיטות הללו עתיקות יומין (הרפואה הסינית לדוגמה היא בת אלפי שנים), ואחרות (לדוגמה, ההומיאופתיה) זכו לפופולריות ב-200 השנים האחרונות, לפני ובמקביל להתקדמות הרבה שחלה ברפואה המקובלת.

בעבר שיטות טיפול אלו הוגדרו "רפואה אלטרנטיבית", והשימוש בהן הוביל להימנעות מטיפול רפואי קונבנציונלי. כיום מרבית שיטות טיפול אלו ניתנות במקביל לטיפול רפואי קונבנציונלי מלא, והן נקראות "רפואה משלימה". כאשר שיטות הטיפול הללו ניתנות בשילוב עם הרפואה

הקונבנציונלית, על בסיס עדות מדעית מספקת, באופן המיטיב עם המטופל, הן נקראות "רפואה משולבת" או "רפואה אינטגרטיבית".

אין אלטרנטיבה לרפואה נסמכת ראיות. הרפואה האלטרנטיבית, כשהיא ניתנת כחלופה (אלטרנטיבה) לרפואה המקובלת (הקונבנציונלית), אינה יכולה לרפא סרטן. לכן, אין להשתמש בה במקום הטיפול המקובל. המאבק במחלה הינו הקרב של חיך. הסתמכות על מקסמי שווא עלולה להתגלות כטעות קשה.

סקרים מוכיחים כי הרוב המכריע של חולי הסרטן הנעזר בשיטות טיפול שונות, כגון דמיון מודרך, תוספי תזונה, צמחי מרפא ועוד, עושה זאת **בנוסף לטיפול המקובל ולא במקומו**. מכאן, שבצורת השימוש הזו מדובר **ברפואה משלימה** (גם וגם) ולא אלטרנטיבית (המחליפה את הטיפול המקובל). ההשלמה כאן היא בהיבטים התומכים בחולה (כגון הקלה על סימפטומים, תמיכה נפשית וכו'), ומכאן משמעות השם: רפואה משלימה.

על פי עקרונות הרפואה המשלימה, הטיפול בחולה ייעשה במגוון שיטות שיעילותן ובטיחותן היחסית הוכחה, מתוך רצון לגייס את תבונת הריפוי של הגוף במאבק במחלה. מכאן, שהיישום של הרפואה המשלימה דורש מערך רפואי המשלב את הרפואה המקובלת עם הרפואה המשלימה.

במרבית המרכזים הרפואיים פועלים צוותים רב-מקצועיים במשולב, ובחלקם ישנן יחידות לאונקולוגיה משלימה, שמטרתם תמיכה בהתמודדות עם תהליך הטיפול. ניתן לפנות אליהם כדי לקבל ייעוץ אמין. את רשימת המרכזים לרפואה משלימה בבתי החולים ניתן לקבל ללא תשלום בשיחת חינם לטלמידע® של האגודה למלחמה בסרטן 1-800-599-995.



מה חשוב לדעת בעת ששוקלים טיפול ברפואה אלטרנטיבית או משלימה?

1. למרות הזהירות הנדרשת בבחירת טיפול ברפואה משלימה, יש לזכור כי על פי הספרות המחקרית העדכנית, רפואה משלימה הניתנת למטופלים אונקולוגיים על ידי מטפלים מיומנים, תוך התחשבות בהתוויות ובהתוויות הנגד, עשויה לתרום רבות לאיכות החיים של מטופלי סרטן ולהקל את תופעות הלוואי הנפוצות למחלה והטיפול בה. הספרות המחקרית מצביעה על כך כי טיפולי רפואה משלימה הניתנים על ידי אנשי מקצוע מיומנים מתאפיינים ברמת בטיחות גבוהה ובמיעוט תופעות לוואי. רפואה משלימה יכולה להיות חוויה משמעותית, מעצימה ונעימה עבורך אם היא מתבצעת באופן מקצועי ובטוח. עם זאת, בשל המחסור בהסדרה חוקית של תחום זה, יש לנקוט משנה זהירות בבחירת המטפל והטיפול.
2. בפנייתם של מטופלים לרפואה אלטרנטיבית או משלימה יש פעמים רבות משום הנחה סמויה ש"אם לא יועיל, לא יזיק" - ולא כך היא! טיפול אלטרנטיבי/משלים שאינו ניתן בתיאום מלא עם הטיפול המקובל במחלה, ו/או הניתן בידיים שאינן מקצועיות, עלול להזיק. לכן, חשוב להתייעץ גם עם האונקולוג המטפל וגם עם רופא המומחה ברפואה משלימה במטרה לבחון מהי דרך הטיפול הטובה ביותר עבורך, והאם שיטות רפואה משלימה יכולות לסייע בהשגת יעדי הטיפול.
3. חשוב כי בבואך לדון בנושא רפואה משלימה עם האונקולוג המטפל, השיחה תתנהל בפתיחות ובצורה מכובדת. אם לא הבנת חלק מהנאמר, או שלא נמסר לך כל המידע החיוני עבורך לקבלת החלטה, חשוב לציין זאת בפני האונקולוג. **חוק זכויות החולה מחייב את כל הרופאים להביא לידיעת כל החולים את החלופות האפשריות על כל יתרונותיהן וכל חסרונותיהן.** משתמע מכך, שגם כשמדובר במחלת סרטן על הרופאים לדון באפשרות של רפואה משלימה/משולבת, כשזו ראויה.
4. מאחר והרפואה היא עניין של דעת ולא של דעה - שאל בעדינות את האונקולוג המטפל בך האם הוא מעודכן בתחום הרפואה המשלימה. אם הוא אינו מעודכן בתחום זה - בקש שיפנה אותך לייעוץ באחת מהיחידות לאונקולוגיה אינטגרטיבית (רפואה משלימה בסרטן) הקיימות כיום במרבית בתי החולים. **באותה מידה, חשוב להדגיש, כי אין להתייעץ עם מטפל ברפואה משלימה לגבי כדאיות הטיפול המקובל; החוק אינו מתיר לו לייעץ בעניינים הקשורים באבחון או בטיפול ברפואה האונקולוגית המקובלת, ואין לו הידע הנחוץ לכך.**

באתר האגודה למלחמה בסרטן פורום בנושא 'רפואה משלימה' בו ניתן לקבל מענה על שאלות

בנושא: www.cancer.org.il

5. המציאות מלמדת כי ישנם חולים הפונים לרפואה האלטרנטיבית במקום לרפואה המקובלת, אם מתוך תפיסה הוליסטית מוטעית ש"רק כך ארפא מהמחלה, על ידי תוסף כלשהו ולא על ידי הכנסת רעל לגוף", או אם מתוך פחד אמיתי מתופעות הלוואי של הטיפולים המקובלים. על חולים אלו לדעת כי:
- אכן, החשש מתופעות הלוואי של הטיפול מוצדק, אך קיימים כיום תרופות יעילות ואמצעי ריפוי משלימים אחרים, המפחיתים את חומרת התסמינים ומקצרים את משכם. כך למשל, בניגוד לעבר, היום כמעט אין בחילות והקאות חריפות, וזאת בזכות השיפור המשמעותי מאוד שחל במערך הטיפול בבעיה זו (טיפול תרופתי, דיקור סיני וכד').
 - נכון להיום, אין כל הוכחה מדעית, המצביעה על כך שלרפואה האלטרנטיבית יש יכולת לרפא את מחלת הסרטן. אמנם תזונה נכונה ומאוזנת חשובה מאוד לתהליך ההחלמה, כשהיא ניתנת במשולב עם הטיפול המקובל, אך אין כל הוכחה כי הימנעות מאכילת סוכר, או הישענות על דיאטה כזו או אחרת, מספיקה בכדי לרפא את המחלה. זמן הוא אחד הגורמים החשובים במאבק במחלת הסרטן. ייתכן שבהישענות על שיטות ריפוי אלטרנטיביות (חוקני ניקוי, ריפוי אנרגטי וכד') עלול לחלוף זמן יקר, ואחריו ריפוי לא יהיה אפשרי עוד (לדוגמה, בשל התפתחות מחלה גרורתית ממושטת), או שיידרש טיפול אינטנסיבי יותר בשל התקדמות המחלה.
 - בהכשרת המטפלים ברפואה המשלימה לסוגיה לא כלולה התמחות העוסקת במחלת הסרטן עצמה, למעט קורסים ייעודיים הניתנים במסגרת המחלקות האונקולוגיות של חלק מבתי החולים. לפיכך מומלץ לקבל טיפול משלים אצל מטפלים העובדים במסגרת השירות הציבורי, אשר נמצאים בקשר רציף עם הצוות הרפואי שמטפל בך. זאת בניגוד למטפל הפועל לבדו, שלא עבר הכשרה מתאימה, ובלי שעומדים לרשותו יועצים מקצועיים נוספים. לפיכך, חובה תמיד להתייעץ עם האונקולוג המטפל!
 - ולבסוף, ההיבט הכלכלי - לטיפולים המשלימים או האלטרנטיביים יש עלות כספית לא מבוטלת, ומאחר שלחלקם אין הוכחה מדעית מספקת ליעילותם - לא כדאי לשים את הכסף על קרן הצבי. חבל לרכוש מוצר שאינו יעיל, או לשלם ביוקר על טיפולים פרטיים שאף יכולים לסכן חיים. מומלץ לקבל טיפולים אלו במסגרות הציבוריות, שרובן מספקות בעלות מסובסדת מגוון טיפולים המבוסס על מחקר שבדק את בטיחותם ויעילותם.

אמנם טבעי לחלוק טיפים לגבי טיפולים משלימים שיכולים לסייע, אך ייתכן שטיפול שמתאים למטופלים אחרים לא יתאים לך. תמיד יש להתייעץ בנושא זה עם הרופא המטפל.

6. מחקרים מוכיחים כי שמירה על אורח חיים בריא (כלומר, תזונה נכונה ומאוזנת, הימנעות מהשמנה, פעילות גופנית מתונה המותאמת למצבו של המטופל, מנוחה מספקת, הפגת מתחים והימנעות מעישון, אלכוהול וסמים) - מפחיתה את הסיכון להישנות מחלת הסרטן. לצד זה קיימים היום מחקרים המוכיחים גם את התרומה של גישת הטיפול האינטגרטיבית, המשלבת רפואה משלימה וקונבנציונלית, לשיפור איכות החיים בתקופת ההתמודדות עם מחלת הסרטן.

לאגודה למלחמה בסרטן חוברות שונות בנושאי תזונה, פעילות גופנית לחולים ומחלימים וכללים לאורח חיים בריא. ניתן לקבלן ללא תשלום בשיחת חינם לטלמידע[®] של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

האגודה מפעילה את מרכזי 'חזקים ביחד'[®] המשמשים בית בקהילה לחולי סרטן, מחלימים ובני משפחותיהם, ומעניקים רשת תמיכה, מידע וסיוע בכל הקשור להתמודדות עם מחלת הסרטן והשיקום. במרכזים ובסניפי האגודה מוצעות, ללא תשלום, פעילויות מגוונות, קבוצות תמיכה וסדנאות. למידע נוסף ניתן לפנות לטלמידע[®] של האגודה למלחמה בסרטן בשיחת חינם לטל. 1-800-599-995.



מהם התחומים ברפואה המשלימה שאפשר, לאחר ייעוץ רפואי, לשלב במאבק בסרטן, וממה יש להימנע?

הרפואה המשלימה כוללת מספר רב של שיטות. נהוג לחלק את השיטות הללו לקבוצות הבאות:

מערכות רפואיות שלמות

מדובר בשיטות אבחון וטיפול רפואיות משלימות, שלהן תיאוריה כוללת מובנית. הן בעלות היגיון פנימי רצוף וסודר המאפשר יישום עקרונות טיפוליים המתאימים לשיטה. דוגמה לשיטה מתחום זה, שנמצאה **יעילה וגם בטוחה** בטיפול בחולי סרטן היא ה**דיקור הסיני (אקופונקטורה)**. מחקרים מצאו כי טיפול זה יכול להקל על תופעות של בחילות והקאות, תשישות, גלי חום, דיכאון, חרדה וקשיי שינה, וגם להקל על כאב, בעיקר ממקור עצבי (ניורופתיה). יש לבחור מטפל מיומן, אשר עבר ארבע שנות הכשרה לפחות, והכשרה נוספת בבתי חולים או בקופות חולים בתחום האונקולוגי האינטגרטיבי.

טיפול גוף-נפש

מדובר בשיטות טיפול הרואות בקשרי הגומלין שבין הנפש לגוף ציר מרכזי בהתמודדות עם המחלה, ולעיתים אף סיבה להיווצרותה. טיפולי גוף-נפש אשר **נמצאו יעילים ובטוחים** בחולי סרטן הם: **מדיטציה, הרפיה עמוקה, דמיון מודרך, היפנוזה עצמית להורדת חרדות לפני ניתוח, טיפול במוסיקה וכד'.** גם במקרה זה, חשוב לבחור את המטפל בקפידה רבה. מטפלי גוף-נפש רבים אינם פסיכולוגים, בעלי רישיון מהמדינה הרשומים בפנקס הפסיכולוגים, או פסיכותרפיסטים מורשים (לדוגמה, עובדים סוציאליים קליניים). כלומר, מדובר לעתים במטפלים שלא עברו הכשרה פסיכולוגית ראויה, אלא רק התמחו בטכניקה טיפולית, כגון דמיון מודרך. אם הכל מתנהל כשורה והמטופל חווה הרפיה - מה טוב. אך לעתים, מנגנוני ההגנה שסייעו לחולה להתמודד עם טראומות מעורעים תוך כדי "המסע", ואז עלולה להיות תגובה שלילית. לכן, חשוב להקפיד לבחור מטפלים שקיבלו הסמכה מוכרת בתחום.

תזונה, תוספים וצמחי מרפא

מדובר בשיטות טיפול הטוענות להשפעה על ביולוגיית הגוף והגידול. דוגמאות שכיחות לשיטות כאלו הן **נטורופתיה, תזונה, תוספים (כולל ויטמינים ונוגדי חמצון), וצמחי מרפא (מערביים או סיניים)**. קיימים מחקרים המוכיחים את יכולתן של התערבויות מסוג זה להשפיע על תפקוד מערכות הגוף השונות, אך עדיין לגבי רבים מהתוספים חסר מידע קליני אודות השפעתם על הטיפול במחלת הסרטן. חשוב מאוד להתייעץ עם האונקולוג המטפל וגם עם רופא ברפואה משלימה, בכדי לוודא שאין אינטראקציה או התנגשות (רעילות, או פגיעה ביעילות) בין הטיפול המקובל במחלה, ובין הטיפול המשלים, ושאינו בו סכנה. לדוגמה, קיימים מחקרים רבים המצביעים על פגיעה אפשרית ביעילות הטיפול הקרינתי בנוכחות נוגדי חמצון ועל סכנה של 'הזנת' הגידול שלא במתכוון על ידי ויטמינים שונים שניתנו "כדי להגן על הרקמות הבריאות מפני הכימותרפיה".

טיפול מגע ותנועה

שיטות טיפול העושות שימוש במגע ידיו של המטפל ובתנועת הגוף של המטופל. דוגמאות שכיחות לטיפול מגע ותנועה בטוחים ויעילים בחולי סרטן הן **שיאצו** (שיטת טיפול במגע המבוססת על לחיצות עדינות באזורים שונים בגוף), **רפלקסולוגיה** (עיסוי כפות הרגליים), **עיסוי כללי**, **עיסוי ארומתרפי**, **עיסוי לימפטי**, **יוגה**, **טאי-צ'י וצ'י קונג** (שיטות תנועה מהמזרח) ועוד. בשנים האחרונות הוכח כי הטיפול בשיטות אלו יעיל ובטוח למטרת שיפור ההרגשה הכללית של החולה ולהקלת תסמינים שכיחים, כגון כאב, עייפות ותשישות, בחילות, הפרעות שינה, חרדה, מתח נפשי וכד', ובתנאי שהטיפולים ניתנים בידי מטפלים בעלי הכשרה בסיסית של שלוש שנים לפחות והכשרה בתחום הטיפול האינטגרטיבי בסרטן בבתי חולים או בקופות חולים, תוך הקפדה על כללי בטיחות הנדרשים במיוחד בחולי סרטן עם מחלה ממושטת בגוף.

טיפולים אנרגטיים

טיפולים כגון **רייקי**, **הילינג** ועוד. המטפלים בשיטות אלו טוענים לעיתים ליכולות על-טבעיות, דבר המחייב משנה זהירות וחשדנות ראויה. אחרים טוענים כי ביכולתם להקל תסמינים גופניים ומצוקה נפשית על ידי הנחת ידיים או סדרה של תנועות ידיים במרחק מה מהגוף. ככל שאנו יודעים כיום, טיפולים אלו בטוחים לשימוש ויכולים לשמש לעיתים ככלי עזר לשיפור איכות החיים, אך נכון להיום, לא נמצאה הוכחה מדעית מבוססת ליעילותם.

אין בהבאת הדוגמאות משום המלצה כלשהי, במישרין או בעקיפין, לטיפול. בכל מקרה, יש להתייעץ עם האונקולוג המטפל ועם מומחה ברפואה משלימה (רצוי עם שניהם) לגבי התאמת הטיפול, מאחר שהידע הרפואי משתנה מעת לעת.

אם תחליט לפנות לקבלת טיפול ברפואה משלימה, בשלב הטיפולים הכימיים, הקרינתיים או בהחלמה מניתוח - מטרת הטיפול המשלים תהיה לנסות להפחית את תופעות הלוואי, תוך שיפור ההתמודדות עם תסמינים כגון כאב, עייפות וחולשה. בשלב זה מוצעים בדרך כלל טיפולים כמו **דיקור (אקופונקטורה) וצמחי מרפא**, **טיפול מגע ותנועה**, **תמיכה פסיכולוגית**, **דמיון מודרך**, **היפנוזה** ועוד. קשר רצוף עם הצוות הרפואי הרב מקצועי המטפל בך, יבטיח טיפול בטוח ויעיל. לאחר גמר הטיפולים מומלץ לשמור על אורח חיים בריא ובכלל זה פעילות גופנית סדירה.

כשבחרים בשילוב של טיפול מקובל עם רפואה משלימה, חובה לעדכן את האונקולוג המטפל.

ב'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן: 1-800-599-995 ניתן לקבל את חוברת 'צעדים לחיים בריאים' המדריכה חולי סרטן ומחלימים כיצד לשלב פעילות גופנית מותאמת בשגרת חייהם, כמו גם מידע על מרכזי התמיכה 'חזקים ביחד'® של האגודה למלחמה בסרטן, בהם ניתן להשתתף, ללא תשלום, בקבוצות תמיכה, סדנאות, פעילות גוף-נפש, הרצאות ועוד.



מידע חיוני על תוספי תזונה וצמחי מרפא

מהו ההבדל בין תרופות לצמחי מרפא?

חשוב לדעת שהתוספים הטבעיים למיניהם אינם נחשבים במדינת ישראל מבחינה חוקית ומנהלתית כתרופה, אלא כמזון או תוספי מזון. זאת ועוד, במדינת ישראל אין פיקוח ובקרה רשמיים על איכות המוצרים הטבעיים, בניגוד לבקרה ההדוקה המתקיימת על איכות התרופות. מכאן, שקיים סיכון לא מבוטל ליפול בפח ולרכוש תכשיר שעלול לא להכיל את החומרים אותם הוא אמור להכיל, או אף גרוע מכך - תכשיר המכיל חומרים אסורים או מינונים לא נכונים. לפיכך, **חשוב מאוד: אם החלטת ליטול תוסף כלשהו, יש לרכשו אך ורק ממקורות מוסמכים ואמינים.**

צמחי רפואה מהווים מקור מרכזי לתרופות מערביות רבות, ובהן תרופות נוגדות סרטן, כגון פקליטקסל - Paclitaxel (טקסול®) - (Taxol®)* המופקת מקליפת העץ טקסוס ברביפוליה, ונחשבת לאחד הגילויים החשובים בטיפול בסוגי סרטן רבים, כגון סרטן השד והשחלות. התרופה וינקריסטין, וינקריסטין סולפט - Vincristine Sulphate (וינקריסטין®) - (Vincristine®)* המופקת מפרח הווינקא, משמשת לטיפול במגוון גידולים סרטניים, כגון לימפומה. תרופות כגון אלו המוזכרות לעיל, הן מיצוי החומר הפעיל מתוך צמח המרפא, כאשר הצמח מכיל מאות או אלפי חומרים נוספים שחלקם הגדול טרם נחקר.

בניגוד לייצור תרופה, שהוא תהליך מדויק ואמין, הרי שלעיתים קרובות הכמות ואיכות החומרים הפעילים בצמח המרפא משתנה, ומיצוי צמחי אף יכול להיות מזוהם אם לא יוצר בחברה הפועלת לפי תקן מתאים. כמו כן, יש להקפיד על שימוש זהיר בתוספי מזון. לדוגמה, מתן ויטמין B12 ביחד עם חומצה פולית נחוץ למטופלים המקבלים טיפול כימי הנקרא פמטרקסד - Pemetrexed (אלימטה®) - (Alimta®)*, אך מנגד, מינון גבוה מדי של תוספים יכול לגרום לבעיות רפואיות. על כן חיוני שיהיה שיתוף פעולה בין הרופא והמטפל ברפואה המשלימה לבין האונקולוג, **ואין להסכים לקבל טיפול בתוספי מזון/צמחי מרפא/ויטמינים ללא ידיעת האונקולוג המטפל.**

כאמור, תוספי תזונה אינם תרופות אך יש לנהוג בהם באותו משנה זהירות. תוספי תזונה, הכוללים גם צמחי מרפא, נמכרים אמנם בלי מרשם רופא, בבתי מרקחת, בבתי טבע ואף ברשתות מזון ושיווק, אך חשוב לזכור שלמרות שמקורם מה"טבע", **אין זה אומר שנטילתם אינה כרוכה בתופעות לוואי.**

בניגוד לתרופות, שעל פי רוב תופעות הלוואי האפשריות שלהן ידועות מראש, תופעות הלוואי של צמחי המרפא ותוספי התזונה במקרים רבים אינן צפויות מראש, מכיוון שאין עליהם הרבה מידע

* או תרופות המכילות חומר פעיל זהה בעלות שמות מסחריים אחרים.

מבוסס ודיווחים מסודרים. בדומה לתרופות העלולות להתנגש זו בזו, גם צמחי מרפא עלולים להתנגש זה בזה, ויתר על כן, עלולים להתנגש ולהשפיע על הטיפול התרופתי המקובל. חשוב לכן לקחת בחשבון עובדות אלה כאשר שוקלים להוסיף תוסף תזונה (או צמח מרפא) למשטר הטיפולי הקבוע, וחשוב להתייעץ על כך עם רופא המומחה ברפואה משלימה/משולבת ועם האונקולוג המטפל.

דוגמאות לתוספי תזונה שיש להפסיק לפני ניתוח

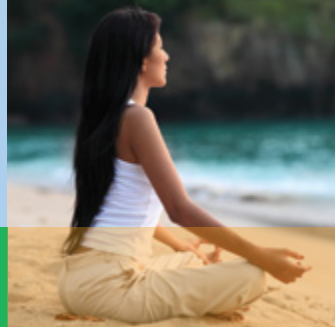
דוגמה בולטת למידת הזהירות שיש לנקוט בנטילת צמחי מרפא היא יכולתם של חלק לא מבוטל מצמחי המרפא לגרום לנטייה לדימומים, במיוחד בשימוש מתמשך ובמינונים גבוהים. תוספים אלה יש להפסיק מספר ימים לפני ניתוח, בדומה לתרופות, כגון אספירין, וכדאי להיזהר בשילובם עם תרופות הפועלות על קרישת הדם, כגון קומדין® - Coumadin (Warfarin sodium)* או עם תרופות נוגדות דלקת שונות.

תוספים כגון ג'ינסנג, זנגוויל, כורכומין, שום, גינקו, אומגה 3 - עלולים לגרום נטייה לדימומים. ולריאן - Valerian (KF) (ולריאן טינקטורה® - Valerian tincture*) עלול לגרום לדיכוי יתר של מערכת העצבים המרכזית, אם הוא ניתן יחד עם תרופות הרדמה והרגעה. לכן, ליתר ביטחון, מקובל כיום להפסיק נטילת כל צמחי המרפא והוויטמינים למיניהם כשבוע-שבועיים לפני כל ניתוח, או להתייעץ עם הרופא המטפל לפני המשך נטילתם.

המלצות למטופל המעוניין לשלב תוספי תזונה בטיפול התרופתי הקבוע

- ודא כי המטפל או הרופא שהמליץ על צמח המרפא, או תוסף התזונה יודע על מחלות הרקע מהן אתה סובל ומכיר את הטיפול התרופתי הקבוע שלך. בקש מהמטפל או מהרופא שייתן לך שמות של מספר מוצרי מדף/חברות איכותיות המייצרות את המוצר - והשווה ביניהם.
- בקש מהמטפל או הרופא המלצה על תכשיר שנבדק במחקר והשתדל לקנות אותו.
- בקש מהמטפל או מהרופא הנחיות ברורות לגבי הייצור וההתאמה לתקן של התכשיר כפי שהוגדרו על ידי משרד הבריאות בכדי לוודא שאכן המוצר איכותי.
- הקפד לקנות רק מוצרים שעמדו ברמת ייצור גבוהה, בעלי תווי תקן בין לאומיים, והמיוצרים על ידי חברות מוכרות בשוק.
- כשמדובר בצמחים בצורתם הטבעית - דרוש צמחים טריים, ודא שיש זיהוי בוטני שלהם, ושיש בידי המוכר תעודה המעידה שהצמח נקי מזיהום. משרדי התמ"ת והבריאות דורשים זאת כחלק מרישיון הייבוא או הייצור.
- שים לב לשינויים בגופך ולהרגשתך האישית, ודווח לרופא על תחושות או תופעות חדשות לאחר תחילת טיפול בכל תרופה ובכל תוסף תזונה חדש.
- דווח לכל רופא המטפל בכך כי אתה נוטל תוספי תזונה.

* או תרופות המכילות חומר פעיל זהה בעלות שמות מסחריים אחרים.



איך ניתן לשלב בצורה הטובה ביותר בין הרפואה המשלימה לרפואה המקובלת?

חשוב לשאול וליידע את האונקולוג המטפל על הרצון להיעזר ברפואה משלימה. לצערנו, חולים רבים עדיין חוששים לשאול את הרופאים המטפלים בהם בענייני הרפואה המשלימה. חשוב להדגיש: **חוק זכויות החולה מבטיח לך את הזכות המלאה לשאול כל שאלה שתחפוץ בה. חובתו של הרופא לדון עניינית בכל החלופות המתאימות לך.** זכור, אם לא תשאל ולא תיידע את הרופא, הטיפול בך עלול להיפגע, מאחר שהרופא לא יביא בחשבון את הטיפול המשלים, מה שעלול לפגוע בהצלחת הטיפול המקובל הניתן לך. תקשורת פתוחה ומכבדת תמיד עדיפה על קשר של שתיקה.

אם הרופא אינו בקיא ברפואה משלימה, או אינו מוכן להקשיב לרצונך להשתמש ברפואה משלימה, תוכל לפנות לאחת מהיחידות לרפואה משלימה/משולבת במרכזים הרפואיים בארץ. ניתן לפנות לטלמידע® באגודה למלחמה בסרטן, בשיחת חינם: 1-800-599-995, לקבלת רשימת המרכזים. בנוסף, תוכל למצוא בסוף החוברת הפניות לאתרי אינטרנט אמינים, ולהתייעץ עם מרכז המידע של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 03-5721608.

הישענות על מקורות מידע אמינים

רפואה, ובוודאי רפואת סרטן, דורשת ידע רב, ניסיון קליני של שנים ארוכות, ומיומנות רבה. לכן, מקורות המידע שלך חייבים להיות אמינים ואיכותיים. מקור המידע האמין ביותר גם בענייני רפואה משלימה הוא התייעצות הן עם האונקולוג המטפל והן עם רופא המומחה לרפואה משלימה. במקרה הצורך, קבל גם חוות דעת נוספת, וכל זאת בתנאי שזו ניתנת על ידי גורם מקצועי מוסמך ואמין. מקורות מידע כמו האינטרנט, מטפלים אלטרנטיביים, או עצה של "השכנה ממול", אינם יכולים להוות תחליף ראוי לייעוץ רפואי מסודר. **לכן, גם אם התייעצת עם מטפל ברפואה אלטרנטיבית - התייעץ שוב עם הרופא המטפל בך!** להשלמת מידע אמין מהאינטרנט ראה מדריך למקורות מידע אמינים בהמשך החוברת.

קבלת החלטות משותפת עם הצוות המטפל בך

שאלות רבות יכולות לעלות לפני קבלת טיפולים משלימים: מה לעשות? ממה להימנע? מה לשלב עם מה? לאיזו מטרה? באיזו מסגרת? האם העלות מצדיקה את התועלת? מהן הסכנות? האם הטיפול המשלים עלול לפגוע בטיפול המקובל הניתן? אם כן, כיצד? אילו בדיקות עליי לעשות? האם לטיפול המשלים תופעות לוואי? מהן חומרות? האם הן הפיכות? מה יקרה אם הטיפול

המשלים ייכשל? האם עומדות בפני חלופות נוספות, מהן? כיצד אדע אם הטיפול עובד? האם צריך להרגיש משהו? האם ההשפעה צפויה מיד? ועוד. שאלות אלה מבהירות עד כמה מורכבת ההחלטה ועד כמה חשוב לקבל החלטות במשותף עם הצוות המטפל בך.

שמירה על הרצף הטיפולי

משהתקבלה החלטה לטפל בך גם בדרך המקובלת וגם בדרך משלימה, חשוב מאוד שיישמר קשר מקצועי הדוק בין הצוות הרפואי המטפל בך (רופאים/ות, אחים/ות, תזונאית/ת, טכנאית/ת קרינה, עובד/ת סוציאלי/ת, פסיכולוג/ית, פיזיותרפיסט/ית וכו') ובין המטפלים בך ברפואה המשלימה. חשוב שתהיה שקיפות מלאה ותקשורת רציפה.

לפיכך, הקפד לקבל מכל מי שמטפל בך מכתב רפואי מסודר, הכולל את שם הגורם הרפואי, את דרכי ההתקשרות עימו, ופירוט הטיפול בך באופן שיאפשר תקשורת הדדית. לדוגמה, אין זה מספיק שייכתב במכתב שאתה מקבל פורמולת צמחים. עמוד על כך שהמטפל בך ברפואה המשלימה יפרט את סוג הצמחים, שמותיהם, ההתוויה שלשמה הם ניתנו, דרך המתן, המינון, והתגובות הצפויות - לטוב ולרע. לטובתך, חשוב שיווצרו אמון הדדי ותקשורת רציפה בין הגורמים המטפלים בך.

רפואה מותאמת אישית (רמ"א) ורפואה משלימה

אחת המהפכות הגדולות ביותר באונקולוגיה של ימינו היא הגישה הידועה כ"רפואה מותאמת אישית" (Personalized Medicine, Precision Medicine). המטרה בגישה זו היא לאפיין את הביולוגיה של כל גידול סרטני לא על פי האיבר בו הוא אובחן (שד, מעי גס, ריאה וכו'), אלא על פי הקלסטרון המולקולרי שלו, ובהתאם לכך להתאים טיפול ייעודי, מדויק ויעיל, המתחשב במאפייני הגידול הספציפי ובמאפייני המטופל (הדרך שבה הוא מפרק תרופות למשל - פרמקוגנטיקה).

הדבר דומה לרעיון של "מפתח ומנעול" - המפתח הן התרופות השונות, והמנעול הוא הגידול הסרטני. אותם "מפתחות" יכולים להיות תרופות כימיות ידועות, מקובלות, ומוסכמות כטיפול היעיל במחלת הסרטן הספציפית של החולה, או כאלו שאינן מקובלות בדרך כלל במחלה זו, אך מקובלות בגידולים סרטניים אחרים. "מפתחות" חדשים ומעוררי דמיון והשראה הן התרופות מכוונות המטרה (ביולוגיות) החדישות שחלקן ניתן בזריקות וחלקן בטבליות לבליעה.

התרופות המכוונות פועלות באחת מכמה דרכים: יש המשתקות את מנגנוני החלוקה של התאים הסרטניים באמצעות היקשרות לקולטנים מיוחדים על פני קרום התא, יש הגורמות "להתאבדות" התא הסרטני, ויש הפועלות על הגידול באמצעות המערכת החיסונית של החולה (אימונתרפיה).

בשונה מכימותרפיה המשפיעה על כלל הרקמות בגוף (ובכללן על רקמות הגידול הסרטני), הטיפול המכוון משפיע באופן ממוקד על התאים הסרטניים בלבד.

מאחר שהתרופות המכוונות החדישות מייצגות טיפול מודרני במחלת הסרטן, והטיפול ברפואה משלימה בצמחי מרפא ובתוספי תזונה נחשב כמסורתי, אין עדיין ניסיון מצטבר מחקרי ואמפירי ביחס לבטיחות השילוב בין השניים.

לדוגמה, קיימות עדויות מחקריות קליניות כי ויטמין E, שבאופן אינטואיטיבי אפשר לחשוב כי אינו יכול להזיק, עלול לפגוע בעילות טיפולי קרינה מייננת המשמשים חלק חשוב ביותר בטיפול בסוגי סרטן רבים.

לפיכך, מומלץ בשלב זה, לנקוט זהירות יתרה בטרם ההחלטה לשלב בין צמחי מרפא, פטריות מרפא, ויטמינים ותוספי תזונה אחרים, ובין תרופות מכוונות חדישות, כמו גם טיפולים כימיים או טיפולי קרינה.

רפואה משלימה ומחקרים קליניים בסרטן

רבים מחולי הסרטן משתתפים במחקרים רפואיים קליניים שמטרתם לבדוק את היעילות (ולעיתים גם את הבטיחות) של תרופות חדשות כנגד מחלת הסרטן. חשוב לדעת שבכל מחקר כזה, מוגדרים מראש, עוד בטרם אישור 'ועדת הלסינקי' (ועדה של משרד הבריאות שתפקידה לאשר ביצוע מחקרים קליניים) לעריכת המחקר, קריטריונים ברורים לגבי התערבויות נוספות, המותרות או אסורות, במחקר הקליני, ובכלל זה גם טיפולי רפואה משלימה למיניהם.

במיוחד אמורים הדברים ביחס לצמחי מרפא ותוספי תזונה היכולים להשפיע על תוצאות המחקר ועל המסקנות המתבקשות ממנו.

לפיכך, עם קבלת החלטה על השתתפות במחקר קליני, מומלץ לברר עם הרופא ועם צוות המחקר אם מותר במסגרת המחקר להיעזר ברפואה משלימה, ובכלל זה בצמחי מרפא ובתוספי תזונה. בכל מקרה, יש לפעול בשקיפות מלאה ולאחר קבלת אישור מהרופאים המטפלים.



מהם מקורות המידע האמינים שניתן להסתמך עליהם, ומאילו כדאי להימנע?

להלן רשימה חלקית של אתרי אינטרנט איכותיים בהם ניתן למצוא מידע אמין, מפורט ובחינם על טיפולי רפואה משלימה, בייחוד בתחום מחלות הסרטן. ישנם כמובן אתרים אחרים, ספרים, ופרסומים נוספים - לגבי כולם כדאי לבדוק: האם עומד מאחוריהם גוף עסקי או אינטרס מסחרי? האם המידע מבוסס על מחקר מוצק או רק "על עדויות של צרכנים מרוצים"? האם המידע עדכני? האם לאתר יש ועדה מקצועית מייעצת? אילו קישורים יש לאתר? האם מוצגות באתר דעות שונות? האם יש לאתר תו תקן של איכות ואמינות? ומהי דעתו של הרופא שלך על האתר?

אתר האגודה למלחמה בסרטן

www.cancer.org.il

האתר מציע מידע עדכני על כל סוגי מחלות הסרטן והטיפולים בהן. במסגרת האתר מתקיים גם פורום רפואה משלימה בו ניתן להעלות שאלות הקשורות לשילוב הרפואה המשלימה במאבק במחלה ולקבל תשובות של מומחים בנושא. האגודה גם מפעילה את ה"טלמידע"® - קו מידע טלפוני 24 שעות ביממה בשיחת חינם לטל. 1-800-599-995. בנוסף, לרשות הציבור הרחב ואנשי המקצוע, האגודה למלחמה בסרטן מפעילה מרכז מידע, המאויש במידעניות שבהן ניתן להיעזר לצורך קבלת מידע מורכב הדורש חיפוש במאגרי המידע אליהם מקושרת האגודה למלחמה בסרטן, בטל. 03-5721608 או בדוא"ל: info@cancer.org.il.

אתרי מכון הבריאות האמריקאי ה-OCCAM העוסקים ברפואה משלימה:

Office of Cancer Complementary and Alternative Medicine - OCCAM

<http://www.cancer.gov/cam>

National Center for Complementary and Integrative Health - NCCIH

<https://nccih.nih.gov>

אתרים אלו מציעים מידע רב באנגלית על טיפולי רפואה משלימה בכלל וטיפולים במחלת הסרטן בפרט, ומכילים סיכומים, דפי מידע, ניירות עמדה ומחקרים בנושא. ניתן גם להירשם לקבלת עדכונים והודעות לתיבת הדואר האלקטרוני.

אתר מכון הבריאות האמריקאי, ה-ODS:

<http://ods.od.nih.gov>

אתר העוסק בתוספי תזונה, צמחי מרפא, ויטמינים ועוד, מציע חומר רב באנגלית בנושא.

אתר האגודה האמריקאית לאונקולוגיה משולבת (סו):

www.integrativeonc.org

מנהל על ידי אונקולוגים מומחים יחד עם מנהלי היחידות של הרפואה המשולבת במרכזי הסרטן המובילים בארה"ב. באתר פעילויות וכנסים בנושא, הנחיות שהוציאה האגודה וכן העיתון הרשמי של האגודה.

אתר היחידה לרפואה משלימה במרכז הסרטן:

MD Anderson Cancer Center שביוסטון, טקסס

<http://www.mdanderson.org/patient-and-cancer-information/care-centers-and-clinics/specialty-and-treatment-centers/integrative-medicine-center/index.html>

האתר מציע מדריך באנגלית על רפואה משלימה, קבצי מולטימדיה בנושא, מאמרים, חדשות ועדכונים לגבי שילוב רפואה משלימה במאבק במחלות הסרטן.

אתר היחידה לרפואה אינטגרטיבית במרכז הסרטן:

Memorial Sloan Kettering Cancer Center שבניו-יורק

<https://www.mskcc.org/cancer-care/treatments/symptom-management/integrative-medicine>

האתר מספק מידע באנגלית על נושאים רבים ברפואה המשלימה, אך בעיקר ניתן להסתייע בדפי המידע נסמכי הראיות (Evidence Based Medicine) המוצגים בו, על צמחי מרפא ותוספי תזונה שכיחים בטיפול בסרטן.

האתר האירופי לרפואה משלימה וסרטן:

www.cam-cancer.org

האתר מציע ניירות עמדה וסיכומים באנגלית לגבי שילוב רפואה משלימה בסוגי סרטן שונים, כמו גם היבטים של אתיקה וחוק.

שני אתרים ייעודיים העוסקים בתזונה וסרטן:

למניעה, במהלך הטיפול, בהיבט של תופעות לוואי, ובשלב השיקום. האתרים כוללים טיפים, מתכונים, מילון מונחים והפניה לאתרים שימושיים נוספים:
האתר האירופי לרפואה משלימה וסרטן

www.cam-cancer.org

ואתר הארגון האמריקאי לחקר הסרטן, ה-AICR

www.aicr.org



כיצד לבחור מטפל אמין ומקצועי ברפואה משלימה?

טיפול רפואה משלימה יכולים להינתן באחת משלוש מסגרות: ביחידות לרפואה משלימה/משולבת באחד מבתי החולים, במרפאות לרפואה משלימה שפועלות מטעם קופות החולים, או במסגרת פרטית אצל מטפל ברפואה משלימה, או רופא העוסק ברפואה משלימה/משולבת בקהילה. המשמעות היא שאתה צריך לבחור היכן להיות מטופל. לכן חשוב שתדע שלוש עובדות יסוד חשובות:

- נכון לשנת 2019 טיפולי הרפואה המשלימה בישראל אינם מוסדרים בחוק, והם בתשלום, מאחר שאינם כלולים בסל הבריאות המחויב על פי חוק ביטוח בריאות ממלכתי. עם זאת, ישנן תוכניות ביטוח בריאות המכסות חלקית עלות טיפולי רפואה משלימה, ומומלץ לבדוק אם ניתן להיעזר בהן.
- בניגוד לרפואה ולמספר מקצועות בריאות נוספים, שכל העוסק בהם חייב להיות בעל רישיון עיסוק ייחודי ואישי ממדינת ישראל, עדיין לא נהוגה בארץ הסדרה ברישיון של מקצועות הרפואה המשלימה. מכאן, שבצד מטפלים מצוינים וראויים רבים פועלים גם מטפלים שאינם ראויים ויש לשים לכך לב.
- גם אם המטפל ברפואה משלימה הינו רופא (MD) בהשכלתו, אין זה אומר בהכרח שהטיפול אצלו עדיף על פני מי שאינו רופא בהשכלתו. חשוב שתדע כי הגורם העיקרי המשפיע על איכות הטיפול הינו ההכשרה המקצועית של המטפל (לדוגמה רפואה סינית, הומיאופטיה) ולא השכלתו ברפואה המקובלת. לכן, עניין בחירת המטפל והמסגרת הטיפולית הם גורם מכריע בהצלחת הטיפול.

אנו ממליצים לפעול באופן הבא במטרה לוודא שהטיפול בכך יהיה מקצועי, אתי ואנושי, ושהתכשירים שתיטול עומדים בדרישות הבטיחות והיעילות המחמירות ברפואה:

- אם הפנייה לרפואה המשלימה היא ביוזמתך, התייעץ עם האונקולוג המטפל בכך - ספר על כוונתך להיעזר ברפואה המשלימה, שאל לדעתו על כך ועל המלצותיו, בקש ממנו לפרט בפניך הסתייגויות כלשהן שיתכן ויש לו, דאג לקבל המלצות על מטפלים ראויים, ולבסוף שאל האם הוא מוכן לשתף פעולה עם אותם מטפלים, ואם כן כיצד - בטלפון, בדוא"ל וכו'. במידת הצורך, התייעץ עם רופאים, אחיות ואנשי צוות נוספים. דאג לקבל מהאונקולוג המטפל בכך מכתב הפניה מסודר המפרט את מצבך הרפואי, את הטיפול אותו אתה מקבל כעת, ואת תכנית הטיפול והמעקב העתידית שלך.

- אם הפנייה אל הרפואה המשלימה הינה ביוזמת הצוות הרפואי המטפל בכך הקפד להבין מהי מטרת הטיפול המשלים המוצע לך, כיצד הוא יינתן, מה יתרונותיו וחסרונותיו, וכיצד הוא ישתלב במערך הטיפול הכוללני שלך. בקש מהרופאים המלצות למטפלים ראויים, וודא שהם מוכנים לשתף עימם פעולה, ולבסוף קבל מכתב הפניה מפורט. אם אין בידי הרופא המלצות למטפלים ראויים, פנה לאחת מהיחידות לרפואה משלימה בסרטן באחד מבתי החולים.
- אם ברצונך לבחור במטפלים בקהילה, חשוב שתקפיד שבחירת המטפל תיעשה על פי כל כללי הצרכנות הנבונה ולא בעקבות המלצה של מכר. משקיבלת מספר שמות של מטפלים החל בהליך בדיקתם. ניתן להיעזר באינטרנט על מנת ללמוד על הרקע המקצועי והניסיון הקליני שיש להם, אך היזהר, מאחר שהמידע באינטרנט אינו בהכרח מהימן. בדוק גם באתרי האיגודים המקצועיים, כמו למשל באתר האגודה הישראלית לריפוי סיני מסורתית: www.tcmisrael.org.il, אתר אגודת הנטורופתים: www.naturopathy.org.il, ואתר העמותה הישראלית למטפלים בצמחי מרפא: www.herbology.org.il. ארגונים אלו מייצגים הסדרה עצמית (לא של המדינה) של ארגוני המטפלים השונים. תוכל גם להיעזר בפורומים באינטרנט בהם תוכל לקבל מידע מאנשי מקצוע וגם מקהל הגולשים. האגודה למלחמה בסרטן מפעילה אף היא פורום בנושא רפואה משלימה לחולי סרטן באינטרנט המאפשר להתייעץ עם מומחים בתחום: www.cancer.org.il
- זכור כי פופולריות אינה ערובה לאיכות. מערכת שיווק מתוחכמת עלולה להפיל אותך בפת. לכן, לאחר סינון ראשוני טלפן לכל אחד מהמטפלים שבחרת ושאל שש שאלות בסיסיות, עוד בטרם תיפגשו:
 1. באילו סוגים של רפואה משלימה אתה עוסק?
 2. היכן למדת? האם מאז שסיימת את הלימודים השתלמת? אם כן, במה והיכן?
 3. האם יש לך ניסיון בטיפול בחולי סרטן הדומים לך? אם כן, מהו?
 4. האם אתה עובד בשיתוף פעולה עם הרופאים, או שעלי להפסיק את הטיפול המקובל?
 5. אם אטופל אצלך, כיצד ייראה הטיפול, מה סיכויי הצלחתו, האם יש בו סכנה, וכמה זה עולה?
 6. האם אתה מבוטח בביטוח אחריות מקצועית?

מומלץ לפסול מטפלים שלא למדו במסגרות מוכרות, שלא הוכרו ע"י אגודות מקצועיות בתחום, שלא השתלמו בתחום, שלא מנוסים בטיפול במחלת הסרטן, שלא עובדים במשולב עם רופאים, ושדורשים ממך להפסיק את הטיפול המקובל. כמו כן, רצוי שלא לקבל טיפול ממטפל שאינו מבוטח בביטוח אחריות/רשלנות מקצועית. אם המטפל אינו מבוטח, ייתכן שהוא אינו עומד בתנאי הסף לרכישת הפוליסה, או שנפח הפעילות במרפאתו קטן.

חמישה תמרורי אזהרה חשובים, שיעזרו לך להתרחק משרלטנים וממטפלים שאינם ראויים:

1. היזהר ממטפלים המבטיחים "הרים וגבעות" ומכאלו המציעים ריפוי לכל מחלות הסרטן, במיוחד אם הדבר קשור ברכישת מוצר שהם מוכרים או מכינים. **במאבק במחלות הסרטן אין למרבה הצער קסמים וקיצורי דרך קלים. חשוב לזכור כי עד כה לא הוכח מדעית שבכוחו של הטיפול האלטרנטיבי או המשלים לרפא סרטן.**
2. הימנע ממטפלים שדורשים ממך להפסיק את הטיפול המקובל בטענה שהוא הורג אותך ומונע מהטיפול "הטבעי" להבריא אותך. **זכור - רפואה משלימה לבדה אינה יכולה לרפא סרטן!**
3. **ברפואה אין סודות.** אם המטפל בך אינו מוכן לגלות בפירוט מה מכילה הפורמולה הצמחית שנרשמה עבורך, מ"מניעי פנטז" או כל מניע אחר - עבור למטפל אחר.
4. רצוי להתרחק ממטפלים הגובים ממך סכום כסף גדול ומראש עבור סדרה של טיפולים עתידיים. ייתכן שהטיפול המשלים לא ייטיב איתך, או שמצבך ישתנה. לכן, אל תתחייב באופן שיקשה עליך להפסיק טיפול.
5. ולבסוף, חשוב פעמיים לפני שתבחר במטפל שהוא מומחה בכמה שיטות שונות - מטפל כזה לעיתים אינו מומחה בשום שיטה. בחר מטפלים שתורתם אומנותם. כאלו שהוכיחו התמקצעות ומצוינות לאורך שנים בתחום עיקרי.

בפגישה הראשונה עם המטפל, הראה לו את המכתב מהרופא המטפל וברר נושאים רבים ככל האפשר במטרה להבין את הליך הטיפול, ובמיוחד - מה הם יעדי הטיפול, מהי התוכנית הטיפולית ולמה יש לצפות: בתוך כמה זמן צפוי שיפור, מה קורה במקרה של החמרה, וכמה זמן עליך להתמיד בטיפול. אם אתה מקבל המלצה לטיפולים במסגרתם אתה צריך ליטול צמחי מרפא, תוספי תזונה, ויטמינים, וכי"ב, בקש פירוט מדויק של החומרים כולל מינון, צורת הכנה, ודרך מתן (מיצוי אלכוהול, זריקה, עירוי). **זכור - על פי החוק בישראל כל עירוי תוך-ורידי, גם של תוסף תזונה, נחשב תרופה ומחויב באישור משרד הבריאות ובמתן על ידי רופא בלבד.** בתום המפגש - יש לקבל מכתב רפואי מסודר הכולל את שם המטפל, את דרכי ההתקשרות עימו ואת פירוט הטיפול בך באופן שיאפשר תקשורת עם הצוות הרפואי. חובה לדווח על הפגישה לרופא המטפל.



דף הנחיות של אגף הרוקחות במשרד הבריאות

חשוב לדעת לפני שאתם מתפתים... "שלא יאכילו אתכם לוקשים"

- 1. 100% טבעי** - אין 100% טבעי. כל מוצר שהוא טבליה, קפסולה, סירופ, משחה, תמצית או כל צורת מינון אחרת דורש תהליכי עיבוד והוספת חומרים המשנים את טבעם "הטבעי" של המרכיבים.
- 2. "ללא תופעות לוואי"** - תופעת הלוואי המרכזית היא חור בכיס, לעיתים יכולות להצטרף אליה תופעות נוספות, במיוחד בשימוש לתקופות זמן ארוכות.
- 3. "ברישיון או באישור משרד הבריאות"** - משרד הבריאות מאשר ליצרן לייצר מוצרי מזון או תמרוקים או ליבואן לייבא מוצרים כאלה. אין אישור זה מעיד על סגולות ריפוי כלשהן ומשרד הבריאות אף אוסר לייחס סגולות כאלה.
- 4. "מיוצר בתנאי GMP מחמירים..."** - המושג הושאל מתחום תעשיית התרופות והכוונה לתנאי ייצור נאותים לתרופות, אולם לא מדובר על תנאי ייצור של תרופות אלא על תנאי ייצור של מזון ותמרוקים שבהם אין פיקוח על כמויות חומרים רפואיים.
- 5. "המהפכה הטבעית..."** - אין מהפכות טבעיות ברפואה. חידושים מתאפשרים באופן הדרגתי בזכות השקעה מרובה של זמן, ידע וכסף ואם המוצר הסופי מוכיח את עצמו הוא הופך לתרופה.
- 6. "יעילותו הוכחה במחקרים מדעיים"** - לעיתים קרובות הכוונה למחקרים שערכה החברה המשווקת לצורך קידום מכירות המוצר (מחקרים שאינם בעלי ערך רפואי).
- 7. "יעילות מוכחת"** - למוכר ולא לצרכן. לו היעילות הוכחה, המוצר היה נמכר כתרופה.
- 8. "מכיל את החומר xxx שהוכח כיעיל לטיפול ב-xxxx"** - בד"כ הכוונה לפעילות שנצפתה בתנאי מעבדה. בתנאי מעבדה ממצים את החומר הפעיל ומביאים אותו במגע ישירות עם איבר המטרה. בגוף החי יש מספר רב של גורמים המשפיעים על פעילות החומר ולכן טענה זו רחוקה מלשקף את המצב בגוף החי. רוב הצמחים וחומרי הטבע אינם פועלים באופן משמעותי בגוף החי ואלה שכן פועלים אינם מאושרים לשימוש במזון.
- 9. עדויות אישיות** - מדובר בד"כ באנשים שעברו במקביל טיפולים נוספים או באנשים המרוויחים ממכירת המוצר, עובדות שלעולם לא טורחים להזכיר.
- 10. "דה-טוקסיפיקציה, איזון הכימיה, שחרור האנרגיות השליליות, ניקוי הרעלים, הרמוניה עם הטבע וכו'..."** - מושגים יפים ללא משמעות מדעית שמטרתם להפיל אותך בפח ההרגשה "המלאכותית והמחשבה השטחית. מקור האושר והשלמות מצוי עמוק בתוכנו ולא על המדף.



כללי זהב לצרכנות נבונה ברפואה משלימה בסרטן

- היה שותף פעיל בתהליך החלמתך ובקבלת ההחלטות הקשורות בטיפול בך. אל תעמוד מנגד ואל תאבד תקווה. שאל את עצמך: מה אני יכול לעשות על מנת לתמוך בתהליכי הריפוי מהמחלה? אמצך אורח חיים בריא (תזונה נכונה ומאוזנת, פעילות גופנית מתונה המותאמת למצבך, מנוחה מספקת, הפגת מתחים, והימנעות מעישון, אלכוהול וסמים) ואם אתה שוקל קבלת טיפול משלים, פנה לייעוץ שיבדוק את התאמתך לטיפול. **זכור - הרפואה המשלימה לבדה אינה יכולה לרפא את מחלת הסרטן ולכן אינה יכולה לבוא במקום הרפואה המקובלת.**
- אל תניח שרק בגלל שמשוה הוא "טבעי" פירושו שהוא גם בהכרח בטוח. אם אתה במהלך טיפול פעיל (כימותרפיה, הקרנות, טיפול הורמונלי, טיפול מכוונן, ניתוח ועוד) שמטרתו ריפוי המחלה, עליך לשאול את עצמך ואת רופאך אם הטיפול המשלים המוצע לך בטוח במצבך. אם קיים סיכון שהטיפול המשלים יקל את תופעות הלוואי אך יפגע ביעילות הטיפול המקובל בהשמדת מחלת הסרטן, כדאי שתבחר בטיפול אחר יעיל לא פחות, אך יותר בטוח. כמעט תמיד קיימות מספר חלופות. דון בהן בפתיחות עם האונקולוג המטפל.
- מחקר - בתרבות הרפואית הנוכחית נדרשת הוכחה מדעית והיגיון תיאורטי לכל טענה אבחנתית, או טיפולית שהיא. הימנע ככל האפשר מטיפולים שיעילותם ובטיחותם מוטלת בספק. פעמים רבות, תוסף מזון או צמח מסוים מוכיח יעילות בעיכוב ההתפתחות של תאי גידול במבחנה או בחיות, ואילו במחקר קליני בחולים לא נצפית אותה תוצאה. הסיבה - מורכבות האדם כמכלול שלם. על כן, אל תתפתה להאמין לאיש - בקש לראות מחקר שנעשה בחולים!
- התייעץ, התייעץ ושוב התייעץ. הרפואה המודרנית היא מקצוע מורכב מאוד. הדבר נכון שבעתיים ברפואה המשלימה, שם נדרש עושר רב-לשוני. לכן, הרבה לשאול שאלות, והתייעץ הן עם האונקולוג המטפל, והן עם המטפלים בך ברפואה המשלימה. דאג לרצף תקשורת ולשקיפות מלאה. אל תסתיר את העובדה שאתה מטופל בטיפול משלים, דבר העלול לגרום לתקלות ופגיעה ביעילות ובטיחות הטיפול בך.

מערך הסיוע, המידע והתמיכה של האגודה למלחמה בסרטן - לחולים, למחלימים ולבני משפחותיהם

האגודה מפעילה מערך מידע ותמיכה נרחב ללא תשלום - לחולים, למחלימים ולבני משפחותיהם:

- מוקד המידע הטלפוני 'טלמידע': 1-800-599-995
- מרכז המידע: 03-5721608 או info@cancer.org.il
- פורומים באינטרנט לחולים, למחלימים ולבני משפחותיהם - מידע נרחב ומהימן, בניהול מיטב המומחים, באתר האגודה למלחמה בסרטן: www.cancer.org.il

קבוצות תמיכה

באגודה למלחמה בסרטן מתקיימות קבוצות תמיכה לחולי סרטן ולבני משפחותיהם, המתגבשות בהתאם לביקוש ולצורך. הקבוצות מונחות בידי אנשי מקצוע (עובדים סוציאליים ופסיכולוגים) שהוכשרו לכך. הקבוצות פועלות במסגרת סניפי האגודה ברחבי הארץ ובמרכזי התמיכה של האגודה. למידע והצטרפות ניתן לפנות למחלקת שיקום ורווחה של האגודה, טל. 03-5721678, דוא"ל: shikum@cancer.org.il

מרכזי הפעילות והתמיכה 'חזקים ביחד'® של האגודה למלחמה בסרטן

מרכזי התמיכה 'חזקים ביחד' של האגודה למלחמה בסרטן משמשים בית בקהילה לחולים, למחלימים ולבני משפחותיהם. המרכזים פועלים כיום בגבעתיים, בירושלים, בחיפה, בעפולה, בבאר שבע ובסניפי האגודה ברחבי הארץ, ומספקים מגוון פעילויות תמיכה, מידע, גוף-נפש והעשרה, המסייע בהתמודדות האישית והנפשית עם המחלה. המרכזים מיועדים גם לחולים שסיימו את הטיפול הפעיל, אך עדיין זקוקים לתמיכה ולשיקום. כל המפגשים לחולים ולבני משפחותיהם ניתנים ללא תשלום. לפרטים נוספים אפשר לפנות למחלקת שיקום ורווחה, בטל. 03-5721670 או בדוא"ל: hazakim.giva@cancer.org.il

מידע מפורט ומעודכן על פעילויות מרכזי התמיכה 'חזקים ביחד'® ניתן למצוא באתר האינטרנט של האגודה: www.cancer.org.il

ימי עיון לחולי סרטן ובני משפחותיהם

מחלקת השיקום והרווחה מארגנת ימי עיון רבים במגוון נושאים הקשורים למחלות הסרטן והשפעותיהן, כגון: דרכי הטיפול, תופעות לוואי והיבטים שונים ביחס להתמודדות החולה ובני המשפחה עם המחלה. מידע על ימי העיון ניתן למצוא באתר האגודה באינטרנט, בעמוד האגודה ב'פייסבוק' ובעיתונות הכתובה, וההרצאות הנערכות בהם מוקלטות ומועלות לאתר האגודה.



לפרטים ניתן לפנות למחלקת השיקום והרווחה של האגודה למלחמה בסרטן, המארגנת את ימי העיון לאורך השנה, בטל. 03-5721678, או בדוא"ל: shikum@cancer.org.il

י'ד להחלמה® - לתמיכה בחולות סרטן השד

שירות ארצי המונה מאות מתנדבות, אשר התמודדו או מתמודדות כיום עם סרטן השד ועומדות לצד מתמודדות חדשות בכל שלבי הגילוי ושגרת החיים, וכן לצד מתמודדות עם סרטן שד גרורתי. מתנדבות י'ד להחלמה® מותאמות לנשים שחלו בגיל, בסוג הטיפול ובשפה, ומסייעות להן בהתלבטויות השונות ובמתן מידע ותמיכה רגשית ומעשית, מתוך ניסיון האישי. המתנדבות עוברות הכשרה מקצועית, והן יכולות לכוון את הנשים שחלו לאנשי מקצוע מתאימים ולפעילויות האגודה למלחמה בסרטן, בנושאים כגון זכויות, קבוצות תמיכה, סדנאות מחלימים, התאמת פאות ועוד. **נשים המעוניינות בתמיכה וסיוע, ונשים המעוניינות להתנדב ולהצטרף למעגל התמיכה של י'ד להחלמה® מוזמנות לפנות בטל. 07-07-36-800-1 או בלחיצה על הכפתור הורוד באתר האגודה למלחמה בסרטן באינטרנט: www.cancer.org.il או בדוא"ל: yad@cancer.org.il**

להיראות טוב - להרגיש טוב יותר® ע"ש ד"ר פרנסין רובינסון

האגודה למלחמה בסרטן מייצגת ומפעילה בישראל את פרויקט 'להיראות טוב - להרגיש טוב יותר®'. בפרויקט זה, המתקיים בבתי החולים, במרכזי התמיכה 'חזקים ביחד®' של האגודה למלחמה בסרטן ובסניפי האגודה בקהילה, מוענקים לחולים ומחלימים, ללא תשלום, ייעוץ תדמיתי, טיפולי טיפוח, איפור וקוסמטיקה. מטרת הפרויקט לסייע בהתמודדות עם תופעות הלוואי הקשורות במראה החיצוני, ולשפר את ההרגשה האישית ואת הדימוי העצמי. בבית מטי, מטה האגודה למלחמה בסרטן בגבעתיים, ישנו חדר טיפוח להתאמה ולהשאלת פאות ללא תשלום. **למידע נוסף ניתן לפנות בטל. 03-5721618, דוא"ל: lookgood@cancer.org.il**

'צעדים לאיכות חיים®

פרויקט הנועד לחשוף את חולי הסרטן ליתרונות הבריאותיים הגלומים בפעילות הגופנית, לעודדם לשלב פעילות מתוכננת ומובנית בשגרת חייהם ולתת ייעוץ וליווי מקצועי לחולים שיבחרו להשתלב בפרויקט. הפרויקט נערך במרכזים רפואיים ברחבי הארץ, בהנחה קבוצתית של פיזיותרפיסטים. **למידע נוסף ניתן לפנות בטל. 03-5721618, דוא"ל: shikum@cancer.org.il**

'מחלימים לחיים בריאים®

סדנה מיוחדת שמטרתה ללוות מחלימים מסרטן בהתמודדות לאחר המחלה, לשפר את איכות חייהם, להדריכם להרגלים בריאים ולעודדם לחזור לחיים אישיים וקהילתיים פעילים. **הסדנה מתקיימת במרכזי התמיכה 'חזקים ביחד®' של האגודה למלחמה בסרטן, בסניפי האגודה ובמרכזים הרפואיים. המפגשים נערכים בהנחיית אנשי מקצוע מתחום הפסיכו-אונקולוגיה,**

אחיות, פיזיותרפיסטים, תזונאים ועוד. **למידע והצטרפות ניתן לפנות בטל. 03-5721678, דוא"ל: shikum@cancer.org.il**

שירות הדרכת הורים שאחד מהם חולה בסרטן

כאשר אחד מההורים (או הסבים והסבתות) חולה בסרטן, כל המשפחה נכנסת לתקופת התמודדות ארוכה ומורכבת, כולל הילדים. לעתים, מתוך רצון להגן על ילדיהם, בוחרים ההורים להסתיר מהם מידע, חרדות וקשיים. כדי להקל על ההורים בתקופה זו ולסייע להם, במידע, בתמיכה ובכלים מעשיים, מפעילה האגודה למלחמה בסרטן שירות הדרכה וסיוע בהתמודדות עם שאלות כגון כיצד לספר לילדים, כיצד להתמודד עם תקופת הטיפול, עם מצבי משבר וחולי ועוד.

השירות ניתן בטל. 03-5721614/647, דוא"ל: orit-spira@cancer.org.il, danar@cancer.org.il

ייעוץ מיני

האגודה למלחמה בסרטן מעניקה ייעוץ בנושאי דימוי גוף ומיניות לחולים/ות ולבני/בנות זוגם/ן וכן לחולים/ות שאינם בקשר זוגי, בכל הגילים. הייעוץ כולל: מידע על השפעות מחלת הסרטן על המיניות ועל הפוריות; ייעוץ באשר לאפשרויות הטיפול ושיקום התפקוד המיני; הכוונה למומחים מקצועיים נוספים.

השירות ניתן ללא תשלום וללא צורך בהפניה על ידי מטפלת במיניות באגודה למלחמה בסרטן, בטל. 03-5721643, דוא"ל: miniut@cancer.org.il

ייעוץ מס ארצי

האגודה למלחמה בסרטן מציעה שירותי ייעוץ מס, בשיתוף עם לשכת יועצי המס בישראל. הייעוץ ניתן למי שכבר נקבעו לו אחוזי נכות בוועדה רפואית בביטוח לאומי ורק בענייני מס הנובעים מהמחלה. **הייעוץ ניתן בהתנדבות וללא תשלום, בפגישה אישית או טלפונית:**

מתקת שיקום ורווחה, רח' רביבים 7, גבעתיים. טל. 03-5721670.

סניף חיפה, בית רוזנפלד, רח' רוזנפלד 25, בת גלים. טל. 04-8511715/7.

המעון לחולי סרטן ע"ש סר צ'ארלס קלור

ב-1976 הקימה האגודה למלחמה בסרטן את המעון ע"ש צ'ארלס קלור בגבעתיים, לטיפול תומך בחולי סרטן המתגוררים במקומות מרוחקים ומטופלים בבתי חולים באזור המרכז. המעון מיועד לחברי כל קופות החולים ומופעל בידי האגודה למלחמה בסרטן. הפנייה למעון נעשית על ידי הצוות הרפואי-סיעודי במכונים האונקולוגיים. **למידע נוסף ניתן לפנות לצוות המעון בטל. 03-5721623/4, פקס. 03-7313812 או בדוא"ל: maon-clore@cancer.org.il**

כל פעילויות האגודה בפריסה ארצית, קבוצות התמיכה ומרכזי התמיכה - ללא תשלום!



לקבלת מידע נוסף וחומרי הסברה על מחלות הסרטן ודרכי מניעתן ללא תשלום:

'טלמידע'® בשפה העברית: 1-800-599-995

telemeyda@cancer.org.il

'טלמידע'® בשפה הרוסית: 1-800-34-33-34

'טלמידע'® בשפה הערבית: 1-800-36-36-55

לשירותי מידע מתקדמים

מרכז מידע 03-5721608

info@cancer.org.il

לנשים המתמודדות עם סרטן השד

"יד להחלמה" טל. 1-800-36-07-07

לתמיכה נפשית ראשונית

"טלתמיכה"® טל. 1-800-200-444

www.cancer.org.il

האגודה למלחמה בסרטן - לחיים בריאים 

לתרומות*: 1-800-35-46-46

*תרומות לאגודה למלחמה בסרטן מוכרות לצרכי זיכוי במס, על פי סעיף 46 לפקודת מס הכנסה.

© כל הזכויות שמורות, האגודה למלחמה בסרטן בישראל (ע"ר), פברואר 2020