

שפעת החזירים 2009 מידע לעובד

המידע מתבסס על משרד הבריאות בישראל.

למשרד אתר אינטרנט המוקדש

לנושא וכתובתו: <http://www.health.gov.il/h1n1/default.asp>

מומלץ לעיין באתר המקיף.

להלן מידע מאתר משרד הבריאות לידיעתכם:

מדובר במחלה הדומה לשפעת רגילה אותה חווים מדי שנה. המחלה ברובה קלה ותסמיניה דומים לאילו של שפעת רגילה: חום לעיתים גבוה, צמרמורת לעיתים, כאבי גרון, ראש ושרירים, שיעול, לעיתים סחרחורת בחילות או הקאות. המחלה חולפת מעצמה, אין צורך לפנות לרופא אלא אם הינך בקבוצת סיכון. אין לצאת מהבית לפחות ב-24 שעות ראשונות, לנוח, לשתות הרבה ולקחת טיפול להורדת חום וכאב.

יש להקפיד על היגיינה אישית, להשתדל לא לבוא במגע קרוב עם אחרים. לשטוף ידיים עם מים וסבון במשך 30 שניות לאחר מגע. יש לכסות פה ואף בעת התעטשות או שיעול. לא לגעת באף פה וידיים כי משם עובר הזיהום. לשמור על מרחק של מטר אחד מבני הבית למניעת הדבקה.

קבוצות חולים בסיכון:

מחלות ראה כרוניות: אסטמה, מחלה ריאתית חסימתית כרונית. מחלות לב כרוניות (לא יתר לחץ הדם). מחלות חסר חיסוני, איידס, סרטן. מקבלי טיפול ממושך בסטרואידים. חולי סוכרת. מחלות כליה כרוניות. אפילפסיה ומחלות נירולוגיות קשות. נשים בהריון השליש שני ושלישי בהריון – יש לפנות לרופא בכל מקרה. השמנה חולנית. ערכי BMI גדולים מ-45. המוגלובינופטיות.

סימני מחלה קשה במבוגרים:

נשימה מהירה מעל 20 נשימות בדקה. דלקת ראות. רווי חמצן נמוך מ-90% באוויר החדר שינויים נירולוגיים.

סימני מחלה קשה בילדים:

נשימה מהירה: בגיל עד חודשיים, מעל 60 נשימות בדקה. בגילאי 12-2 חודשים מעל 50 נשימות בדקה, בגיל שנה עד חמש שנים מעל 40 נשימות בדקה ומעל גיל 5 מעל 20 נשימות בדקה. לחץ דם נמוך, בלבול. הקאות מרובות. כחלון או חיוורון. חום גוף נמוך מ-35 מעלות. רווי חמצן נמוך מ-90% בחדר.

הנחיות למטפלים בחולה או בני הבית של חולים

1. עליך לצמצם ככל האפשר מגע עם החולה ועדיף לשהות בחדר נפרד ממנו. הימנע ממגע פנים מול פנים עם החולה. עדיף לקבוע בן בית אחד בלבד שיטפל בחולה. הנחיות אלו תקפות לכל ימי הבידוד החולה בבית: עד 24 שעות לאחר הבראת החולה. לידיעתך, על כל חולה להישאר בבית, ולא ללכת לעבודה, למוסדות לימוד או לצאת למקומות ציבוריים.
2. נגיף השפעת מדבק בטיפות של דרכי הנשימה וכן במגע ידיים. על חולה לעשות כל מאמץ למנוע את הפצתן של ההפרשות מדרכי הנשימה שלו, על מנת שבני הבית לא יידבקו ממנו. חשוב שהחולה ישתעל ויתעטש לתוך טישו או לתוך השרוול באיזור המרפק.
3. זרוק טישו ופסולת אחרת של האדם החולה לפח הזבל ורחץ ידיים לאחר מכן. מכיוון שהנגיף יכול לשרוד על משטחים קשים למשך יומיים, שמור על ניקיון משטחים בבית (לצידי המיטה, שירותים, צעצועים) ע"י ניגובם עם חומר חיטוי ביתי בהתאם להוראות היצרן. מצעים, סכו"ם, כלי אוכל השייכים לאדם החולה – אין צורך לנקות אותם בנפרד, אך אין לחלוק בהם בלי לשטוף אותם ביסודיות. יש להימנע מ"לחבק" את הכביסה כדי לא להזדהם ולרוחוץ ידיים לאחר טיפול בכביסה מלוכלכת.
4. יש להקפיד על היגיינת ידיים בתדירות גבוהה, ע"י רחיצתן במים וסבון או שימוש בתכשיר ניקוי על בסיס אלכוהול, במיוחד לאחר מגע עם הפרשות החולה או עם משטחים שעלולים להיות מזוהמים.
5. אין להזמין מבקרים הביתה. יש להקפיד על אוורור הבית ועל סביבה נקייה מעשן.
6. במידה ואתה מזהה החמרה במצב החולה עליך לדאוג לחזרת החולה לקבלת טיפול רפואי. החמרה יכולה להתבטא באחד או יותר מהבאים: קושי בנשימה או כאבים בחזה, שיעול דמי, הקאה מרובה, סימני התייבשות כמו סחרחורת בעמידה, מיעוט השתנה, פרכוסים, ירידה במצב הכרה או בלבול.
7. במידה ובימים הקרובים יש לך חום של 38 מעלות ומעלה בליווי אחד או יותר מבין התסמינים הבאים: נזלת, שיעול, כאבי שרירים, כאב גרון או קוצר נשימה – ניתן לפנות לבדיקת רופא, במידה והנך סובל ממחלות רקע או מתסמינים קשים. במקרה כזה רצוי לנסוע ברכב פרטי או במונית, אם זה מתאפשר. כמו כן, עליך יהיה לעשות כל מאמץ למנוע את הפצתן של הפרשות דרכי הנשימה, כדי שאנשים נוספים בסביבתך לא יידבקו. רצוי להודיע למרפאה מראש על הגעתך.

נספח ז' – רשימת הטלפונים של לשכות הבריאות לטיפול בנושא שפעת H1N1

מס' טלפון	לשכה
02-5314847	ירושלים
03-5684655	תל-אביב
08-6745317	אשקלון
04-8633098	חיפה
04-6240822	חדרה
08-6263501	באר-שבע
08-9788669	מרכז
1800-301-333	צפון

שפעת החזירים ניתן למנוע

מאת דר' אלכסנדר ארדיטי

ד"ר ארדיטי מומחה ברפואה פנימית וקרדיולוגיה ובשנים האחרונות עוסק בעיקר ברפואה מונעת. ד"ר ארדיטי, נולד באורוגואי וגדל בארגנטינה. שם גם סיים את לימודי הרפואה. בבי"ח קפלן ובבי"ח העמק בעפולה התמחה ברפואה פנימית, שם גם שימש כסגן מנהל המחלקה. בהמשך התמחה בבי"ח איכילוב בקרדיולוגיה. אחר כך התמחה בקרדיולוגיה גרעינית, ובמסגרת זו ניהל את היחידה לקרדיולוגיה גרעינית בבית חולים קפלן עד יציאתו לפנסיה.

לפני כ-10 שנים חיפשתי פתרונות לשאלות רבות ברפואה וכך מצאתי שהגישה הנכונה לטיפול בחולים, היא למצוא את **הסיבה למחלתם** ולטפל בה. לא לטפל בסימפטומים כפי שמקובל ברפואה הקונבנציונלית.

מאז אני חוקר, לומד, בודק, ומיישם את הדברים בשטח. כיום אני מרצה, מנחה ונותן ייעוץ קליני לקהל רחב ולבודדים איך ליצור שינוי בסגנון החיים, בעזרת תזונה, תוספי תזונה, ע"י איזון והתאמה בנטילת תרופות וע"י איזון והתאמה בין תרופות ותוספי תזונה.

הרפואה הקונבנציונלית האריכה את תוחלת החיים, הייעוץ והניסיון שלי מקנים את איכות החיים.

לייעוץ: טלפון 09-958-5675

נייד 050-4434-292

פאקס 09-956-3486

Email: alexrdt@bezeqint.net

אחד מבין שלושה אנשים יחלה בה.

שפעת החזירים היא מחלה נגיפית שפוגעת בחזירים מזה שנים רבות. הנגיף (וירוס בלעז) שייך למשפחת ה-influenza (שפעת) ונחשב למחלה מוגבלת לחזירים וגורמת לתמותה של כ- 10% מהחיות המודבקות.

במאה ה-20 תוארו בספרות מגפות של שפעת זו בבעלי חיים במספר מקומות בעולם. הנגיף מצליח לעתים רחוקות להדביק בני אדם.

כתוצאה ממוטציה בגנים של הנגיף, הוא מסוגל לגרום למחלה גם לבני האדם. כך היינו עדים למגפה של שפעת בשנים- 1918, 1994 וב- 2004.

אחת התכונות של הנגיף הזה – היא השנוי המתמיד שחל במבנה הגנטי שלו. וכך יכול להדביק בני אדם ולהתפשט בגוף, כשהמערכת החיסונית לא מצליחה עדין ליצור נגדו נוגדנים. בנוסף הנגיף מחליש את המערכת החיסונית וכך מאפשר גם לחיידקים להתפשט ולגרום לדלקות.



תמונה במיקרוסקופ אלקטרוני של נגיף שפעת החזירים H1N1

בשנת 1918 זכורה המגפה, שגרמה למותם של מיליוני אנשים, משום שבתקופה זו לא היו אמצעי אבחון נאותים ולא הייתה אנטיביוטיקה, שאפשרה להתגבר על הזיהומים, שנגרמו ע"י חיידקים.

מגפה משמעותית נוספת פרצה בחודש בפברואר בשנת 1976 בארה"ב, שנגרמה כתוצאה מנגיף דומה לזה משנת 1918. מחשש למגפה, הנשיא פורד הורה להכין חיסונים לכל האוכלוסייה בארה"ב. תקופה זו הייתה תחילת עידן החיסונים. האוכלוסייה החלה בתהליך החיסון, אחרי עיכובים רבים, באוקטובר 1976 כלומר אחרי 11 חודשים מאז שהמגפה פרצה. לרוע המזל 3 חולים **מבוגרים** נפטרו זמן קצר לאחר שקיבלו את החיסון נגד שפעת החזירים. למרות שלא נמצא קשר בין החיסונים למותם של החולים, האירוע הזה גרם להתנגדות נמרצת מצד האוכלוסייה לקבלת החיסון.

בתקופה מאוחרת יותר התחילו להופיע, במספר קטן של חולים שקבלו חיסונים אלה, סימנים נאורולוגיים, שהתבטאו בשיתוק זמני ברגליים. המחלה שתוארה, תסמונת על שם Guillain-Barré היא מחלה אוטו-אימונית נדירה, שפוגעת במערכת העצבים ההיקפים ושנגרמת כתוצאה מתגובת המערכת החיסונית לזיהומים ע"י נגיפים או לחיסונים. גם בארץ בשנה שעברה נפטרו 3 אנשים **מבוגרים** זמן קצר אחרי הזרקת החיסון כנראה מסיבוכים זיהומיים של הנגיף.

המגפה הנוכחית היא מגפה, שבה הנגיף עבר ממקום הדגירה הרגיל שלו בחזירים לבני האדם **כתוצאה ממוטציה של הגנים של הנגיף**. הנגיף מהווה זן חדש של influenza virus A (שהוגדר כ-H1N1) ואובחן לראשונה במקסיקו אצל פועלים שעובדים עם חזירים. משם המחלה התפשטה בעולם בין בני האדם. במקסיקו מספר הנפטרים מהמחלה הגיעו ליותר מ-77 אנשים, מספר משמעותי שנבע, קרוב לוודאי, מתנאים סניטרים ירודים באכלוסיה ובסיבוכי הזיהומים של המחלה.

סימני המחלה: הסימפטומים דומים לשפעת רגילה: חום, נזלת, כאבי גרון וכאבי ראש, כאבי שרירים, חולשה, שיעול ולפעמים הקאות ושלשולים. במספר קטן של חולים **מבוגרים** או כאלה עם **מערכת חיסונית חלשה**, כתוצאה ממחלות נלוות כגון סרטן, סוכרת, אי-ספיקת כליות ואחרות, המערכת החיסונית אינה יכולה להתמודד עם הנגיף. כתוצאה מכך נגרמים סיבוכים כגון: חום גבוה מאוד, דלקת ריאות אי-ספיקה נשימתית, זהום בדם, איבוד נוזלים והחמרה של המחלה בהם חולים. מכל האמור לעיל, שפעת החזירים היא מחלה קלה ודומה לשפעת הרגילה העונתית. אצל אנשים צעירים ובריאים, היא חולפת במהירות. אולם אנשים מבוגרים או אנשים חולים במחלת אחרות, **זקוקים לחיזוק של מערכת החיסונית**.

הבעיה עם החיסון היא שהוא לא מגיע לצרכן במועד שהוא זקוק לו בגלל בעיות ייצור ואישורים של FDA. כמו כן החיסונים אינם יעילים אצל אנשים מבוגרים עם מערכת חיסונית חלשה, משום, שהם אינם מסוגלים לייצר מספיק נוגדנים נגד הנגיף ולפעמים חולים פעמיים: פעם אחת לאחר החיסון ופעם נוספת על ידי (החיסון) הנגיף עצמו.

לכן הדרך הבטוחה ביותר היא לשפר את תפקוד המערכת החיסונית בכל שכבת האוכלוסייה. קיימות הרבה עדויות על תוספי תזונה, שגורמים לשיפור משמעותי בפעילותה של מערכת החיסונית כמו: פטריות רייש (1) ומאיטקי (2), אראבינוגלקטן (3), בטא-גלוקנים (4-5), אכינצאה (6), קורדיספקס (7) ואחרים.

לטיפול מניעת אני ממליץ על התוסף **אימופקט (Imufact (NSP)** במינון הבא:

- א. **ילידים או נערים** :
- 2 כמוסות ביום בין הארוחות. (אפשר לפתוח אותם ולשפוך את תוכנם בתוך מיץ תפוחים או אחר)
- ב. **בוגרים** : 2-3 כמוסות ביום בין ארוחות.
- ג. **מבוגרים** : 4-8 כמוסות ביום בין ארוחות.
- ד. **נשים בהריון** : 2-3 כמוסות ביום בין הארוחות, **נוני**.
- ה. הטיפול יימשך במשך תקופת המגפה כלומר 2-3 חודשים.

ניתן להשתמש גם ב**סופר אכינצאה** - Super Echinacea 20 עד 30 טיפות ביום עם מים או מיץ. בעת המחלה רצוי לדאוג לחיזוק נוסף של המערכת החיסונית על ידי נטילת תוספים נוספים:

- **סלנאי** כמוסה אחת ביום.
- **אבץ טבליה** אחת ביום.
- **ויטמין C בשחרור מושהה** 1-2 טבליות ביום.
- **ויטמין D3** 1000-2000 יחידות ביום.

לחולים המשלשלים ואלו שצורכים אנטיביוטיקה יש להוסיף:

- **ביפידופורוס** פלוס 1-2 ביום.

- 1, [Int Immunopharmacol](#). 2008 Aug;8(8):1124-33.
- 2, [Oncol Rep](#). 2005 Mar;13(3):497-502
- 3, [Recent Pat Inflamm Allergy Drug Discov](#). 2008;2(2):149-53
- 4, [Minerva Med](#). 2009 Jun;100(3):237-245.
- 5, [J Hematol Oncol](#). 2009 Jun 10;2:25
- 6, [Intervirology](#). 2009;52(1):29-34
- 7, [Am J Chin Med](#). 2008;36(5):967-80

התרופה טמיפלו (Tamifly)

דר אלכסנדר ארדיטי MD

טמיפלו היא תרופה, שפועלת נגד נגיף של השפעת מסוג A ו-B. אופן הפעילות של הנגיף הוא יכולתו לחדור לתוך התאים הלימפוציטים ולהתרבות בתוכם. לנגיף יש קולטנים ספציפים שמאפשרים לו להתחבר לקרום החיצוני של תאי הלימפוציטים ולחדור לתוכם. כאשר הנגיף הגיע למצב של התפתחות והבשלה, הוא מוכן לעזוב את הלימפוציט הנגוע על מנת להדביק תאים חדשים. כתוצאה מפעולות אלו רמת הלימפוציטים בדם נמוכה, ומערכת החיסון נחלשת. על מנת לצאת מתא הלימפוציט ולהשתחרר לדם, הנגיף מפעיל את האנזים neuraminidase, שקורע את הממברנה של הלימפוציט. אופן הפעילות של **הטמיפלו** הוא לדכא את פעילות האנזים neuraminidase של הנגיף, ובכך למנוע מהנגיפים הבשלים והחדשים להשתחרר ולזהם לימפוציטים חדשים. (1) יש לציין שהתרופה משמשת לטיפול ומניעה של שפעת החזירים מסוג H1N1. כמו כל תרופה גם לזו יש תופעות לוואי כגון כאבי בטן, בחילות, הקאות ושלשולים. בנוסף תוארו מיקרים של פגיעה בכבד, הפרעות במערכת העצבים ובעיות פסיכיאטריות בעיקר בקרוב הילדים (1). **כתוצאה מהשימוש הרב בטמיפלו, דווח לאחרונה שכ-10% של הנגיפים פיתחו עמידות לטמיפלו (2) וכך באופן הדרגתי תרופה זו תהיה פחות יעילה בעתיד.** לעומת זאת, **האימופקט (IMUFACT)** (מוצר של NSP) מורכב ממולקולות של סוכרים חיוניים (glyconutrients) המתחברים לקולטנים של הנגיף ומונעים ממנו להידבק לשטח התאי ולחדור לתוך הלימפוציטים (3). כך הנגיף נשאר חסוף למתקפה של המערכת החיסונית. בנוסף **האימופקט** משפר את הפעילות של המערכת החיסונית וכך מסייע לחיסול מהיר של הנגיף.

1. <http://www.rocheusa.com/products/tamiflu/pi.pdf>
2. *The Journal of antimicrobial chemotherapy* 55 Suppl 1: i5-i21.
3. *Epidemiol Infect.* 1991 Aug;107(1):171-9.

ד"ר אלכסנדר ארדיטי MD