

רפואת יתר



רכשתם... קראתם...

עכשיו שתפו אותנו...

האם הספר תרם לכם?

"את הספר *Doctoring Data* או בשמו העברי רפואת-יתר, קראתי מילה במילה בגרסתו האנגלית. מיד ידעתי שיראה אור בעברית. זהו ספר ישיר, קולח, ואפילו מצחיק המציב לנו מראה מול הפנים. דרכו אנו מבינים באיזו



מערכת בריאות אנו נעים ומה הן האמונות השגויות שאימצנו כחלק אינטגרלי מסנה. ככזה, הספר מעניק לקורא כלים שיפוטיים לבחינת עצות רפואיות בו בזמן שנטמעת בו הבנה פילוסופית חדשה אודות עולם הרפואה המערבי.

הוצאת הספר בעברית היא בעיני קודם כל פרויקט חברתי למניעת רפואת יתר. אנשים רבים טובים תרמו בהתנדבות לתרגום ולהפקה, הוכחה לקיומה של קהילה נפלאה המחפשת אלטרנטיבה לרפואה המערבית הקונבנציונלית. הספר עמוס במונחים רפואיים, מספרים וסטטיסטיקות. אל תיבהלו, אין שום צורך להבין את המספרים והמונחים, מה שחשוב הוא להבין את המסר או כמו שאומר המחבר- ידע הוא כוח.

גיא בן צבי, יזם התרגום וההפקה

למידע ושיח בנושא הצטרפו אלינו לדף הפייסבוק

"רפואת יתר - בריאות בוחרים בתבונה"

ההוצאה לאור בחסות גיא בן צבי וחברת אומגה 3 גליל

info@omega3galil.com

טל: 04-9999524

פרופ' משה פרנקל, מייסד המרפאה לרפואה משלימה ואינטגרטיבית ביוסטון, מנהל היח' לרפואה משלימה במכון האונקולוגי במרכז הרפואי מאיר בכפ"ס: "הספר 'רפואת יתר' מרתק ונוגע בבעיה שמקבלת הדגש הולך וגובר בקהילות רפואיות שונות בארץ ובעולם...



כל מטופל העומד לפני בדיקה רפואית צריך לברר עם רופאו- האם הבדיקה תוביל לשינוי במהלך הבריור הרפואי או לשינוי בטיפול? במידה והתשובה היא לא, אולי ניתן לוותר על הבדיקה. כאשר נבחר הטיפול, מטופלים צריכים לשאול את עצמם ואת הצוות הרפואי ארבע שאלות:

האם אני באמת זקוק לטיפול? איזה תועלת אפיק ממנו ומה יעילותו?

עד כמה הטיפול בטוח? האם יש בו סיכונים או תופעות לוואי, מה הם ומה שכיחות הופעתם?

האם יש אופציות טיפוליות אחרות? האם הן בטוחות יותר?

מה יקרה אם לא אקח את הטיפול?

תשובות כנות לשאלות אלה בהחלט יכולות להוביל לירידה בבדיקות ובלחץ על הרופא לספק בדיקות וטיפולים, שלעיתים אינם הכרחיים. איני חושב שבעייתיות זו מחייבת הססנות, אך בכל מצב שאין בו דחיפות או חירום, ובכל מצב כרוני שעולות שאלות לגבי אבחון, מעקב וטיפול, יש מקום להעלות חלק מהשאלות שהספר 'רפואת יתר' מעלה, ולברר האם יש אפשרויות נוספות להתמודדות וטיפול.

הסתכלות ביקורתית והעלאת השאלות הנכונות יכולות להיות שלב ראשון שמטופלים צריכים לשאול את עצמם בדרך להורדת היקף הבעיה של אבחון וטיפול יתר, בדרך לבריאות שלמה."

ד"ר דן קרת, רופא MD ונטורופת ND: "תודה ד"ר קנדריק שאתה קיים. על סבלנותך להיכנס לפרטי הפרטים של המחקרים המעצבים מדיניות טיפולית, ולגלות את ההטעיה הקיימת ברובם המכריע.



קוראים יקרים, לפני שאתם נוטלים

תרופות לאורך זמן, כדאי שתקראו ספר זה. הוא יראה לכם את מגוון הטכניקות המאפשרות הצגת מחקר רפואי בעל תוצאות עלובות כמחקר פורץ דרך, ואת הדרכים המעוותות של חברות התרופות להציג את התועלת של התרופות שהן משווקות. תלמדו על המדיקליזציה של אנשים בריאים, כלומר הפיכת קבוצות שלמות של אנשים המרגישים טוב לחולים הזקוקים לתרופות. אם הייתה בכך תמימות היא כפי הנראה תתפוגג בין עמודי הספר.

קנדריק מנפץ הרבה מיתוסים שהושרשו היטב בתרבות המערבית ללא כל ביסוס מדעי, כולל "אמתות" שאתם בטוחים שהן נכונות. מאחר ואני אחד הרופאים העומד מול "סגני אלוהים", הלבושים לבן וסטטוסקופ, וטוען שמרבית מרשמי הסטטינים למניעה ראשונית מיותרים ומזיקים, מקל עלי מאד שיש רופאים כמו קנדריק. בעיני זהו ספר חובה לרופא שראשו פתוח לבדוק את העיוות במחקר ואת בורותנו בפיענוח התוצאות.

אז במי לבטוח אחרי כל מסע הספקנות הזה? גם על כך קנדריק נותן תשובה. הקשיבו לאנשים שאין להם קשר לתעשיית התרופות, או לכל גוף מסחרי. עקבו אחרי הספקנים לגבי הדעות המקובלות. שימו לב למוכנים ללכת נגד הזרם ולהתעמת עם המומחים.

שימרו על עצמכם, בברכת אריכות ימים בריאה עם מינימום תרופות."

דברי הקדמה לספר



ד"ר עופר שחר, מומחה ברפואת המשפחה, רופא כפר, אי שם בגליל: "את הספר שאתם אוחזים בידיכם כתב רופא משפחה ששנים רבות חשב שהוא עושה רק טוב למטופלים שלו, עד שהחליט לשים סימני שאלה על כל מיני "אמתות", מהסוג שעולם

הרפואה גדוש בהן.

בניגוד למה שחלקכם אולי חושבים, המחקר הרפואי אינו זך. תמיד יש מי שיגיד "אבל יש מחקר גדול שהוכיח ש..." טענה זו לא הופכת את הדברים לנכונים. למעשה, במרבית המקרים הם בוודאות לא נכונים. אלו טענות שקשה לבלוע, שלא לדבר על לעכל, אך לדעתי אין ברירה. אנחנו חייבים.

ד"ר קנדריק בספרו הנפלא דן לעומק במגבלות ובהטיות של מרבית המחקרים המתפרסמים, באמת המצערת על כל המחקרים שלא זוכים להתפרסם ובסיבות המדאיות לכך. הוא גם מסביר את הדבר שגורם לנו להגן בחירוף נפש על התאוריות שלנו.

השמנת יתר תמיד מסוכנת. שומן רווי סותם עורקים. שמן זית זה נפלא. שמן קוקוס הוא מזון על. אלכוהול מסוכן. בעצם אולי כוס יין אדום ליום. כן. זה נהדר ללב. אלא אם את אישה- אז אנחנו לא בטוחים. קפה רע ללחץ הדם. היזהרו מפלואור במים, מירקות מרוססים, מיתושים נושאי מחלות, מאבנית במים, מלכעוס מדי, מלהתרגש מדי, מלרוץ רחוק מדי, מלחיות.

רפואת-יתר הוא אחד הספרים שיטנו לכם את המחשבה מקצה לקצה על מה טוב ומה רע בעולם הרפואה. למי ולמה להאמין ולמי וממה להתעלם. אני מזהיר מראש, זה לא ספר של סוף טוב, אך הוא יפקח את עיניכם לעולם הרפואי של ימינו, על שלל צבעיו. הכרות זו, לטעמי, רלוונטית מאוד לכל מי שבריאותו חשובה לו.

עולם הרפואה לצערי מאבד את האינטימיות שבין רופא

ומטופל, ולכן במקרים רבים גם את אמון המטופל. מכאן אני מזמין אתכם להתחיל לחשוב בעצמכם, לפתח את הגן הסקפטי שלכם, לשתף את רופא המשפחה בלבטים, בחששות ובדאגות שלכם, ולהאמין בעצמכם ובגוף שלכם שיודע הכי טוב, אבל ממש הכי טוב, מה טוב לו.

לחיים בריאים, מסופקים ומאושרים. החיים שלכם."

ד"ר ריטה רחמני, פנימאית, עוסקת במניעת אבחון וטיפול יתר:



"הורגלנו לחשוב שהמדע עליו מבוססים מחקרים רפואיים הוא מדויק. אנו נוטים להאמין שהנחיות של מומחים הוגי-דעות, אלה שעולם הרפואה פועל על פיהם, מבוססים על בסיס מדעי איתן. לאחר קריאת ספר זה, מבינים שבהנחות יסוד אלו ישנם סדקים עמוקים.

מן העובדות המוצגות בספר אנו מבינים שעולם המדע אינו יוצא דופן, וגם הוא לעיתים קרובות מושפע ומנווט על ידי אינטרסים שונים וכסף.

ד"ר קנדריק מלמד אותנו, הרופאים, להעז, להטיל ספק, לשאול שאלות ולבדוק עובדות, גם אם מדובר בפרות קדושות, כאלה שבקונצנזוס."

* אין לד"ר רחמני כל קשר עסקי או מקצועי עם חברת אומגה גליל.

דעאל שלו, מחבר 'הסוד הקדמוני'



וממובילי קהיליית הפליאו בארץ: "האדם הסביר מאמין שהמלצות רפואיות מיוסדות על עובדות, מחקרים וממצאים. כלומר, שהייתה תיאוריה מדעית (למשל: לחץ דם מעל 120 מסוכן ללב), ממנה נגזר רעיון טיפולי

(הפחתת לחץ דם תפחית היארעות התקפי הלב), הרעיון נבחן בניסוי קליני (נתנו לחלק מהאנשים תרופה ולחלק פלצבו ובדקו הבדל בתחלואה ובתמותה) ולאור הממצאים החד משמעיים, המליצו על טיפול מונע (כדורים). והופ, נהפוך לבריאים.

עד כאן אמונות. אבל אולי זה לא עובד כך? לאדם הסביר אין שום דרך לשפוט את הדברים. אנחנו לא קוראים מחקרים, לא שותפים באיגוד רפואי ולא חברים בוועדת הסל. אז אנחנו מרגישים שאין ברירה אלא לקחת את דברי הרופא כתורה מסיני. אבל אולי גם הוא סומך על אחרים,

שסומכים על אחרים, אך מאחור אין מאומה?

מול עומס המידע הבריאותי, ספרו של ד"ר קנדריק הוא קרן אור באפלה. הוא משדר צליל צלול וברור בתוך הרעש וההמולה של הכדורים וההמלצות. ובעיקר, הוא מדריך מעשי נהדר וממוקד כדי לעזור לנו הבדיל בין המוץ לתבן, בין אמת לבין בדיה, בין ממצאים קליניים לבין כותרות צעקניות שאין ביניהן ובין המציאות ולא כלום.

קנדריק הוא רופא בריטי מצחיק, ציני, מדויק, חריף וקולח. הוא מאפשר לנו הצצה נדירה אל מאחורי הקלעים של הכותרות והמיתוסים. באיזמל מנתחים הוא מראה שלב שלב כיצד נולד מיתוס וכיצד הוא מתקבע בתודעה הציבורית, בגלל אינטרסים של חברות תרופות ומקבלי שלמונים. הוא לא פרנואיד ולא אנטי ממסדי. הוא דווקא בא מלב המערכת ועובד כרופא בבית חולים, אך מרים עבורנו את המסך ונותן כלים מעשיים כדי לשפוט בעצמנו אם כדאי להקשיב להמלצה או שזו המצאה בעלמא.

כיף לקרוא את הספר הזה ועוד יותר כיף, לתפוס את הראש ולהבין באמת.

