

מידע עדכני למטפל במגוון תסמינים של הפרעות קשב גליון מס' 1 נובמבר-דצמבר 2015

נתוני רקע

פי נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה בישראל שנת 2015 יש כשמונה מיליון תושבים, מתוכם כ-28% הינם בגילאי 0-14. מכאן ניתן להסיק כי בישראל שנת 2015 מאובחנים בהפרעות קשב כ-120 עד 235 אלף ילדים. הערכות במשרד הבריאות מדברות על כ-70 אלף מרשמי ריטלין בחודש ויותר.

שכיחות הפרעות קשב בישראל

מדיוני ועדת הכנסת למאבק בנגעי הסמים עולה כי נכון לשנת 2013 שיעור המאובחנים בקשב וריכוז עמד על כ-8% מכלל הילדים בישראל והערכה ש-4% מכלל המבוגרים מאובחנים. נכון לשנת 2015, על פי נתוני משרד הבריאות הפרעת קשב וריכוז היא תופעה שכיחה הקיימת בכ-5%-10% מכלל ילדי בית הספר בגילאי 12 שנים. על

ביוכימיה

הדופאמין זמן רב במעבר הסינפטי ולאפשר לו לבצע את פעולתו הביולוגית (תשדורת עצבית מוגברת), תרופות כגון מתילפנידט חוסמות את הטרנספורטרים בצד הפרה-סינפטי (הצד המשדר בסינפסה), ובכך מגבירות את הסיכוי של כל מולקולה של דופאמין להיקלט בקולטנים ואת הסיכוי להעברה עצבית. ברפואה האלטרנטיבית מחפשים חומרים עדינים יותר לתיקון ה'תקלה' במעבירות בין התאים.

ביוכימיה של ADHD - מפתח הדופאמין

זהו איור סכמטי של סינפסה במוח. הכדורים האדומים מסמלים את ההורמון דופאמין (הידוע גם כהורמון הצייד), האחראי מצד אחד לויסות הקשב והריכוז (שלב המעקב והמארב) ומצד שני לויסות הפעילות המתפרצת (שלב ההתקפה או הבריחה). אחד הגורמים הביוכימיים הנפוצים ל ADHD הוא מעבירות לא טובה של דופאמין בסינפסות, הגורמת למחסור בדופאמין ומורידה את הסיכוי להעברה עצבית בין תא עצב אחד למשנהו. כדי להחזיק את

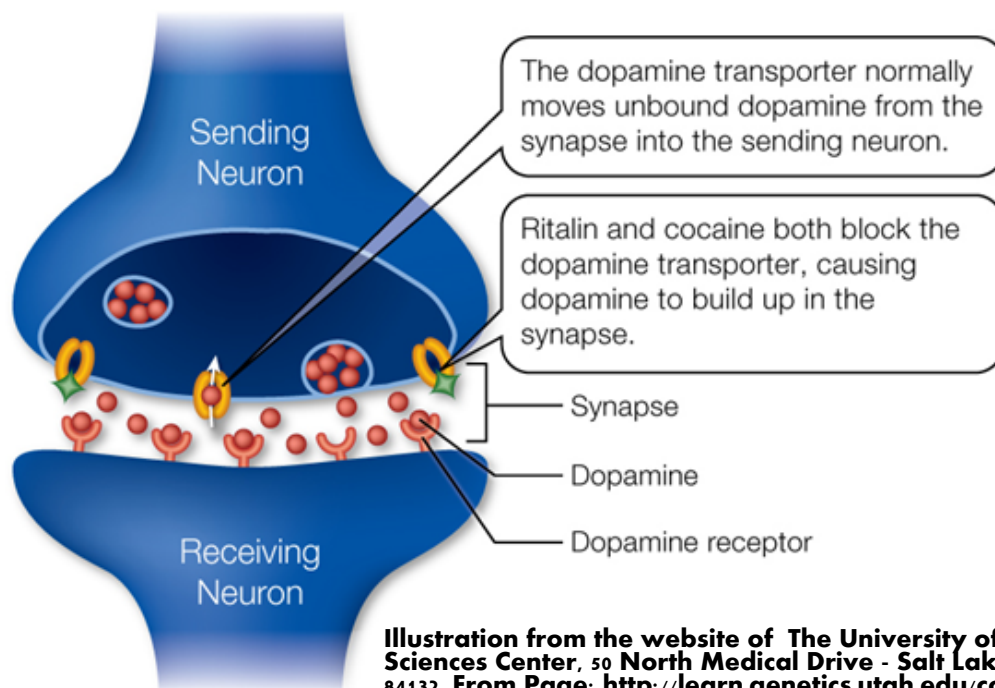


Illustration from the website of The University of Utah Health Sciences Center, 50 North Medical Drive - Salt Lake City, Utah 84132. From Page: <http://learn.genetics.utah.edu/content/addiction/ritalin/>

הבינלאומית לנוירופסיכיאטריה, אוקטובר 2015 בירושלים.

J. AM. ACAD. CHILD ADOLESC. PSYCHIATRY, 48:11, NOVEMBER 2009

שכיחות תופעות לוואי בקרב 38 נוטלי מתילפנידאט			
תופעות לוואי שכיחות	%	n שכיחות	Common side effects
סה"כ סבלו מתופעות לוואי	94.7	36	Side effects – TOTAL
אבדן תאבון	81.5	31	Loss of appetite
כאבי ראש	52.6	20	Headaches
הפרעות שינה (ישנוניות, חוסר יכולת להרדם)	42.1	16	Sleep disorders (insomnia, sleepiness)
הפרעות רגשיות (חלומות בהקיץ, ניתוק תקשורתי, בכי, חרדה, כסיסת צפורניים)	36.8	14	Emotional symptoms (daydreaming, reduced communication with others, prone to crying, anxiety, nail-biting)
כאבי בטן	34.2	13	Stomachaches
היפראקטיביות (חוסר שקט, גילויי שמחה מוקצנים)	28.9	11	Hyperactivity (restlessness, extreme happiness)

יעילות של מתילפנידאט (ריטלין ונגזרותיו) ותופעות לוואי ב-ADHD. חוקרים במוסד הישראלי הלאומי לפסיכו-ביולוגיה בדקו האם קשר משפחתי יכול להשפיע על תגובת ילדים לתרופות פסיכיאטריות מסוג מתילפנידט (ריטלין ונגזרותיו), הן מבחינת היעילות והן מבחינת תופעות הלוואי. ממצאי המחקר מראים שאצל רוב המטופלים הנוטלים את התרופה יש שיפור רב במדדי הקשב והריכוז, אך אצל הרוב המוחלט (94%) יש תופעות לוואי משמעותיות. כן נמצא שהן ההשפעה החיובית והן ההשפעה השלילית של התרופה נמצאו בקורלציה לקרבה משפחתית. כלומר, במידה וכן משפחה סבל מתופעת לוואי מסוימת יש סיכוי גבוה ומשמעותי כי בן משפחה אחר הנוטל את התרופה יסבול מאותן תופעות לוואי. החוקרים מציינים כי המחקר לא היה מבוקר פלצבו ולא סמוי. לכן יתכן שהשכיחות הגבוהה במיוחד של תופעות לוואי משמעותיות היא בחלקה אפקט פלצבו. החוקרים ממליצים להתחשב בהיסטוריה משפחתית של התגובה לתרופה בהחלטה האם לתת אותה למטופל חדש ב-ADHD. המחקר הוצג ע"י דר' גוטהלף בכנס האחרון של הקהילה

רפואה משלימה

חשיבות הטיפול המשלים לילדים עם הפרעת קשב/ היפראקטיביות

Table 1. Risk Factors for ADHD

Risk Factor	Mechanism
Dietary Factors and Nutrient Deficiencies	
Hypersensitivity to foods and/or additives	Increase in inflammatory mediators and neuropeptides in the blood
Phospholipid deficiencies	Possible impairments in neuronal structure and function, especially during early development
Omega-3 fatty acid deficiency	Impaired neurotransmitter reception in brain; altered neuronal plasticity
Amino acid deficiencies	Decreased production of amino acid-based neurotransmitters
Refined carbohydrates	Abnormal glucose metabolism, causing disruptions in hormone and neurotransmitter regulation
Mineral deficiencies	Impaired dopaminergic transmission
Antioxidant deficiencies	Oxidative damage to DNA
Exposure to Environmental Toxins	
Heavy metals, solvents, pesticides, neurotoxins	Disrupted neurotransmitter and neuromodulator function
Exposure to Electronic Media	
Television	Over-stimulation, sensory addiction, increased stimulus-seeking behavior
Cell phones	Pre- and post-natal exposure linked to increase in ADHD symptoms. Exact mechanism unknown.
Abnormal Lighting	
Natural light deficiency / Exposure to fluorescent lighting	Hyperactive behavior and decreased learning ability

Complementary and alternative medical therapies for children with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD).

Janice Pellow, M.Tech (Hom); Elizabeth M. Solomon, HD, ND, DO, BA; Candice N. Barnard, M.Tech (Hom), B.Phys.Ed

הפרעת קשב/ היפראקטיביות (ADHD) היא תופעה נפוצה המאופיינת באימפולסיביות, חוסר תשומת לב, היפראקטיביות. בארה"ב למשל 1 מכל 20 ילדים מאובחן כ-ADHD. הגורמים המוכרים לתופעה הם מגוונים, והטיפול הקונבנציונלי מורכב בדרך כלל משילוב של תמיכה התנהגותית ותרופות, בדר"כ תרופות ממריצות. הורים רבים מודאגים לגבי תופעות הלוואי ומשימוש ארוך טווח בתרופות קונבנציונליות ומחפשים יותר ויותר חלופות לטיפול התרופתי. רפואה משלימה ואלטרנטיבית מציעה להורים אפשרויות שונות לטיפול במצב זה, כגון שינויים תזונתיים, תוספי מזון, צמחי מרפא, הומיאופתיה. הטיפול המשלים נמצא יעיל ביותר כאשר הוא נקבע באופן הוליסטי ולפי הסימפטומים האופייניים של כל אדם. אטיולוגיה אפשרית וגורמי סיכון למצב צריכים להילקח בחשבון בעת פיתוח תכנית טיפול. מחקר עדכני זה מדגיש ומפרט את השיטות והטיפוליים המשלימים הנפוצים ביותר עבור ילדים עם ADHD ואת יעילותם.

YOUR BODY ON SUGAR

Sure, sugar looks innocent, but it's an inflammation bomb. Eat too much of it—that's 24 daily g for woman, 36 g for men—and here's what it can do to you:

BRAIN:

Sugar can rewire the brain's pathways. Diets full of processed and sugar-heavy foods can increase the risk of depression by 58%.

SKIN:

When sugar bombards your body, proteins incorporate it as part of their structure, aging skin and causing wrinkles.

GENTALS:

Excess sugar can impair blood flow, upping the risk of erectile dysfunction in men and sexual arousal disorder in women.

HEART:

Sugar inflames the linings of the arteries to the heart, increasing the risk of stroke and heart attack.

KIDNEYS:

Sugar overload can damage their delicate filtration system. Diabetes is one of the main causes of kidney failure.

JOINTS:

High-sugar diets pump inflammatory cytokines into your bloodstream, which can exacerbate arthritis.

הסוכר בגופנו

מעולם המזון

סוכר יכול להראות תמים אך הוא פצצת זלקת מתקתקת בגופנו, כפי שמראה האיוור. סכנת הסוכר אורבת מיוחד לילדים עם הפרעות קשב, שכן הוא משפיע ישירות על הדופמין במוח. צריכת סוכר מרוכז מכל סוג, ביחוד גלוקוז ופרוקטוז, גורמת לשחרור דופמין באזור במוח האחראי על תחושת התגמול הנקרא סוכר (nucleus accumbens) NAc גורם לפליטת דופמין מוגברת, היוצרת משוב חיובי ב NAc ולכן להמשך צריכת הסוכר, במה שאנו מכנים התמכרות. מחקרים כדוגמת המחקר המצוטט¹ הראו כי צריכת סוכר מגבירה פליטת דופמין ב NAc בצורה דומה לסמים ממכרים, עד כדי כך שעכברים בניסויים העדיפו לצרוך סוכר על פני כל מזון אחר ואף על פני סמים ממכרים. ילדים הסובלים ממחסור בדופמין, המאפיין תסמונות כמו ADHD/ADD יקבלו את מנת הדופמין המוגברת שלהם מסוכר, ולכן אנו רואים ילדים רבים ה"מכורים" למזונות עתירי סוכר ועמילן (עמילן הופך לסוכר בקיבה). תופעה זו אמנם בולטת בילדים עם ADHD אך מופיעה גם במבוגרים ובתסמונות נוספות כמו דיכאון.

1) **Daily bingeing on sugar repeatedly releases dopamine in the accumbens shell.** Rada et al. *Neuroscience*. 2005;134(3):737-44.

לאמן את המוח זה כיף

טכנולוגיה

Lumosity היא אפליקציה לאייפון ולאנדרואיד, שפותחה ע"י צוות מדענים שלקח משימות בהן משתמשים לחקר המוח באוניברסיטאות ברחבי העולם, והפך אותן למעל 40 משחקים כייפים שנועדו לפתח יכולות קוגניטיביות. 15 דקות, שלוש פעמים בשבוע, אמורות לשפר את יכולות הקשב, הזיכרון, קבלת החלטות ועוד יכולות, לפי בחירת השחקן. לאלה מאיתנו שאוהבים להתייחד עם הנייד מדי פעם, זוהי אפליקציה כייפית שיכולה גם להיות מועילה. חפשו Lumosity בחנות האפליקציות באייפון ובאנדרואיד.

Sources: Travis Stork, MD, Jennifer Berman, MD, Rachael Ross, MD, PhD

ד"ר זיוה שגיא Ph.D, מאמנת אישית, מומחית להפרעות קשב וריכוז

כך לילד שהפרעת קשב היא תופעה המפריעה לו לנהל אורח חיים תקין, אך יש דרכים שניתן ללמוד על מנת לשפר את מכלול התפקודים שלו בבית, בחברה ובבית הספר.

זהו את מקור ההתנגדות של הילד לטיפול.

נסו להבין מהי הסיבה המדויקת לסירובו, להבין מה מטריד אותו. ככל שתבינו לעומק את מקור ההתנגדות, תוכלו לתת לה מענה.

מתן המענה כרוך בהמשגת הטיפול. הדרך שבה ממשיגים לילד את התהליך ההתערבותי משמעותית ביותר. למשל, לא חייבים להשתמש בביטוי "טיפול פסיכולוגי" או "טיפול". אפשר להסביר לילד שעומדים להיפגש עם איש או אישה שבפגישות האלו עומדים לשחק, לשוחח, לעשות הצגות... הילד לא חייב לדעת שתוך כדי משחק או דרמה מתרחש טיפול אפקטיבי. המטפל המקצועי יביא את הילד לזהות את הקשיים שלו תוך כדי תהליך ובכך לרצות ליצור שינוי.

גיוס הילד ליצירת מוטיבציה פנימית לתהליך הוא עקרון משמעותי ביותר.

על פי רוב, אני ממליצה להורים להביא את הילד לפגישה ראשונה. בתוך הפגישה כאשר המטפל מתאר את מה שעתיד להתרחש בפגישות, כאשר המטפל מצביע על כך שהילד קובע את המטרות וכפועל יוצא את הפעילויות, הילד לוקח בעלות על המתרחש בתהליך. בעלות = מוטיבציה.

תפקיד ההורים הוא לשתף שיתוף פעולה מלא עם המטפל. יחד עם הילד לקבוע מטרות בנות השגה ולטווח קצר.

תביעה של ההורים להשגת מטרות שאינן ריאליות ומטרות גדולות לטווח ארוך עלולות ליצר בהלה וחרדה אצל הילד וכתוצאה מכך לסרב לתהליך.

לסיכום:

אמנם חובתם של ההורים לדאוג לטיפול של הילד, לדאוג לרווחתו הרגשית ולשיפור מכלול התפקודים שלו, אך קיימת חשיבות עליונה לכך שהילד יסכים לתהליך. ילד שמגיע לטיפול בגלל לחצם של ההורים, למרות התנגדותו, באופן פסיבי יתנגד לטיפול ובכך לא תושגנה המטרות של ההורים ושל המטפל.

ילדים רבים עם הפרעת קשב זקוקים לטיפול כל שהוא, בין אם רגשי ובין אם תכליתי/מעשי. ההורים מודעים לכך שהטיפול חשוב מאד עבור רווחתו הרגשית של הילד, אך הילד מסרב.

סיבות שונות לכך שילדים עם הפרעת קשב מסרבים להגיע לטיפול. למשל: הם מתביישים, כי לטיפול יש סטיגמה שלילית ("אני לא דפוק!!!"); לעיתים הפרעת הקשב במשפחה היא סוד מפני הסביבה, וגרוע מכך, מפני הילד עצמו (שמעתי אם שבכל בקר אומרת לילד שהוא מקבל ויטמינים, בשעה שהוא נוטל ריטלין). הסוד הזה, שנמצא איפה שהוא בחלל האוויר במשפחה, עלול לגרום לילד לחשוב שיש לו משהו גדול ומפלצתי שהוא מתבייש בו ורוצה אף הוא להשאירו בגדר סוד, או לחילופין, הוא פוחד להתמודד עם המפלצת; לעיתים ילדים לא מודעים לקשיים שלהם. ברמת הדיבור הסמוי/התת מודע קיימים אצלם קשיים כמו: דימוי עצמי נמוך, אשמה, בושה, תסכול וכדומה וברמת הדיבור הפנימי הגלוי/המודע הילדים מספרים לעצמם שהכל תקין ומאשימים את הסביבה במצבם, או משכנעים את עצמם שאם רק ירצו, הכל יסתדר. לעיתים הילדים אינם מבינים כיצד הטיפול יעזור להם.

סיבות כגון אלה גורמות לילדים לסרב לכל התערבות טיפולית, ואף אם ההורים מאלצים אותם להגיע לטיפול, ברוב המקרים הם "יושבים על הגדר" ולא משתתפים באופן אקטיבי בתהליך. סירוב כזה גורם להורים תסכול ומצוקה בשל העובדה שהם רואים את ילדם סובל וקצרה ידם מלעזור (לעיתים ההורים עצמם צריכים לעבור תהליך שמביא אותם להודות בכך שהילד בבעיה והוא צריך עזרה ממשית).

כיצד ניתן לעזור לילד להגיע לטיפול?

כשההורים מבינים ומשוכנעים שהילד צריך טיפול עליהם להביא את הילד להכרה ולעזור לו להסכים להתחיל בתהליך (השלב הראשון הוא לשכנע את הילד להתחיל בתהליך). עקרונות השיח עם הילדים על מנת לאפשר להם להגיע לטיפול:

דברו בגלוי על הפרעת הקשב.

למדו בעצמכם על הפרעת הקשב, קראו ספרים ומאמרים עדכניים והסבירו לילד על הפרעת הקשב שלו (להפרעת קשב פנים רבות, צריך להתייחס למאפיינים הייחודיים של ילדכם). הסבירו לילד באופן כזה שיוכל להבין בהתאם לגילו, אל תכבירו בפרטים מיותרים שיקשו עליו את ההבנה. חשוב להבהיר, ראשית לעצמכם, ואחר