

איזה מתת, מגיע פסח

במקביל לחופש ולחגיגות, תקופת חג האביב רצופה באתגרים בריאותיים - החל מחרדת חגים, דרך פגיעה מחומרי ניקיון ועד סופות האבק הבלתי נמנעות כדי לעבור את החג בשלום יש למומחים מהלל יפה כמה טיפים בשבילכם



ד"ר גלאל אשקר



ד"ר לנדא



ד"ר עדי קליין

נשפך על חלק גוף כזה או אחר, יש לשטוף את האזור במהירות במים רגילים על מנת להסיר שאריות. אם נוצרה כוויה או צריבה בעור, אזי יש אפשרות למרוח משחות מקומיות להרגעה (לא אלכוהול), כגון משחות ההרגעה השונות הניתנות לתינוקות או משחות המכילות סטרואידים במינון נמוך (ניתנות במרשם רופא בלבד). מובן שחשובה דרגת הכוויה והתפתחותה. ישנם מצבים שבהם כמות החומר יוצרת נזקים גדולים מדי ואז חייבים לפנות לקבלת סיוע רפואי מיד.

האובך שלפני הסערה

בוודאי יהיה חזאי שיוכל להסביר בפירוט המתבקש מדוע הימים שלפני הפסח, בדיוק כשסיימנו לנקות כל פינה בבית, מביאים עמם מזג אוויר אביך ומלא אבק. עם זאת, מה שוודאי הוא, שלאובך ולאבק ישנה השפעה על בריאותנו ויש לנקוט משנה זהירות.

"כ-15% מכלל האוכלוסייה סובלים מאלרגיה או קשיי נשימה, שמחמירים בתקופות שבהן מזג האוויר אביך, מסביר ד"ר גלאל אשקר, מנהל המחלקה לרפואה דחופה של המרכז הרפואי הלל יפה. "מזג אוויר זה הוא תוצר של חלקיקי עפר, חול ואבק בצפיפות גבוהה הנישאים ברוח ומביאים עמם מעין סופות אבק וחול העלולות להישאר באוויר זמן רב עד לשטיפתן בגשם חזק או הגעתה של רוח חזקה. בתקופת שלפני הפסח, מסיבות שאינני יודע אותן, אנו עדים לימים שבהם האובך הוא רב ומהווה מטרד רציני, הן לסובלים מבעיות נשימה, הן לאוכלוסיות רגישות והן למי שמנקה את הבית לקראת הפסח."

לעניין זה, כבר התפרסמה אזהרה לגבי מזג אוויר קיצו מלווה בסופות חול, שאמור לפקוד אותנו בימים הקרובים. האבק באוויר, המתלווה לאבק שמנקים בבית, עלול לגרום אחריו תופעות של קשיי נשימה, נזלת אלרגית, עיניים דומעות, כאבי ראש וצרידות בלתי מוסברת.

ההמלצה של ד"ר אשקר עבור שני סוגי פגיעות האבק המדוברות היא מעט הפוכה: בעוד שבמקרה של סופות האבק ומזג האוויר האביך אכן מומלץ שלא לשהות בחוץ זמן רב, לא לעסוק בפעילות מאומצת ולדאוג לאיטום טוב של הבית למניעת חלקיקי אבק וחול (במיוחד עבור אוכלוסיות הסיכון), הרי שבמקרה של ביצוע עבודות הניקיון לפסח, יש להקפיד לנקות בצורה מתונה ולדאוג לאוורור מתאים שימנע פגיעה של אלרגנים שונים.

בשני המקרים, כאשר ישנה הרעה במצב הנשימה או בהופעות אלרגיות אחרות, יש לפנות לרופא על-מנת לקבל טיפול מתאים כגון אינהלציה או תרופות נוגדות אלרגיה. כמו כן, רצוי להישמע להוראות משרד הבריאות במיוחד לאוכלוסיות רגישות כגון ילדים, נשים בהיריון, קשישים ואלו הסובלים ממחלות כרוניות של הנשימה.



מרגישים שאתם לוקים בחרדת חגים, זכרו - אתם בחברה טובה.

האקונומיקה עושה שעות נוספות

ניקיונות הפסח הם חלק בלתי נפרד מההכנות לחג. במסגרת זו, חשוב לשים לב לעובדה שבחלק מהזמן הילדים נמצאים בחופשה, מסתובבים בבית (ולפעמים אפילו מסייעים) בעת ביצוע פעולות הניקיון ונחשפים לאפשרות של פגיעה מחומרי ניקיון, במגע בעור או בבליעה. "בהקשר זה, מדגישה ד"ר עדי קליין, מנהלת מחלקת הילדים בהלל יפה, "יש להקפיד על הרחקת חומרי ניקיון מסוכנים מילדים על-מנת שלא תהיה חשיפה לאלמנטים החומציים והמסוכנים שבהם. רבים מהסבונים שבשימוש אמנם אינם מהווים סיכון רב אם הילד בלע כמות מסוימת שלהם, אך ישנם אחרים שבהם חומרים בעלי יכולת פגיעה גבוהה (חומרים קורסיביים) של ממש כגון מסירי השומנים למיניהם, אקונומיקה ועוד. גם אם הילד בלע כמות קטנה - הדבר דורש התערבות רפואית מידית."

במקרה של בליעת חומר ניקוי, מומלץ לא לגרום לילד להקאה. אפשרות אחת היא לתת לילד לשתות חלב, שהוא נוגד חומצה, אם כי אין מדובר בטיפול מיטבי. אם נוצרו נגעים בריריות הפה או מגע של חומרים בעיניים, קיים חשש שחומר הניקוי יפגע בכל מערכת העיכול, ולכן חשוב לפנות לקבלת טיפול רפואי. גם היווצרות מצב של קשיי נשימה עקב חשיפה לחומרי ניקוי (מסירי אבנית למיניהם לדוגמה), יש לפנות מיד לקבלת טיפול רפואי. במקרים שבהם חומר הניקוי

כל אלו עלול להביא לרגשות קשים, לחוסר שקט נפשי, היעדר שינה, אובדן הנאה, ירידה בערך העצמי ובביטחון העצמי ואחרים. מה שעוד יכול לקרות הוא חשבון נפש ותחושות מאזן של הצלחה או כישלון המלוות את חרדת החג המתקרב, ובהתאם, הגברה של תחושת הפסימיות והמתח הנפשי. בנוסף, קיים הנושא הכלכלי שעלול להלחיץ - עלות המתנה למארח, עלות הארוחה למארח ועוד.

"ההתמודדות עם חרדת החגים היא בשני היבטים עיקריים, מסבירה ד"ר לנדא. "ראשית, בקבוצת הסיכון, אנשים שכבר לוקים בדיכאון. אצל אלו אנחנו רואים התגברות בפנייה למיון, בעיקר במהלך החגים ואחרים. כמטפלים, אנו משתדלים לפתוח את הנושא כבר בחודש המקדים על מנת למנוע הידרדרות במצב. שנית, בקרב אלו שהחגים אכן יוצרים אצלם דכדוך עמוק, גם אם זמני. המלצות להתמודדות, שרובן נעות סביב הרעיון של זיהוי מקור החרדה או הדיכאון והתמודדות פרטנית מול כל גורם וגורם, הן למצוא דברים חיוביים במצב הקיים כמו לדוגמה העובדה שהחותנת מבשלת נהדר, או להבין שמדובר במפגש קצר של מספר שעות בלבד."

מה שחשוב לדעת הוא שלרוב, דכדוך החגים חולף כאשר החגים חולפים. אין זה אומר שצריך להתעלם ממנו, אלא להתמודד עמו, ובוודאי אם העניין פוגע בתפקוד. במקרים קיצוניים, ובמיוחד אם החרדה והדכדוך אינם חולפים גם אחרי החגים, רצוי לפנות לעזרה מגורם מקצועי ובעל סמכא. גם אם אתם

חג הפסח בפתח ועמו שלל ההרגלים המסורתיים - ניקיונות נמרצים של כל חלקה טובה בבית, האובך שמגיע בשבוע שלפני, הוויכוחים המשפחתיים באיזה צד תתקיים הפעם ארוחת החג וההתמודדות עם שבירת הדיאטה. מומחי המרכז הרפואי הלל יפה נחלצים לעזרתכם עם מספר עצות שימושיות.

חרדת חגים - מה עושים עם זה?

"הפחד או החרדה מהחגים, שלפעמים אנחנו קוראים להם Holidays Blues הם מצב עונתי שכית, מסבירה ד"ר אלה לנדא, מנהלת המרפאה לבריאות הנפש מבוגרים בשירות לבריאות הנפש של המרכז הרפואי הלל יפה. "מדובר בחרדה שתוקפת לא רק את מי שמראש נמצא במה שנקרא 'קבוצת סיכון' כזו או אחרת, דהיינו מי שכבר סובל ממחלת נפש כלשהי, אלא גם אותי ואותך - אנשים שברוב ימות השנה מתפקדים כרגיל ומתמודדים עם לחצים בצורה הנחשבת נורמטיבית."

אחת הסיבות היא בעיות משפחתיות שנוטות לעלות במלוא עוזן דווקא בתקופת החגים - החל מפגישה עם החותנת הלא אהודה, דרך שאלות וקושיות שעולות במפגשים אלו כגון, "למה אתה עדיין רווק?", "מתי תעשו כבר ילד?", "השמנת?", וכלה בתהיות אצל מי תהיה הארוחה. לפעמים גם הארוחה עצמה עלולה ליצור מתחים - הרצון לרצות את האורחים, היזכרות בטרואמות עבר או בקרובי משפחה לא אהובים, וגם הלחץ מכך שהאורחים לא אכלו כלום."