

ונשמרתם לנפשותיכם || הסכנה בחשיפה מרובה לשמש ||



בכל שנה מאובחנים בישראל כ-1,800 חולים במלנומה - סרטן העור המסוכן ביותר. מספר המאובחנים בארץ גדול יחסית כיון שישראל היא מדינה שטופת שמש, ומשום שחיים בה אנשים רבים בעלי עור בהיר. עם בוא הקיץ, ולרגל חודש המודעות למלנומה שחל בחודש מאי, כדאי להכיר את גורמי הסיכון למחלה, מזהיר ד"ר גיא בן בצלאל, אונקולוג בכיר במרכז הרפואי 'שיבא'.

במאמרו, שהופיע ב'הארץ' וממנו נצטט להלן, קובע ד"ר בן בצלאל כי ניתן לאבחן סרטן עור, כולל מלנומה, בשלבים יחסית מוקדמים. לכן חשוב לשים לב לנקודות חן (שומות) חדשות שמופיעות ומשתנות, בעיקר אם מדובר בשומות שמדממות ומגרדות. עניין זה מקבל מש"נה תוקף עבור אנשים שיש להם נקודות חן רבות או היסטוריה משפחתית של מלנומה. מומלץ שאנשים אלו יעברו בכל שנה ביקורת של רופא עור, במסגרתה ניתן לזהות נקודות חן חדשות ולהסירן בשלב מוקדם.

מחקר שנערך לאחרונה באוסטרליה בדק אנשים שהשתמשו בספריי הגנה לעומת כאלו שמרחו קרם הגנה, ונמצא שמי שמרח את הקרם היה מוגן יותר מפני השמש, כולל מי שמרח חצי מהכמות הרצויה. ההמלצה היא למרוח קרם הגנה כל שעתיים, גם אם לא נכנסים למים. לאנשים עם היסטוריה של גידולי עור מומלץ אף ללבוש שרולים ארוכים. מלנומה שמתגלה בשלב מתקדם היא בהכרח קטלנית, ובשנים האחרונות חלה מהפכה של ממש בכל הקשור לטיפול במלנומה שמתגלה בשלבים מתקדמים. זמן ההישרדות של המטופלים היה בעבר כשמונה חודשים מהאבחון, אך כיום אפשר לחיות כמה שנים הודות לטיפול ממוקד מוטציות ולטיפולי אימונותרפיה, ובחלק מהמקרים כנראה אף להחלים לחלוטין.

לחשיפה לשמש יש חשיבות בריאותית, בעיקר בייצור ויטמין D שחינוי בין השאר לחיזוק העצמות. ישנם גם מחקרים שמעידים על כך שחשיפה לשמש משפרת את מצב הרוח. עם זאת, חשוב לזכור שהחשיפה צריכה להיעשות באופן אחראי, תוך הגנה על העור ובשעות שבהן עוצמת השמש לא חזקה.

לחשיפה מרובה לשמש אמנם יש השפעה על התפתחות מלנומה, אבל גם סוג העור הוא גורם סיכון משמעותי. אנשים בעלי סוג עור בהיר ויכולו לחלות במלנומה גם אם לא נחשפו באופן משמ"עוטי לשמש.

רוב האנשים לא משתמשים בכמות מספקת של תכשירי הגנה מהשמש. הסיבה לכך היא בעיקר השימוש הנפוץ בספריי הגנה, כיון שהריסוס לרוב אינו יסודי מספיק ולא נעשה בתדירות גבוהה.

חדשות הקורונה || להשלים בדיקות ובירורים שנדחו בשל המגפה ||

ארבע קופות חולים בישראל - כללית, מכבי, מאוחדת ולאומית - מדווחות על ירידות של עד עשרות אחוזים ב-2020 בבדיקות הסקר לגילוי מחלות קשות, בנייהן בבדיקות ממוגרפיה ובדיקות קולונוסקופיה לאיתור סרטן המעי הגס, ובדיקות דם סמוי.

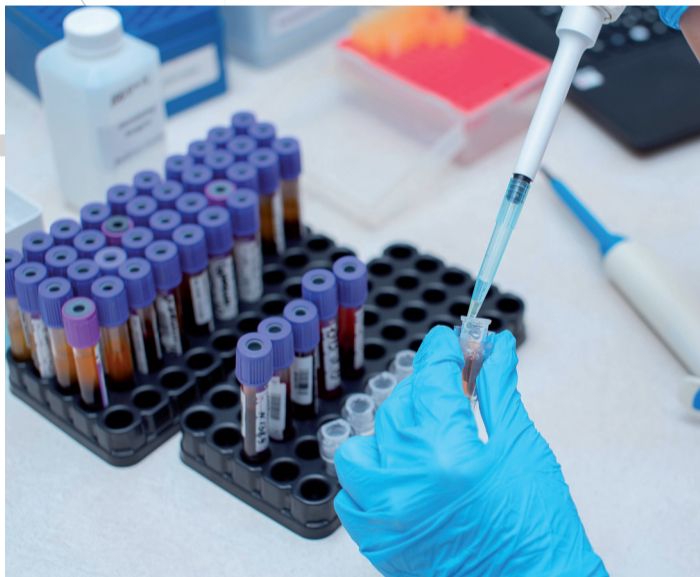
אנשים רבים חששו להגיע למרפאות ובתי חולים מחשש שיידבקו בקורונה. זאת היתה טעות, ובמיוחד בכל הנוגע להימנעות בבדיקות מוקדמות לסרטן המעי הגס. ד"ר שלמה לבקוביץ, יו"ר עמותת 'צו מניעה', מזכיר כי בבדיקות סקר מומלצות לכל בני האדם מגיל חמישים שנה. בבדיקת דם סמוי כל שנה או בבדיקת קולונוסקופיה דרושה כל חמש או 10 שנים, לפי המלצת הרופאים, ומזהיר כי הירידה בשיעורי בדיקות הסקר מסוכנת מאוד, בוודאי לטווח הארוך.

"העובדה שניכרת ירידה כה משמעותית בבדיקות הסקר מדאיגה מאוד, ועשויה לגרום בשנים הקרובות להיקפי תמותה גדולים יותר. גילוי מוקדם מציל חיים. ככל שמחלת סרטן המעי מתגלה בשלבים מוקדמים, סיכויי ההחלמה טובים בהרבה".

מנתונים שהציגה קופת חולים לאומית ניכרת במיוחד הירידה בביצוע בדיקת סקר לגילוי מחלות קשות במהלך שנת הקורונה. ב-2019, לפי הרישומים בקופה, בוצעו 19,673 בדיקות ממוגרפיה לעומת 16,765 ב-2020 (ירידה של 20%). 13,184 בדיקות קולונוסקופיה בוצעו ב-2019 לעומת 10,608 ב-2020 (ירידה של 15%), ו-24,880 בדיקות דם סמוי התבצעו ב-2019 לעומת 19,752 בשנה האחרונה (ירידה של 20%).

גם בקופת חולים מכבי מדווחים על ירידה בבדיקות הסקר. מנתונים שנתיים נראה, כי ב-2020 נרשמה ירידה של כחמישה אחוזים בכמה בבדיקות ממוגרפיה מ-2019, ירידה של כ-2.5% בבדיקות הקולונוסקופיה, וכן ירידה משמעותית של כ-13% מ-2019 ל-2020 בבדיקות דם סמוי.

בקופת חולים מאוחדת מדווחים על ירידה של שני אחוזים בבדיקות דם סמוי או קולונוסקופיה בקרב בני 74-50. ירידה בשיעור ביצוע בבדיקות ממוגרפיה בין



2020 ל-2019, בסך הכל, עומדת על ארבעה אחוז. בקופת חולים כללית מדווחים דווקא כי בחודשי הקיץ האחרון, בזמן שהייתה ירידה בכמות הנדבקים בקורונה, הייתה עלייה של 10% בביצוע בדיקות כלליות לעומת 2019. עם זאת, נרשמה ירידה של 15% בפנייה לבדיקות ממוגרפיה בחורף האחרון לעומת אשתקד. בחורף האחרון נרשמה ירידה של 11% גם בביצוע בבדיקות הקולונוסקופיה.

"בדיקות סקר הן בבדיקות מצילות חיים, והעובדה שבתקופת הקורונה חששו רבים להגיע להיבדק היא מדאיגה מאוד, מאחר שהיא עשויה לגרום לכך שרבים בקבוצות הסיכון שהיו יכולים להיבדק מבעוד מועד לא נבדקו ואיבדו זמן יקר שיכול היה להציל את חייהם", מוסיף ד"ר שלמה לבקוביץ.

"בפרט עכשיו אני קורא לכל מי שבקבוצת הסיכון להגיע ולהיבדק בהקדם. הבדיקות מצילות חיים. פנו לרופאי המשפחה ובקשו להיבדק כדי למנוע את סרטן המעי הגס. הבדיקות זמינות בכל הארץ, בכל הקופות, ונעשות על חשבון קופ"ח. רק צריך לבקש".