

הקדמה למהדורה העברית

מאת ד"ר שולמית לוריא (M.D.)

כרופאת משפחה המשלבת רפואה טבעית, אני נתקלת במקרים רבים של ילדים ומבוגרים המתלוננים על הפרעות בקשב ובריכוז. פעם, כשאני למדתי רפואה, הטיפול התרופתי ניתן למקרים הקשים ביותר, ואף זאת בהגבלה של מספר שנים ורק לתלמידי בתי הספר היסודיים. היום אנו עדים ל"מגפה" של הפרעות קשב וריכוז ובמקביל, לעלייה דרמטית ברישום תרופות מעוררות כגון הריטלין. בכיתות נורמטיביות לחלוטין, אחוז הילדים המטופלים מגיע עד לכדי 30% (!) (בכיתה ג' בבית הספר בו לומדים ילדיי, לדוגמה).

בבית הספר לרפואה "הדסה" בירושלים, לימדו אותי את הכלל "פרימום נון נוצרה", ובעברית – ראשית, אל תזיק. כרופאה בישראל, איני יכולה אלא להזדעזע לנוכח השימוש ההולך וגדל בתרופות לבעיות קשב וריכוז! מי היה מעלה בדעתו לתת לילדים כה רבים תרופות כרוניות המוגדרות תחת פקודת הסמים המסוכנים ובעלות תופעות לוואי רבות כל כך? לפיכך, שמחתי מאוד לגלות תרגום לספר שנכתב על ידי רופא ילדים קונבנציונאלי לחלוטין, שמחזיר אותנו לתפקידנו המקורי – לדאוג לשלומם הגופני והנפשי של מטופלינו, בצורה ההוליסטית המצופה מרופא המשפחה או הילדים.

אני גם אמא לשלושה בנים ומתמודדת כמו כולם עם בעיות התנהגות ולמידה. ד"ר ג'יי מזכיר לנו, כהורים וכרופאים, את האחזיות הגדולה שמצווה עלינו ליטול לשלמות ילדינו, למרות הדרישה החברתית של העולם המערבי לפתרון קל ומהיר בצורת תרופה. הגדולה בעצותיו היא הפשטות שבהן. העצות שהוא נותן לא עולות הון תועפות – ניתן ליישם אותן במסגרת הביתית באמצעות הקדשת מעט יותר תשומת לב וזמן לילדים. ההנחיות המובאות בספר מתאימות לכל הילדים, ולא רק לאלה שאובחנו כסובלים מבעיות קשב, ריכוז והיפראקטיביות. ההנחיות התזונתיות לא תמיד קלות לביצוע במלואן, אך מספיק ליישמן באופן חלקי וכבר ניתן יהיה להבחין בתוצאות. סוד ההצלחה בעבודה עם ספר שכזה הוא היישום. קראו אותו. אל תגידו "זה לא יעבוד אצלנו", אלא נסו ליישם אותו. המחבר ממליץ על לפחות חודש ניסיון. זה לא הרבה זמן, אבל זה מספיק כדי להתרשם מהשינויים הצפויים בהתנהגות הילד ובריכוז שלו.

הייתה לי פציינטית, סטודנטית באוניברסיטה, שהתלוננה על בעיית קשב מגיל צעיר מאוד. המלצתי לה לנסות תזונה בריאה יותר, ללא סוכרים פשוטים וללא ג'אנק פוד. אחרי כחודשיים עם התזונה החדשה היא חזרה אליי ואמרה שבפעם הראשונה בחייה(!) היא הצליחה לשבת ולראות סרט בקולנוע! עד אז, לא היה לה מספיק שקט גופני שיאפשר לה לשבת בבית הקולנוע, ואחרי שינוי תזונתי בלבד, הגוף שלה נרגע!

מכיוון שבעיות קשב, ריכוז והיפראקטיביות יכולות לנבוע מבעיות גופניות רבות וברורות כל כך, להכליל אותן בסל של אבחנה אחת יהיה זה עוול שמטרתו רק להקל על חברות הביטוח והתרופות לייחס תרופה לכל הפרעה. כפי שד"ר ג'יי מדגיש בספרו, בעיות קשב, ריכוז והיפראקטיביות יכולות להיות תוצאה של אלרגיה או אי-סבילות למזון, אי-סבילות לכימיקלים במזון, חוסר שינה, חוסר פעילות גופנית ועוד. צריך לאבחן את הבעיה, לנסות למצוא את המקור לה ולטפל בה. כמו שהציע לאחרונה ארגון הרופאים באנגליה, יש לעשות כל מאמץ לעזור לילד לפני הפנייה לתרופות כך שרק כ-1.5% מהילדים המאובחנים(!) יגיעו לטיפול תרופתי. אני מברכת על ספרו של ד"ר ג'יי ומקווה שביחד נצליח לעזור לחברה שלנו לחזור להיות חברה בריאה ונטולת תרופות.

ד"ר שולמית לוריא (M.D.), רופאת משפחה מומחית והומאופטית,
מנהלת מרפאה בתל אביב

מייל: shulamitlouria@gmail.com