



הדרך ה"בריאה" לשתות
מתוך "נפלאות הבריאה"
מלקט ועורך: ש. אייזיקוביץ
eisikovits1@gmail.com

הגיליון מופיע באתר 'לדעת' וכן ניתן לקבלו לאימייל מדי שבוע על ידי שליחת בקשה. eisikovits1@gmail.com,

058-4852-443

אודה לכם אם תעבירו את העלון לאנשיכם או כתובות של נציג עלון. אשמח לקבל הערות מחכימות ובל"נ אשתדל להתייחס אליהם. גם רשות להדפיס / לחלק / להעתיק / לשמור. - בשעת הצורך הרשות נתונה לאמור מהדברים שבעלון אף שלא בשם אומרם. אבל הבא להדפיס וידפיס בשם אומרם. יביא גאולה לעולם. כמו כן יש אפשרות לקבל כל עלון בכל שפה כמעט שתרצו בתרגום של ווארד.

החיבור הראשון הופיע במסגרת
'מפעל ליקוטי שמואל'
"זה היום עשה ה' נגילה ונשמחה בו"

בשעה טובה ומוצלחת, בסייעתא דשמיא, רואה אור ספר חדש ומפעים:

ליקוטי שמואל – חומש בראשית

לאחר שנים של עיון, איסוף, ליקוט ועריכה, יוצא לאור ספר ייחודי המאגד – סוף מעשה במחשבה תחילה את מיטב הקטעים, המאמרים, הסיפורים והמשלים שהופיעו בעלוני פרשת השבוע בשנים האחרונות. דברי חן ושכל טוב, שנבחרו בקפידה וערוכים בטוב טעם, כדי להחיות את הלב ולהאיר את השולחן.

- מתוכן הפרקים: רעיונות מאירי עיניים לפרשיות השבוע • משלים מעוררי מחשבה • סיפורים נוגעים ללב • פנינים להעשרה ולהעברה בשולחן שבת

מתאים ללימוד אישי, למסירת דבר תורה ולשיחה משפחתית

ערוך ומוגש בעמל רב על ידי הרה"ג שמואל אייזיקוביץ שליט"א



כעת למכירה במחיר שווה לכל נפש – כרך ראשון על חומש בראשית

60 ש"ח

בלבד



להזמנה:

<https://dash.bookpod.co.il/product/2231>

אם אתה מתכוון לשתות, מהי הדרך ה"בריאה" ביותר לעשות זאת?

מחקרים מראים כעת שהסיכונים הבריאותיים עולים בחדות אפילו בכמה משקאות בשבוע. קיצוץ, אפילו מעט, יכול לעשות הבדל מדיד. מאתריצ'ל פיירבנק

במשך עשרות שנים, הרעיון של "שתייה מתונה", כמו יין עם ארוחת ערב או קוקטיילים בסוף השבוע, ממוסגר כחלק מאורח חיים בריא - טקס שעשוי אפילו להגן על הלב. עם זאת, כפי שמראים המחקרים, אין באמת רמה "בטוחה" של צריכת אלכוהול.

"למרות רצוננו שזה יהיה המקרה, אף מחקר מעולם לא הראה השפעה מגנה או מועילה של אלכוהול", אומרת פטרישיה מולינה, חוקרת פיזיולוגיה במרכז למדעי הבריאות באוניברסיטת לואיזיאנה, שמחקרה מתמקד בהשפעה שיש לאלכוהול על הגוף.

זה לא אומר שכל לגימה טומנת בחובה סיכון שווה - אבל זה מעלה שאלה חדשה: מה המשמעות של "שתייה מתונה", וכמה זה יותר מדי? בעוד שאף כמות אלכוהול אינה נטולת סיכון, ישנן רמות שתייה שגורמות פחות נזק - וצמצום, אפילו מעט, יכול לעשות הבדל מדיד.

"אם אתה מחפש לעשות שינוי כלשהו בהתנהגות שלך שיעזור להפחית את הסיכון שלך למצבים בריאותיים כרוניים שונים, הפחתת השימוש באלכוהול שלך יכולה להיות דרך ממש קלה וניתנת לשינוי לעשות זאת", אומרת אנדריא וובר, פסיכיאטרית ומומחית להתמכרויות באוניברסיטת איווה. "אפילו לרמה נמוכה יותר ממה שאתה צורך יכולה להיות תועלת חיובית כוללת".

מה אלכוהול עושה לגוף?

ברגע שאלכוהול נכנס לזרם הדם, הכבד מתחיל לפרק אותו. בכך הוא מייצר אצטאלדהיד, תרכובת תגובתית מאוד ומסרטן ידוע האחראי לחלק גדול מנזקי האלכוהול. "כשאנחנו שותים אלכוהול, כל תא ותא בגופנו, כל איבר בגופנו, נחשף לאלכוהול", אומר מולינה. "זה מסביר מדוע כל כך הרבה איברים שבדרך כלל אנחנו אפילו לא חושבים עליהם כמושפעים מאלכוהול סובלים מהשלכות".

צריכת אלכוהול קשורה ליותר מ-200 מצבים בריאותיים, כולל מחלות לב, דמנציה, אובדן שרירים, אוסטאופורוזיס ומספר סוגי סרטן, כולל סרטן השד. בנוסף לתרומה לבעיות בריאותיות שונות, "זה יכול למעשה להאיץ את תהליך ההזדקנות", אומר מולינה. "זה כמעט כמו נטל נוסף על הגוף שלנו, שגורם למערכות איברים רבות שלנו להתחיל להראות פנוטיפ מבוגר בגיל מוקדם יותר".

עבור חלק מהאנשים שיש להם מוטציה בגן המעבד אצטאלדהיד, הסיכון שלהם לפתח מצבים בריאותיים הקשורים לאלכוהול גבוה עוד יותר, מכיוון שלגופם לוקח זמן רב יותר לעבד את האצטאלדהיד. "אם יש לך את הגרסאות הגנטיות האלה, כשאתה שותה אלכוהול, אתה מקבל את תגובת ההסמקה הזו לאלכוהול", אומרת איונה מילווד, אפידמיולוגית מאוניברסיטת אוקספורד.

"זה ממש לא נעים. אתה הולך לאדום בוהק. הלב שלך מתחיל לפעום מהר יותר. אתה לא מרגיש טוב כי אתה לא מבצע חילוף חומרים של האלכוהול כראוי, והמטבוליט הרעיל הזה של אלכוהול ממשיך במחזור הדם שלך".

מוטציה זו נפוצה ביותר בקרב אנשים ממוצא מזרח אסייתי ומציבה אותם בסיכון גבוה בהרבה לפתח מצבים בריאותיים הקשורים לאלכוהול, כגון סרטן, אם הם בוחרים לשותות. "סף הסיכון לסרטן נמוך בהרבה", אומר צ'ה-הונג צ'ן, חוקר בבית הספר לרפואה של אוניברסיטת סטנפורד, שמחקרו מתמקד בחקר הווריאנטים הגנטיים הללו.

מהם הסיכונים בשתייה מתונה?

מבחינה היסטורית, רוב המחקרים שבחנו את ההשפעות הבריאותיות של אלכוהול עשו זאת על ידי תשאול אנשים על הרגלי השתייה שלהם, ולאחר מכן עקבו אחריהם לאורך תקופה של שנים עד עשרות שנים, כדי לראות איזה סוג של תוצאות בריאותיות הם חווים.

במחקרים אלה, חוקרים צפו במה שנקרא עקומת J. נראה כי אנשים ששתו באופן מתון חיו זמן רב יותר הן משתיינים כבדים והן מאלה שנמנעו לחלוטין. נראה שזה מרמז על כך שכמות קטנה של אלכוהול עשויה להיות טובה עבורך.

עם זאת, "זה לא בהכרח קשר סיבתי, מכיוון שאלכוהול נמצא לעתים קרובות בקורלציה עם גורמים רבים אחרים הקשורים לבריאות", כגון עישון, מצבים בריאותיים קיימים, מצב סוציו-אקונומי או דפוסי תזונה, אומר מילוד.

גורמים מבלבלים אלה יכולים לגרום לאלכוהול להיראות בריא יותר ממה שהוא. לדוגמה, אנשים עם בעיות בריאותיות לרוב יפסיקו לשתות בגלל מצבם הבריאותי, מה שיכול ליצור מה שמכונה אפקט סיבתי הפוך, כאשר הבעיה הבריאותית היא שהובילה להפסקת אלכוהול, ולא המחסור באלכוהול שגורם לבעיות הבריאותיות.

שתיית אלכוהול מתונה, שנחשבה בעבר לרמת שתייה בריאה, קשורה לעתים קרובות לגורמים אחרים התורמים לאורח חיים בריא, כגון הכנסה גבוהה יותר, תזונה מזינה יותר וגישה מוגברת לשירותי בריאות, שיכולים לעזור להסוות את הנזק שאלכוהול גורם לגוף.

שתייה מתונה יכולה להיות קשה למחקר, מכיוון שדפוסי השתייה של אדם יכולים להשתנות מיום ליום או משנה לשנה. "הקבוצה המתונה היא כנראה הקבוצה ההטרוגנית ביותר מבין קבוצות השתייה, מכיוון שהם עשויים להיות שתיינים כבדים בשנה הבאה, או שתיינים קלים בשנים אחרות", אומרת קרולין קיליאן, אפידמיולוגית באוניברסיטת דרום דנמרק.

לאחר שהחוקרים הצליחו להסביר את הגורמים המבלבלים הללו, הם מצאו דפוס ברור של סיכונים בריאותיים הקשורים לאלכוהול, כאשר הסבירות לפתח בעיות בריאותיות כרוניות עולה ככל שצריכת האלכוהול עולה.

אפילו שתייה קלה יכולה להעלות את הסיכון שלך בצורה חדה

כשמדובר באלכוהול, הסכנה לא עולה בהדרגה - היא מואצת. מחקרים מראים שככל שהשתייה עולה, כך גדל הסבירות לפתח בעיות בריאותיות, מסרטן ועד מחלות לב וכבד.

ונקודת המפנה מתרחשת מוקדם יותר ממה שרוב האנשים חושבים. כפי שהראו שני דוחות ממשלתיים גדולים, עבור תמותה מכל הסיבות, שהיא מוות מכל סיבה הקשורה לאלכוהול, עלייה זו בסיכון מתרחשת בסביבות הסימן של משקה אחד ליום, כאשר הסיכון למות מסיבה הקשורה לאלכוהול עולה מ-1 ל-1,000 ל-1 ל-100.

דו"ח ההנחיות של קנדה בנושא אלכוהול ובריאות, שפורסם בשנת 2023, מעריך את העלייה הזו בסיכון להתרחש כאשר עוברים משני משקאות בשבוע לשלושה עד שישה משקאות בשבוע. מחקר צריכת האלכוהול והבריאות, שנערך על ידי משרד הבריאות ושירותי האנוש של ארה"ב

תוך שימוש במתודולוגיה דומה, מעריך את העלייה הזו בסיכון להתרחש כאשר עוברים משבעה משקאות בשבוע לתשעה משקאות בשבוע.

"הסיכון עולה מהר מאוד", אומר דיוויד סטרים, פסיכיאטר המשמש כמנהל הרפואי של המרכז לגמילה מאלכוהול וסמים בקליבלנד קליניק.

היתרונות הבריאותיים של הפחתת צריכת האלכוהול שלך

מכיוון שהשפעות האלכוהול עולות עם כל לגימה, אפילו הפחתה קטנה בכמות השתייה יכולה להיות בעלת יתרונות מדידים. צמצום לא רק מפחית את הסיכון למחלות - הוא יכול לעזור לגוף להתחיל לתקן את עצמו.

כדי לעזור להבין כיצד צריכת האלכוהול שלך תורמת לבריאות הכללית שלך, ההנחיות הקנדיות לאלכוהול ובריאות פיתחו כלי המעריך את הסיכון שלך למות מסיבה הקשורה לאלכוהול ומעריך את ההשפעה של כל משקה על תוחלת החיים הכוללת שלך.

"האדם הממוצע ששותה משקה אחד ביום, במהלך חייו, כל אחד מהמשקאות הללו צפוי לגלח כחמש דקות מתוחלת החיים שלו", אומר טים סטוקוול, חוקר ומנהל המכון הקנדי לחקר שימוש בחומרים באוניברסיטת ויקטוריה.

סיכון זה פוחת אם אדם מצמצם את השתייה, כאשר ההנחיות הקנדיות מעריכות כי לשני משקאות בשבוע תהיה השפעה כמעט זניחה על בריאותו הכללית ותוחלת חייו של האדם.

מבחינת התפתחות סרטן, הסיכון מואץ עם צריכת אלכוהול גבוהה יותר. עם זאת, ניתן למתן סיכון זה. "הרבה מחלות הקשורות לאלכוהול או סיכון לסרטן הם הפיכים", אומר צ'ן, ומציין שכמה מחקרים מראים שברגע שאתה מפסיק לשתות, הכבד והמוח שלך יכולים להתאושש, בעוד שהסיכון לסרטן יורד.

עבור מצבים בריאותיים כרוניים אחרים, כגון מחלות לב, מחלות כבד או סוכרת, לקיצוץ יכולה להיות השפעה מועילה, במיוחד אם הוא נעשה מוקדם יותר. "קיצוץ לפני שאתה מפתח את המחלה, זה מה שבאמת חשוב", אומר מייק רנ, רופא משפחה במכללת ביילור לרפואה.

עבור אנשים הסובלים ממצבים בריאותיים הקשורים לצריכת אלכוהול, כגון מחלות לב או סוכרת, הפחתת צריכת האלכוהול שלהם יכולה להקל על ניהול מצבם. "כשאתה מוסיף אלכוהול על התנאים הקיימים, אתה מחמיר את המצב", אומר מולינה.

מניסיונו של וובר, ליוזמות כמו ינואר יבש או אוקטובר מפוכח יש יתרון בכך שהן מציעות תירוץ מקובל מבחינה חברתית לנסות להפסיק לשתות אלכוהול. "אלכוהול הוא כל כך חלק מהתרבות שלנו שאנשים אפילו לא מבינים שאולי יש להם חברים או עמיתים או בני משפחה שנאבקים בשימוש באלכוהול שלהם", אומר וובר.

כפי שהראו כמה מחקרים, אנשים שמפסיקים אלכוהול למשך חודש ימצאו את עצמם לעתים קרובות שותים פחות לאחר סיום החודש, גם אם הם לא בוחרים להפסיק אותו לחלוטין.

"הרבה אנשים שניסו [ינואר יבש], אולי לא הייתה להם בעיית אלכוהוליזם, אבל הם הבינו כמה הם מרגישים הרבה יותר טוב, כמה טוב יותר הם ישנים, כמה האנרגיה שלהם טובה יותר, כמה הכוח שלהם טוב יותר", אומרת סטרים. "הם פשוט מרגישים טוב יותר כשהם מוציאים אלכוהול מחייהם למשך חודש".