



## חמישה דברים שרופאים ומטופלים צריכים לשקול

### 1. בדיקות תקופתיות שגרתיות (שאינן מותאמות אישית למטופל בהתאם להמלצות המקובלות), אינן מומלצות בהיעדר התוויה לביצוען במטופל הספציפי.

מומלץ לבצע בדיקות סקר לאיתור מוקדם של מחלות ("בדיקות שגרה") בהתאם לגיל, למין ולגורמי הסיכון. ביצוע "בדיקות תקופתיות" אחרות אינו משפר את הבריאות.

ניתן לברר בעיה רפואית או תלונה ספציפית באמצעות תשאול, בדיקה גופנית ובמקרה הצורך בבדיקות נוספות המותאמות לממצאים ולתלונות.

### 2. מומלץ שלא לבצע בדיקות דימות של עמוד השדרה לכאבי גב תחתון במהלך ששת השבועות הראשון להופעתם, בהעדף חשד לבעיה חמורה.

מרבית כאבי הגב התחתון נגרמים מסיבות שאינן מסוכנות, וצפויים להשתפר תוך מספר שבועות. כדי לטפל בכאב ולשפר את טווח התנועה ואת התפקוד, אין צורך בבדיקת דימות, וניתן כבר בשלבים הראשונים לטפל במשככי כאבים, בפזיותרפיה ובפעילות גופנית מתונה.

### 3. במטופלים הקרובים לסוף חיייהם או שבריריים במיוחד, יש לשקול צמצום טיפול תרופתי והשארת תכשירים לטיפול סימפטומטי בלבד.

למרבית התרופות הניתנות בקביעות יש תופעות לוואי, חלקן משמעותיות. לקראת סוף החיים ובחולים שבריריים הסובלים מהתדרדרות מתמדת במצבם הבריאותי, מומלץ לשקול את התועלת שבנטילת התרופות לעומת הנוק העלול לפגוע באיכות חיי המטופל.

### 4. בדיקת סקר לסרטן הערמונית באמצעות בדיקה רקטלית או בדיקת PSA, אינה מומלצת ללא קיום דיון מקדים בין המטופל והרופא/ה. במידה והמטופל מבקש בדיקה, יש לתת הסבר מלא טרם ביצועה, על משמעות התוצאות הצפויות ועל השלכותיהן.

שינויים סרטניים בתאי בלוטת הערמונית הינם ממצא שכיח בבני 50 ומעלה. עם זאת, במרבית המקרים, סרטן הערמונית אינו מתפשט מעבר לבלוטה עצמה, ולא ישפיע על תוחלת החיים. לעומת זאת, קיימים סיבוכים הנובעים מעצם הברידור והטיפול, כגון כאב, דימום, זיהום, הפרעה בתפקוד מיני ובשליטה על השתן.

אם הנך בן 55-69 המעוניין לבצע בדיקת סקר לסרטן הערמונית, מומלץ לדון עם הרופא/ה על התועלת שבביצוע הבדיקה לעומת הנוק האפשרי. מעל גיל 70 - הסיכון לנוק שיהיה מעצם ביצוע הבדיקה ותוצאותיה, עולה על הסיכוי לתועלת, ולפיכך מומלץ שלא לבצע.

למי שבן משפחתו מקרבה ראשונה (אב או אח) סבל מסרטן ערמונית בגיל צעיר או מסרטן אלים של הערמונית, מומלץ לדון עם הרופא/ה על התועלת שבביצוע הבדיקה לעומת הנוק האפשרי.

### 5. יש להימנע מטיפול באנטיביוטיקה במקרים של זיהומים בדרכי הנשימה העליונות, לרבות במרבית המקרים של סינוסיטיס הנמשכת פחות משבוע.

מרבית הזיהומים במערכת הנשימה העליונות ("הצטננות/התקררות") נגרמים על ידי נגיפים (וירוסים) ולא על ידי חיידקים. זיהומים אלו יחלפו מעצמם תוך מספר ימים, וניתן להקל על התסמינים באמצעים פשוטים שאינם כוללים אנטיביוטיקה. אנטיביוטיקה יעילה רק כנגד חיידקים ואינה יעילה כנגד נגיפים. לטיפול אנטיביוטי תופעות לוואי אפשרויות רבות, חלקן משמעותיות. טיפול מיותר באנטיביוטיקה, לא יועיל ואף עלול להזיק.



## מקורות

### המלצה מס' 1

המלצות כוח המשימה הישראלי בנושא קידום בריאות ורפואה מונעת, ההסתדרות הרפואית בישראל ואיגוד רופאי המשפחה בישראל, 2013.

אתר האינטרנט "שווה בדיקה": <http://www.shavebdika.org.il/MainPage2.aspx>

Krogsbøll, L. T. et al. "General health checks in adults for reducing morbidity and mortality from disease : Cochrane systematic review and meta-analysis", British Medical Journal, 2012.

The U.S. Preventive Services Task Force :Recommendations for Primary Care Practice.

### המלצה מס' 2

Brinjikji, W. et al. "Systematic Literature Review of Imaging Features of Spinal Degeneration in Asymptomatic Populations.", AJNR 2015.

Cazzasa, B. "Diagnosis and Treatment of Acute Low Back Pain", AFP 2012.

Chou, R. et al. "Imaging strategies for low-back pain: systematic review and meta-analysis", The Lancet, 2009.

Kendrick, D. et al. "Radiography of the lumbar spine in primary care patients with low back pain: randomised controlled trial", BMJ 2001.

### המלצה מס' 3

שימוש מושכל בתרופות בגיל המבוגר - משרד הבריאות, 2017. אתר משרד הבריאות [https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/Rational\\_use\\_of\\_drugs\\_By\\_Elders.pdf](https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/Rational_use_of_drugs_By_Elders.pdf)

Pretorius, R. W. et al. "Reducing the Risk of Adverse Drug Events in Older Adults", American Family Physician, 2013.

Zullo, A.R. et al. "Screening for Medication Appropriateness in Older Adults. Clinics in Geriatric Medicine", Clinics in Geriatric MEDicine, 2017.

### המלצה מס' 4

המלצות כוח המשימה הישראלי בנושא קידום בריאות ורפואה מונעת, ההסתדרות הרפואית בישראל ואיגוד רופאי המשפחה בישראל, 2013.

Moyer, V.A. "Screening for Prostate Cancer: U.S. Preventive Services Task Force Recommendation Statement", Annals of Internal Medicine, 2012

Prostate Cancer Screening Draft Recommendations, USPSTF (draft in progress).

<https://screeningforprostatecancer.org/>

<https://screeningforprostatecancer.org/get-the-facts/>

### המלצה מס' 5

Adult appropriate antibiotic use summary (Community): physician information sheet (adults), The Centers for Disease Control and Prevention; 2012 May 1 (updated 2012 Jun 25; cited 2015 Jan 28).

Chow, A.W. et al. "IDSA Clinical Practice Guideline for Acute Bacterial Rhinosinusitis in Children and Adults". Clinical Infectious Diseases, 2012.

Zoorob, R. et al. "Antibiotic Use in Acute Upper Respiratory Tract Infections", American Family Physician, 2012.