

בגיל השלישי חיים טוב

מוניעת נפילות, איכות
חיים ואריכות ימים

5 מניעת נפילות
וצירת סביבה בטוחה

9 פעילות
גופנית

11 תזונה
נכונה

15 בטיחות ויעילות
בטיפול התרופתי

19 שינה
טובה

23 בריאות הפה
והשיניים

מנבי

שירותי הבריאות הטובים בישראל

יש קופות חולים ויש מנבי



שלום רב,

תוחלת החיים בישראל היא מהגבוהות בעולם. מכבי מלווה את חבריה בכל הגילאים ומעמידה לרשותם שירותים והטבות המותאמים באופן ייחודי לצרכיה של כל קבוצת גיל.

גיל הזהב מוגדר מגיל 65 ומעלה. הזדקנות מביאה עמה שינויים פיזיולוגיים רבים במערכות הגוף השונות ומתאפיינת בשינויים באורח החיים ובמצב הרפואי. חלק מתהליכים אלה ניתן למנוע או לעכב באמצעות שמירה על אורח חיים בריא, כדי להבטיח איכות חיים ומניעת חולי.

זקנה בריאה מביאה אושר לאדם המבוגר ולמשפחתו וסביבתו כאחד.

לקראת הגיל השלישי ובמהלכו, ניתן לשמר ולשפר את התפקוד הגופני באמצעות פעולות מקדמות בריאות. המחלקה לקידום בריאות במכבי מסייעת לחברים לאמץ אורח חיים בריא המבוסס על הרגלים נכונים ומודעות בריאותית רחבה. פעילות המחלקה מבוססת על הידיעה כי בידיכם היכולת לשמר את איכות חייכם באמצעות תכנון אורח החיים.

חוברת זו היא יוזמה משותפת של מחלקת גריאטריה ומחלקת קידום בריאות במכבי שירותי בריאות ומטרתה לסייע לך בשמירה על אורח חיים בריא, הבנת תהליכי ההזדקנות וגורמי הסיכון המאפיינים את גיל הזקנה.

כולנו תקווה כי החוברת תהווה כלי עזר להתנהלות יומיומית מוצלחת ובריאה.

בברכת בריאות שלמה ואיתנה,



ד"ר זוריאן רדומיסלסקי
מנהל מחלקת גריאטריה



איריס דגן
מנהלת קידום בריאות ארצית



חשוב לדעת...

נפילות בגיל המבוגר הן שכיחות ועלולות לסכן את העצמאות ואת איכות החיים שלנו. בהקשר זה כדאי לדעת שאחד מתוך שלושה אנשים מבוגרים נופל לפחות פעם אחת בשנה. חלק ניכר מהנפילות גורמות לשברים, ופגיעות רבות מתרחשות בבית.

הגורמים השכיחים לנפילות

- ירידה בכוח השרירים
- ירידה ביציבות ובשווי המשקל
- תופעות לוואי של תרופות
- מצב תזונתי ירוד
- ירידה בראייה ובשמיעה
- מכשולים וחפצים שחוסמים את הדרך בבית

יצירת סביבה בטוחה, הקפדה על תזונה נכונה, פעילות גופנית והיצמדות לטיפול התרופתי בהתאם להנחיות הרופא יכולות לעזור במניעת נפילות.

פנו לרופא במקרים הבאים

- אם נפלתם יותר מפעמיים בשנה האחרונה וגם אם כמעט נפלתם
- אם נזקקתם לטיפול רפואי בעקבות הנפילה (כולל אשפוז)
- אם קיים אצלכם קושי בהליכה או בשיווי המשקל

מניעת נפילות ויצירת סביבה בטוחה

התאמות בבית ונקיטת אמצעי זהירות
עשויות לסייע במניעת נפילות



הבית הוא המקום הכי בטוח שלנו, אבל נפילות עלולות להתרחש גם בו. כדי למנוע החלקות ונפילות בבית, חשוב להתאים אותו לצרכינו ולהפוך אותו לבטיחותי ככל הניתן.



צרו מסלולי הליכה פנויים ובטוחים

ודאו שאפשר ללכת ברחבי הבית באופן חופשי ובטוח:

- פנו חפצים מהדרך - רהיטים, כבלים חשמליים, עציצים, שרפרפים.
- הסירו שטיחים קטנים שמחליקים בקלות. אם אין בררה, חשוב מאוד להשתמש ברשת נגד החלקה מתחת לשטיח.
- ודאו שהריהוט יציב.
- היזהרו מרטיבות! נגבו מיד רטיבות ושאריות מזון מהרצפה.
- אין לטפס על סולמות או מדרגות ללא מעקה כדי להגיע לחפצים גבוהים. בקשו עזרה במידת הצורך.
- העדיפו שימוש במכשירי חשמל אלחוטיים - טלפון, מזנק, מגהץ.

הקפידו על תאורה מספקת

- ודאו שהתאורה בבית טובה ואינה מסנוורת.
- ודאו שיש מנורה פועלת ליד המיטה בהישג יד ותאורת לילה במעברים ובשירותים.

שבו על הגובה

- העדיפו ישיבה ושכיבה על כורסה/ספה/מיטה גבוהה ולא נמוכה.
- ניתן לרכוש הגבהה ב"יד שרה".





בכל פעילות בבית או בחוץ, חשוב שתנעלו נעליים סגורות ושטוחות עם עקב רחב וסוליה שמונעת החלקה.



הכינו מראש אמצעי סיוע וקריאה לעזרה במקרה של נפילה

- הטלפון צריך להיות במיקום נגיש ונוח. רצוי להשתמש בטלפון אלחוטי או סלולרי.
- הכינו רשימת מספרי טלפון בכתב גדול וקריא של בני משפחה ומד"א.
- מומלץ להתקין לחצן מצוקה. זכרו לענוד אותו כשעון או כשרשרת.

חדדו את חושי הראייה והשמיעה

- מומלץ לעבור בדיקת ראייה ושמיעה לפחות אחת לשנתיים ולהתאים משקפיים או מכשיר שמיעה.
- הקפידו להשתמש במשקפיים, במשקפי שמש ובמכשיר שמיעה - החושים חשובים מאוד לאיתור סכנות בזמן אמת ולמניעת נפילה.

נועו בזהירות ובתשומת לב

- קימה זהירה: קומו לאט מהמיטה או מהכיסא. קימה מהירה עלולה לגרום לסחרחורת ולנפילה.
- מדרגות: כאשר אתם עולים ויורדים במדרגות עשו זאת לאט ובתשומת לב. הסירו את משקפי הקריאה לפני הירידה במדרגות.
- ריכוז בעת פעילות: "בהליכה ללכת, בשיחה לדבר", שילוב בין השניים גורם להפרעה בהליכה ולחוסר תשומת לב למכשולים בדרך.



התאימו את חדר האמבטיה והשירותים

- העדיפו רחצה במקלחון, היא בטוחה יותר מאשר באמבטיה.
- בתוך המקלחון או האמבטיה רצוי להשתמש בכיסא פלסטיק יציב.
- רצוי להשתמש בסבון נוזלי, הסבון המוצק עלול להחליק מהיד ולגרום לנפילה.
- התקינו ידיות אחיזה יציבות במקלחון, באמבטיה וליד השירותים. כדי למקם את הידיות בצורה הנכונה והבטוחה חשוב להתייעץ עם מרפא בעיסוק או עם פיזיותרפיסט.
- ניתן להתקין הגבהה יציבה לאסלה לפי הצורך. הקפידו להתנגב לפני היציאה מהמקלחת או מהאמבטיה ונגבו מיד רטיבות מהרצפה.
- התקינו שטיח גומי נדבק בתוך המקלחת או באמבטיה ושטיח גומי נוסף גם ביציאה מהמקלחת או מהאמבטיה.
- אין לנעול את דלת האמבטיה והשירותים מבפנים כדי לאפשר הושטת עזרה בעת הצורך. רצוי שהדלת תפתח כלפי חוץ.



למידע על אביזרי עזר לתפקוד יומיומי:

אתר עזרים: www.azarim.org.il

אתר יד שרה: www.yadsarah.org.il

אתר מ.י.ל.ב.ת: www.milbat.org.il

מכבי מעמידה לרשותכם פיזיותרפיסטים ומרפאים בעיסוק המומחים בתחום מניעת נפילות. לקבלת הפניה פנו לרופא המשפחה.

פעילות גופנית

היא ההגנה הטובה ביותר מפני נפילות



פעילות גופנית תורמת לבריאות הכללית, מחזקת את השרירים והעצמות, משפרת את שיווי המשקל, את ההרגשה הכללית ואת איכות החיים. מומלץ לבצע פעילות גופנית במשך 30 דקות לפחות ביום ולפחות 5 ימים בשבוע. אפשר להתחיל בהדרגה - 10 דקות מספר פעמים במשך היום.



הפעילויות המומלצות:

- תרגילים לשמירה על כוח השרירים, שיווי המשקל והגמישות
- פעילויות מהנות: ריקוד, קבוצות התעמלות למניעת נפילות, תרגילי טאי צ'י - הוכחו כיעילים במיוחד במניעת נפילות
- הליכה



לקבלת הנחיות לשיפור יכולת התנועה, כוח השרירים ושיווי המשקל - התייעצו עם פיזיותרפיסט או עם מרפא בעיסוק במכונים הפיזיקליים של מכבי.

השתמשו באביזר עזר להליכה, אם המליץ על כך איש מקצוע.



אל תתנו לפחד מנפילה למנוע פעילות. חוסר פעילות מגביר את הסכנה לנפילות!



חשוב להתייעץ עם רופא המשפחה לפני התחלת פעילות גופנית חדשה.

תזונה נבונה

תורמת למניעת נפילות,
לאיכות חיים ולאריכות ימים



תזונה נכונה מאפשרת איכות חיים טובה יותר ויכולה להקטין את הסיכון לנפילות כתוצאה מחוסר תאבון, ירידה לא רצונית במשקל, תת-משקל או עודף משקל, סוכרת לא מאוזנת ועוד.



כללים חשובים לתזונה בגיל השלישי

- **שמרו על משקל גוף תקין ויציב** - חשוב להישקל פעם בחודש באותו המשקל. אם חל שינוי משמעותי במשקל, עליה או ירידה, כדאי לדווח לרופא המשפחה.
- **אכלו ארוחות מסודרות** - יש לאכול לפחות שלוש ארוחות עיקריות סדירות ביום ומומלץ להוסיף גם ארוחות ביניים קטנות וקלות.
- **הקפידו על שתיית מים** - יש להקפיד לשתות כוס מים בכל ארוחה וכוס וחצי בין הארוחות. לשיפור הטעם ניתן להוסיף לימון, נענע, קינמון. מומלץ לשתות 8-10 כוסות ביום.
- אל תדלגו על ארוחות כדי שלא תסבלו מחולשה ומסחרחורות.
- הימנעו משתיית משקאות אלכוהוליים.

אכילה בחברה והגשת האוכל בצורה אסתטית, צבעונית ונעימה לעין משפרת את התיאבון. הזמינו ילדים, נכדים וחברים לארוחה משותפת.





שימו לב להרכב המזון שלכם

- **אכלו מזון מגוון מכל קבוצות המזון** - דגנים, קטניות, ירקות ופירות, דגים, עוף ובקר, ביצים, חלב ומוצרים, שומנים. הגיוון מונע חסרים תזונתיים ומסייע גם בשיפור התיאבון.
- **שלו סידים תזונתיים** - יש להעדיף דגנים מלאים, דוגמת לחם מחיטה מלאה על פני לחם רגיל או לבן. ניתן לשלב קטניות, דגנים ושיבולת שועל. הקפידו לרחוץ היטב את הירקות והפירות ולא לקלוף במידת האפשר.
- **שלו בכל ארוחה מזון עשיר בחלבון** - מנת בשר או דגים, גבינה או יוגורט. רצוי לאכול את המנה העשירה בחלבון בתחילת הארוחה.
- **הקפידו על צריכת ויטמינים ומינרלים** - מומלץ לאכול סלט טרי ולשלב שתי מנות פרי בכל יום. ירקות קפואים ומבושלים הם מקור טוב למינרלים.
- **המעיטו בצריכת מלח** - העדיפו מזונות המכילים פחות מלח. המעיטו באבקות מרק ורטבים מוכנים, בגבינות מלוחות, במזון קנוי מוכן, בחטיפים, בפיצוצים מלוחים ובשימורים וירקות כבושים.
- **צמצמו את צריכת השומן** - העדיפו מוצרי חלב ובשר רזים, השתמשו בפחות שומן בהכנת המזון, המעיטו בצריכת מזונות עשירים בשומן רווי ובשומן טראנס: עוגות, עוגיות, חטיפים, בורקס, מזון מעובד קפוא (שניצל, מלאווח), רטבים.



הקשר בין ויטמינים ומינרלים למניעת נפילות

חשוב: לפני נטילת תוסף תזונה יש להתייעץ עם רופא או עם דיאטנית

- **סידן** - מינרל הקשור בבניית העצם וחוזקה. ככל שהעצמות חזקות יותר, הסיכון לנפילה ולשבירים קטן יותר. חשוב להקפיד על שילוב מוצרים עשירים בסידן כגון: כוס חלב, גבינות, סרדינים, סלמון, ברוקולי, תרד, אגוזי ברזיל, טחינה משומשום מלא.
- **ויטמין D** - מסייע לספיגת הסידן וחיוני לבניית עצם. מגיע מחשיפה לשמש והוא נמצא בטונה, בסלמון, במקרל, בכבד, בביצים ובחלב מועשר. מומלץ לבקש מהרופא לבדוק את רמות הויטמין אצלכם, ובמידת הצורך להשלים את החסר באמצעות תוסף.
- **ברזל** - מחסור בברזל עלול להוביל לאנמיה שגורמת לעייפות וחולשה. מזונות עשירים בברזל הם בשר בקר, הודו, עוף, דגים, קטניות, אגוזים, טחינה, ירקות ירוקים עליים, פירות יבשים.
- **ויטמין C** - מומלץ לצרוך מזונות המכילים ויטמין C יחד עם אלה המכילים ברזל כדי להגביר את ספיגת הברזל בגוף. ויטמין C נמצא בתפוז, בפלפל אדום, בברוקולי, בקיווי ובעגבנייה.
- **ויטמין B-12** - ויטמין זה קשור לתפקוד מערכת העצבים והסיכון לאנמיה. מצוי בעיקר במזון מהחי - בבשר, בדגים, בגבינות, בביצים ובמזונות מועשרים. לצמחונים, או למי שיש חוסר, מומלץ לקחת תוסף בהתייעצות עם רופא או דיאטנית.



יש להתייחס לכל האמור בעלון זה כהמלצה כללית לאוכלוסייה הבריאה. אין מן האמור להחליף ייעוץ תזונתי אישי. אנא פנו לדיאטנית במכבי לקבלת ייעוץ אישי.

בטיחות ויעילות בטיפול התרופתי

נטילה קבועה ונכונה של תרופות חשובה
למניעת מחלות ולטיפול בהן



רבים מבני ה-65 ומעלה נוטלים כ-5 תרופות ויותר באופן קבוע. הקפדה על נטילה קבועה ונכונה של התרופות חשובה למניעת מחלות שונות ולטיפול בהן.



- **התייעצו עם הרופא או עם הרוקח לפני נטילת תרופה או תוסף תזונה כדי להימנע מתופעות לוואי לא רצויות ומתגובות בין-תרופתיות.**
- שימו לב לתגובה אישית - חשוב לזכור כי לא כל מה שטוב לאדם אחר טוב גם בשבילנו. כל אחד מאיתנו הוא שונה וגופנו יכול להגיב לתרופות ולתוספי תזונה באופן שונה.
- **הקפידו על ההנחיות**
 - חשוב ליטול את התרופות על פי ההנחיות, כיוון שאופן הנטילה עשוי להשפיע על ספיגת התרופה, יעילותה ועל תופעות הלוואי שלה.
 - מומלץ לסדר את התרופות בקופסה שבועית כדי למנוע בלבול וטעויות.
 - אין להפסיק את הטיפול בלי להתייעץ עם הרופא קודם לכן.
- **שימו לב לשינוי לרעה במצבכם** - אם במהלך הטיפול חלה הרעה במצב הבריאותי או מופיעה תופעת לוואי, יש לפנות לרופא בהקדם.
- דווחו לרופא על כל התרופות שאתם נוטלים כולל תרופות ללא מרשם, תוספי מזון ותרופות "טבעיות".
- התייעצו עם הרופא לגבי סוג התרופות, השילוב ביניהן, המינון המתאים וזמני הנטילה.
- **השמידו תרופות שסיימתם לקחת ותרופות שפג תוקפן כדי להימנע מבלבול עם תרופות אחרות.** חשוב מאוד לא לזרוק תרופות לפח הביתי אלא להביא לנקודות האיסוף הייעודיות שנמצאות במרכזים הרפואיים של מכבי כדי לשמור על הסביבה.



חשוב לדעת: תרופות לשינה עלולות לגרום לטשטוש ולהגביר את הסיכון לנפילה



מה חשוב לשאול את הרופא ואת הרוקח?

• מהן תופעות הלוואי האפשריות?

- < לדוגמה, תרופות מרדימות עלולות לגרום לששטוש והדבר מגביר את הסיכון לנפילה.
- < חשוב להיות מודעים לכך ולצמצם את הסיכון על ידי נטילה של תרופה מרדימה הפועלת לזמן קצר יחסית ובמינון הנמוך ביותר האפשרי.

• האם קיימות תגובות בין-תרופתיות או בין התוספים התזונתיים שאני נוטל?

- < למשל, גם תרופות ללא מרשם רופא עלולות לגרום לעלייה בלחץ הדם ולסתור פעילות של תרופות לטיפול ביתר לחץ דם.

• כיצד ליטול את התרופה? למשך כמה זמן?



שאלות ותשובות נפוצות:

? האם יש צורך להפריד בין זמני נטילת תרופות שונות או שניתן ליטול את כל התרופות באותה השעה?

- בהיעדר המלצה אחרת, ניתן ליטול תרופות במקביל לתרופות אחרות, בהתאם לשעת הנטילה ולתנאי הנטילה המומלצים לכל תרופה.
- יש מספר מצומצם של תרופות אשר נטילתן דורשת הפרדת זמן מיתר התרופות כגון: אלטרוקסין (לבלוטת התריס), או פוסלאן/מקסיבון/אקטונל (לבריחת סידן) אותן מומלץ ליטול בשעות הבוקר, לא בסמוך לאכילה או לנטילת תרופות אחרות.

? כיצד להימנע מפגיעה בספיגת התרופות?

- מומלץ לא ליטול סותרי חומצה בסמוך לנטילת חלק מן התרופות בעקבות חשש לפגיעה בספיגתן.
- תרופות אשר עלולות לספוח אליהן תרופות אחרות ובכך למנוע את ספיגתן (כגון: פחם פעיל/קרבוסילן) מומלץ ליטול בנפרד מיתר התרופות, בהפרש של שעותיים לפחות.



שאלות ותשובות (המשך):

האם יש צורך ליטול את כל התרופות לאחר האוכל?

- לא קיימת הנחייה גורפת לנטילת הטיפול התרופתי רק לאחר הארוחה. לכל תרופה תנאי נטילה מומלצים בהתאם לאופן ספיגתה במעי, תופעות לוואי אפשריות ומנגנון פעילותה.
- תרופות רבות מומלץ ליטול לאחר הארוחה על מנת למנוע אי נוחות במערכת העיכול, אפילו אם הדבר גורע במעט מיעילות ספיגתן. עם זאת, ישנן תרופות אשר מומלץ ליטול לפני הארוחה עקב בעיות משמעותיות בספיגתן דרך מערכת העיכול או כחלק ממנגנון פעילותן.

לעתים הטיפול התרופתי מוחלף בבית המרקחת לתרופה בשם אחר (תחליף גנרי). האם יתכן שהחלפה זו תגרום לשינוי/להרעה במצבי?

- תכשירים המכילים חומרים פעילים זהים במינונים זהים קרויים תכשירים גנריים, ולרוב אין הבדל ביעילותם או בתופעות הלוואי שלהם. לפיכך, לא סביר ששינוי בהרגשה הכללית או בתוצאות בדיקות המעבדה קשור בהחלפת שמות התרופות.
- לעתים נדירות החלפה בין תכשירים גנריים עלולה לגרום לפגיעה באיזון המטופלים (כדוגמת התכשיר אלטרוקסין) או להבדלים בתופעות הלוואי. במצבים אלו נדרש מעקב סביב החלפת הטיפול והתאמתו לתגובת המטופל.

האם ניתן לצרוך תרופות ללא מרשם/צמחי מרפא/ויטמינים ללא חשש מתופעות לוואי?

- חשוב להתייעץ עם הרוקח ועם הרופא המטפל לפני נטילת תרופות ללא מרשם/צמחי מרפא/ויטמינים. תכשירים שונים הניתנים ללא מרשם רופא עלולים לא להתאים במצבי מחלה מסוימים ו/או בשילוב עם תרופות מסוימות. חלקם אף משפיעים או מושפעים מתפקודי הכליות או הכבד ועלולים לגרום לתופעות לוואי.

כיצד מומלץ לאחסן תרופות?

- תרופות יש לאחסן במקום קריר, חשוך ויבש, הרחק מהישג ידם של ילדים. תרופות הדורשות קירור יש לאחסן במקרר, אך לא במקפיא. הנחיות אחסון מיוחדות לרוב מצוינות על גבי העלון ויש לפעול על פיהן.

שינה טובה

חשובה לשמירה על בריאות טובה,
תורמת לאריכות ימים, לערנות הכללית
ולמוניעת נפילות

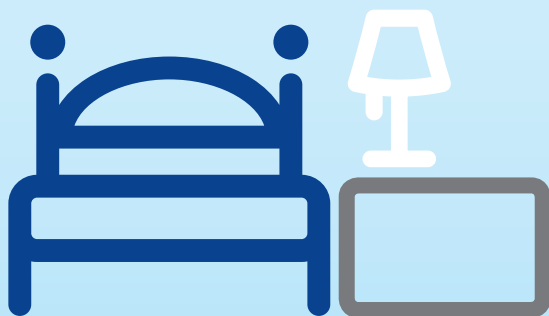


עם הגיל חלים שינויים בהרגלי השינה. איכות השינה חיונית להשגת איכות חיים טובה ולשמירה על תפקוד תקין. מספר שעות השינה ביממה המומלץ משתנה על פי הגיל, ובגיל השלישי מומלץ לישון לפחות 7-8 שעות כדי להרגיש נמרצים וערניים במהלך היום וכדי לשמור על בריאות טובה לאורך זמן.



שינה ותרופות

קשישים רבים סובלים מהפרעות שינה עקב ירידה בפעילות המוח ולמעלה מ-30% מהקשישים נעזרים בתרופות לטיפול בהפרעות שינה. שימוש קבוע ומומושך בתרופות אלה מגביר את הסיכון לנפילות, לשברים ולפגיעה קוגניטיבית. כמו כן, תרופות אלה עלולות לגרום לתלות (התמכרות), לטשטוש ולעייפות במהלך היום. בעת הפסקת השימוש בתרופות אלה עלולים להופיע תסמיני גמילה, לכן הפסקת התרופה תתבצע בהדרגה ובהתאם להמלצת הרופא המטפל.





ניתן לשפר משמעותית את איכות השינה בעזרת כמה כללים פשוטים

- הימנעו מצריכת אלכוהול, קפאין ו/או ניקוטין לפני השינה.
- הימנעו מארוחה כבדה בלילה או מדילוג על ארוחת ערב.
- הימנעו מצריכת מזון חריף, כבד או מטוגן לפני השינה.
- הימנעו מצריכת נוזלים בנפח גדול לפני השינה.
- שמרו על אורח חיים פעיל, אך הימנעו מאימון גופני 2-3 שעות לפני השינה.
- הימנעו משינה במהלך היום.
- ודאו כי חדר השינה מאוורר.
- ודאו כי גודל המיטה מתאים לכם וכי המצעים והכריות נוחים לכם.
- נסו להגיע לשנת הלילה ב"ראש שקט".
- הכניסו לשגרה טקס שינה המאפשר מעבר רגוע מפעילות יומיומית לשינה (כמו אמבטיה חמימה לפני השינה).
- הקפידו על שינה בשעות קבועות.
- שתו תה צמחים (ללא קפאין)/ חלב חם לפני השינה.
- מזערו רעש, אור וטמפרטורה קיצונית. השתמשו ב"רעש לבן".
- (צליל רעש קבוע ברקע) על מנת לעמעם רעש חיצוני.
- הסתירו את השעון בחדר השינה בכדי שלא יהווה מקור מפריע.

לקבלת ייעוץ מקצועי ולטיפול
בהפרעות שינה פנו לרופא המטפל

לשינה קלה וערבה
המנעו מארוחת
ערב כבדה



בגיל השלישי מומלץ לישון
לפחות 7-8 שעות בלילה

בריאות הפה והשיניים



עם הגיל חלים שינויים בחלל הפה. שינויים אלו דורשים התייחסות מיוחדת הן מצדנו והן מצד רופא השיניים. השינויים מופיעים באופן איטי והדרגתי, ואין חוקים או גיל ספציפי לעצם הופעתם, אך חשוב שנקדים לשים אליהם לב.



להלן חמש תופעות עיקריות המתרחשות בחלל הפה עם העלייה בגיל:

1. ירידה בהפרשות הרוק

הירידה בהפרשת הרוק מתרחשת באופן הדרגתי עם הגיל, עקב התנוונות בלוטות הרוק, בשל החמרה במצבי חולי ועקב נטילת תרופות מסוימות.

הטיפול בירידה בכמות הרוק נעשה בעיקר באמצעות תכשירים המעודדים הפרשת רוק:

המלצות
וטיפולים

- **במקרים קלים** - שתיית מים ולעיסת מסטיק ללא סוכר
- **במקרים חמורים יותר** - תכשירים מסחריים המעודדים הפרשת רוק
- **למקרים קשים מאוד** - תכשירי רוק מלאכותי
- לרוב צריך להשתמש בתכשירים המכילים פלואוריד בריכוז גבוה למניעת מחלת עששת

תפקידו של הרוק

הרוק מסייע בעיכול המזון ומשמש גם כנוזל סיכה. היעדרו מקשה במיוחד על מטופלים עם שיניים תותבות. כל תנועה של התותבת בחלל הפה, עם מיעוט רוק, גורמת לכאבים ולפצעים.

הרוק מסייע בנטרול חומצה ובכך עוזר להגן מפני מחלת העששת.

מיעוט רוק אינו מאפשר נטרול יעיל של החומצה המופרשת על ידי חיידקים, דבר שעלול להוביל לעששת המכונה "עששת דוהרת".



2. שינויים ברירות חלל הפה

חלק מהשינויים כוללים שינויים ניווניים חסרי כל משמעות, אך לעתים השינויים יכולים להצביע על סרטן חלל הפה, מחלה קשה המופיעה לרוב לאחר גיל 40. שתיית אלכוהול ועישון מגבירים את הסיכון לחלות בה.

המלצות
וטיפולים

יש לשים לב לכל שינוי צבע או צורה בשפתיים, בלחיים, בלשון ובחניכיים ויש להיבדק על ידי רופא השיניים מיד עם הופעת השינויים. בנוסף, מומלץ לבצע בדיקה תקופתית כל שישה חודשים גם אם אין ממצא חריג.



לפני רכישה של אחד התכשירים המעודדים הפרשת רוק חשוב להתייעץ עם רופא השיניים.



3. החמרה במחלת הניכיים

לרוב מחלת הניכיים באה לידי ביטוי בדלקת ברקמה הרכה. בצורתה המתקדמת מתבטאת המחלה בספיגת העצם התומכת בשיניים. עם הגיל עולה השכיחות של ספיגת העצם הגורמת להאצה בניידות השיניים ולבסוף לאבדן שלהן.

המלצות
וטיפולים

הטיפולים הפשוטים יחסית כוללים הסרת אבנית והדרכה בהיגיינה. הטיפולים המורכבים יותר כוללים גרידת חניכיים בהרדמה מקומית וניתוחי חניכיים תוך בניית העצם שאבדה.

4. עששת שיניים

עששת (ריקבון) השיניים אופיינית לגיל צעיר ופוחתת עם הבגרות. בגיל המבוגר יותר ישנה עלייה בכמות העששת, שמתאפיינת במיקומה בשורשי השיניים שנחשפים בעיקר בעקבות מחלת חניכיים.

המלצות
וטיפולים

בעששת שעל גבי השורשים יש לטפל באופן יסודי ומוקדם מפני שהתקדמותה מהירה ביותר.

5. אבדן שיניים

בגיל מבוגר מאבדים כמות גדולה יותר של שיניים עקב מחלת החניכיים והעששת. אבדן זה גורם לבעיות אסתטיות ותפקודיות.

המלצות
וטיפולים

ישנן מספר אפשרויות טיפול לפיצוי על אבדן שיניים ביניהן: גשר, תותבות ושתלים.

המלצות לשמירה על בריאות הפה והשיניים

- חשוב להקפיד על ביקור תקופתי אחת לחצי שנה אצל רופא השיניים לאיתור מוקדי עששת, מחלת חניכיים ואיתור מוקדם של סרטן חלל הפה.
- ביקור תקופתי אצל שיננית אחת לחצי שנה חשוב מאוד לשמירה על היגיינת הפה.
- יש להקפיד על היגיינת הפה כולל סביב השתלים הדנטליים. שמירה על היגיינה כוללת: צחצוח שיניים ושימוש באביזרי עזר כמו חוט דנטלי, קיסמים רפואיים ושטיפות פה.
- מומלץ להימנע מעישון ולהמעיט בשתיית אלכוהול.
- יש להוציא את התותבות לפני השינה, לנקותן היטב ולשמור עליהן בכוס מים.



לתיאום בדיקה ראשונית במרפאות מכבידנט ולמידע נוסף חייגו:

6300 * או * מכבידנט (4535246 *)



ייעוץ מקצועי, כתיבה והפקה: מחלקת קידום בריאות, מכבי שירותי בריאות.
מניעת נפילות, יצירת סביבה בטוחה ופעילות גופנית:
יעל רוט, פיזיותרפיסטית | איילת שור, פיזיותרפיזטית |
ד"ר זוריאן רדומיסלסקי, רופא גריאטר.
תזונה נכונה: ראומה קורץ, דיאטנית קלינית.
בטיחות ויעילות בטיפול התרופתי: ד"ר נויה מכטיגר, רוקחת קלינית.
שינה טובה: ד"ר זוריאן רדומיסלסקי, רופא גריאטר |
ד"ר יוסי לומניצקי, רוקח קליני.
בריאות הפה והשיניים: ד"ר ירון ברנשטיין, רופא שיניים.



שירותי הבריאות הטובים בישראל

יש קופות חולים ויש מכבי