



# שרון מועלם

איוה ניר גוכן  
דברים שרופאים לא מספרים

## מתי אספירין ואקמול מזיקים?

להחלפת תרופות מסורתיות בפלא כימי יש מחיר

מלכר הפתגם "דבר ראשון אל תיקח" שמוחט לאבי הרפואה היפוקרטס, המשפט המוכר ביותר כיום בתחום הרפואה הוא "קח שני אספירין וצלצל אליי בבוקר". אספירין הוא אחת התרופות הפופולריות בעולם, יש האומרים שהוא המצאה הרפואית החשובה ביותר במאה האחרונה, ויש האומרים שהוא המצאה חשובה ועתיקה בהרבה.



לפני שלקחו שני אספירין והתקשרו לרופא בבוקר, אנשים שסבלו מחום וכאבים עשו תה. אבל לא את התה שאיחנו חולטים מעליו המיובשים והארוזים בשקית של צמח הקמליה הסינית. לאורך רוב ההסטוריה האנושית, אנשים הורידו חום ושיכבו כאבים בעזרת משקה שנחלט מקליפתו המרה של עץ הערבה. הסברה היא שכבר לפני 5,000 שנה אנשים הכירו את סגולותיהם הרפואיות של צמחים בעלי ריכוז גבוה של חומצה סליצילית - הורמון צמחי בעל טעם נורא וסגולות רפואיות רבות עוצמה. החומר עצמו קרוי על שם עץ הערבה, Salix בלטינית, שבו החומצה נמצאת בשפע. מגוון השימושים של החומר לאורך ההסטוריה אינו ידוע, אבל בספר הרפואה המצרי בן 3,500 השנים פירוט

אכרס הוא מוכר בהרבה. האספירין הוא הגרסה התעשייתית של חומצת עץ הערבה. הוא הומצא בתקופת המהפכה הכימית של המאה ה-19, וייקוקו הוליד תרופה שמצר אחד לוותה בפתות כאבי בטן ותופעות לוואי רומות שהיו מוהות עם החומר, ומצר שני נדממה לתרופת פלא. להורדת החום ושיכוך הכאב בים נוספו עוד ועוד מחלות שהתברר כי האספירין יכול לסייע בהן, לרבות טיפול בדלקות, ובשנים האחרונות גם מניעת סיבוכים במחלות לב. באחרונה התגלה ששימוש באספירין מונע מטסיות דם להר תגבש, וכך מוריד את הסיכוי להיווצרות גושים וקרישים בכלי הדם.

אבל אף על פי שהאספירין הוא כוכב ברוב ענפי רפואת המבוגרים, רופאי ילדים מתרחקים ממנו. סיבה אחת לכך היא תסמונת ריי, שקרויה על שם ד"ר דאגלס ריי שגילה אותה בשנות השישים. מתברר שכאשר רושמים אספירין לילד נגיל צעיר שסובל ממחלה נגיפית, עלולות להיות לכך תוצאות קשות בהרבה מאלה שהמחלה המקורית היתה גורמת. התפיצות של תסמונת ריי יכולה להתבטא בכשל תמור בכבד ואף בנוק מוחי. ואף על פי שילדים קטנים שחולים במחלה נגיפית יכולים ללקות בתסמונת ריי גם ללא אספירין, תרופת הפלא הזאת מעלה משי

תסמונת ריי שאספירין חולל אצל ילדים היא אחת הסיבות לעלייתו המזהירה של משכך הכאבים המתחרה, אקמול. אלא שאיש לא תיאר לעצמו שאקמול עלול ליצור בעיות משלו

מעותית את הסיכון עבורם. המרדף המדיני להפסקת הסבל יצר - באופן אירוני ועדיין ללא הסבר - סכנות חדשות.

התסמונת הזאת היא אחת הסיבות לעלייתו המזהירה של משכך הכאבים המתחרה באספירין, פאראצטאמול, הידוע יותר בשמו המסחרי אקמול. שיווק הפאראצטאמול החל בשנות החמישים, וקיבל תאוצה בשנות השמונים כאשר הורים גילו שאקמול מוריד את החום שיש לפעמים לילדים שמקבלים חיסון. אלא שבעוד שהביעיות במתן אספירין לילדים כבר היתה ידועה, איש לא תיאר לעצמו שפאראצטאמול מחולל בעיות משלו.

הבעיות האלה נחשפו לפני כשנה. מאמר בכתב העת הרפואי "דה לאנסט" גילה ששימוש בפאראצטאמול אחרי מתן חיסון פוגע ביעילות של החיסון. מתן פאראצטאמול לקבוצת נבדקים שקיבלו חיסונים הביא לכך שגופם החל לייצר הרבה פחות נוגדנים. אמנם הדבר לא הביא לביטול השפעת החיסון, אבל המשמעות ברורות: הגנה פחות טובה לגוף ורמה קשה יותר של המחלה מרגע שנדבקת. וכאשר מדובר בנוהג נפוץ, מדובר בפגיעה ברמת ההגנה של האוכלוסייה כולה.

או עצה קטנה להורים: אם יש לכם ילד קטן מאוד שעומד לקבל חיסון, דברו עם הרופא לפני שאתם גותנים לו אספירין או אקמול כדי להקל על החום שאחרי. לפעמים קצת כאב הוא השקעה טובה.

ד"ר מועלם הוא מומחה לביולוגיה אבולוציונית ומחבר רב המכר "חוקא החלשים שורדים" asksharon@calcallist.co.il



# שיזף רפאלי

מתבונן בעולם החדש

## ומה האסלה מלמדת אותנו?

ההיסטוריה האנושית מקופלת בחדרי הבתים

ביתו של אדם הוא מבצרו, הוא המפלט שבו הוא מוצא מנוחה, ובמקרים רבים הוא גם מרכז חייו. עבור הסופר האמריקאי ביל ברייסון, הבית הוא המקום שאליו מתנקזת המציאת תולדות האנושות. עיצוב הבתים, מהפנים לחוץ, הוא ספר היסטוריה מקורר שמספר לא את תולדותיהם של מלכים ורוזנים, אלא את תולדותיו האמיתיים של עמך, את ההיסטוריה של האנשים הפרטיים.

בספרו החדש "At Home: A Short History of Private Life" (בתרגום חופשי שי: "בבית: היסטוריה קצרה של חיים פרטיים") ברייסון איננו טורח אפילו לצאת מפתח ביתו. הוא מזמין את הקוראים לספור מדויק בין החדרים, ובמצעות הדברים שהוא מוצא והמשכבות שחולפות בראשו הוא כותב את ההיסטוריה החבית רתית של העולם. הוא מספר את סיפור המעבר ההדרגתי מחיי העוני והמאבק של עשרות דורות קודמים אל הרווחה והאביזור של החיים המודרניים.

הוא לוקח את הקוראים אל מאות עברו, אבל מתרחק מהרם והגדולה ותרועות הניצחון שבהן נודעו, ונכנס לבתים, ולהיים הפרטיים הצנועים והשקטים לרוב של בני האדם. אם בני מניין הגיעו הבי

רבים מאיתנו אינם מבחינים אך שבסאונות. מתברר שלאורך רוב ההיסטוריה גם את ההיגיון שברחצה אנשים לא הבינו, ובעבר נהגו לחיות חודשים רבים בלי להירטב. הראשונים שרחצו בים באנגליה היו אטרקציה תיירותית

מים שלנו, הוא אומר, אולי נוכל להבין לאן פניהם מועדות.

אין בחירה טובה יותר מכרייסון כדי להרדין סיור כזה. ספריו הקודמים, שרבים מהם נהפכו לרביימכר, גם הם הומנות לסוירים. בנמכר שבהם, "A Short History of Nearly Everything" (בתרגום חופשי: "קיצור תולדות כמעט הכל"), הוא פירט את הידע המתקדם ביותר בפיזיקה המודרנית לפרוטות פשוטות, טוה, בהירות ומרתקות. בשלושת ספריו שתורגמו לעברית הוא מציג ביוגרפיה מקורית ומפתיעה של שייקספיר; מתאר את טיול הפרידה שלו מאנגליה, שבה חי שנים רבות והחליט לעזוב כדי לשוב למולדתו אמריקה; ובספרו השלישי הוא מתאר את המפגש המחדש ויוצא הרופן עם המולדת הנשכחת, כמתברר.

אלא שריוקא המסע הנוכחי, שבו הוא בקושי יוצא מחדר השינה שלו, מגיע למקומות הרחוקים ביותר בזמן ובמרחב. ברייסון מצטייר במאות מקורות מהעבר, וכשהוא מדבר על חדר האוכל, המטבח ועליית הגג, הוא לא סתם מהגג ולא משי תמש בחורים כתירוץ לספר סיפורים. הוא באמת ובתמים מדווח על שיעור ההיסטוריה שכל נורה וכל אסלה מספרות.

מגודל הדלתות והחלונות ועד המרקם של אריגי כלי המיטה, ברייסון אינו פוסח על שום פרט. כל אחד מהם טומן סיפור, הקשר היסטורי ותהליך התפתחות מרתק. נורת החשמל מולידה את סיפור השפעת החשמל על סדרי היום והשינה. המלח והפלפל על שולחן האוכל

הם צוהר לסיפור גילוי התבלינים והשיפועיהם על הבריאות. הסיפור מאחורי ארבע שיני המולג מתחיל בימים שבהם היו למולגות שתי שיניים וסועדים רבים נפצעו, ועוקב אחר הניסויים והפשרות. מחפץ להפץ, ברייסון מותח קו רצוף בין תקופת האבן לימינו, עם סדר שאינו כרוי נולוגי, אלא ערוך לפי סדר חרדי הבית והאסוציאציות שכל אחד מהם מעלה.

הביקור בחדר הרחצה מציג דיון מרתק על התפתחות הרגלי הרחצה האנושיים. רבים מאיתנו אינם מבינים את הנוהג הפיני והצפוןרוסי לבשל עצמך לדעת בסאונה. מתברר שגם הנוהג להחץ מדי יום או יומיים נחשב בעבר לקוריון משונה. ואף על פי שהיוונים הקדמונים העריכו את הרחצה והקפידו על רחצה משותפת במקומות ציבוריים, וביהדות הקפידו על נטילת ידיים וטבילה טקסית, והרומאים הגדילו והפכו את הרחצה לחלק חשוב בפולחניהם, דורות מאוחרים יותר באירופה סדרו מהניקיון ומכל מה שסייג, מל, וחיו חודשים ואף שנים בלי להירטב או להתנגב. וכאשר התחבבו להתרחץ בים הגיע אל הממלכה המאוחדת, צבאו המונים על החוף כדי לחזות בפלא שבו אנשים נכנסים למים מרצונם החופשי.

הספר החדש של ברייסון מהווה השראה למה ל"קיצור תולדות כמעט הכל" המידעי, והוא תחנה חשובה לכל מי ששוקל לשפץ את ביתו במחשבה שאולי, למשל, זה ישפר את חייו.

חופי רפאלי הוא ראש מרכז שגיא ובית הספר לניהול באוניברסיטת חיפה sheizaf.rafaeli.net

## מה הלאה



אחרי דעכונים מהשטח

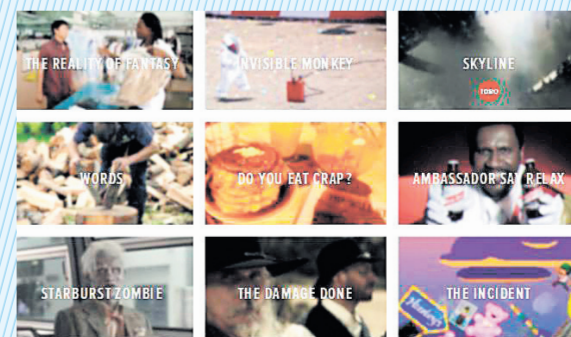
### אוכל: גיימי אוליבר באייפון

ספר המתכונים החדש של השף הירום-לשעבר גיימי אוליבר מסמן את הניחוב שבו ילכו בקרוב רוב השפים שאתם מכירים. "Twenty Minute Meals" זמין אך ורק באייפון וכולל 60 מתכונים חדשים שכמו שחשדתם, לוקח 20 דקות לחזיק. כל שלב מלווה בקטעי וידיאו להדיושות. בקריינות ואפילו ברשימת קניות מובנית. ללא ספק, אפליקציה שקובעת רף חדש. 7.99 דולר באפסטור.

<http://bit.ly/8ZJJqs>



צילום: בלומברג



### וידאו: הסרטונים הטובים ברשת

המפעילים הנמרצים של האתר היפה Devour מלקטים בפיצוטה את קטעי הוידאו המבריקים ביותר שמסתובבים ברעג באינטרנט ומציגים אסופת להיטים ויראליים שאפשר לסמוך עליהם בעיניים עצומות (למרות שזה קצת מפספס את המטרה).

[devour.com](http://devour.com)

<http://bit.ly/9ZSKFK>



### אתר: מסעותיי על פי פורסקוור

Weeplaces הוא צעצוע חובי חדש שיצא בפני כל מני ברשת החברתית מבוססת המיקום פורסקוור מפה, ועליה המחשה ויזואלית של השיטות של ושל חברי. תוכלו ללמוד כאן דבר או שניים על הרגלי הביולוגיה במעגל החברתי שלכם, ואולי גם להסיק מסקנות מתבקשות.

[weeplaces.com](http://weeplaces.com)



### ללימודים: עט למתחזרים

יצרנית כלי הכתיבה שארפי מציגה פנטט מסויר: עיפרון חדש שמבוסס על גרפיט נוזלי, שמבטיח כתיבה חלקה ללא בעיות השבירה והחידוד שמאפיינות עיפרונות רגילים. לצד אפשרות מחיקה ללא בעיות. כעבור שלושה ימים הגרפיט הנוזלי נהפך לקבוע ואי אפשר כבר למחוק אותו. עדיין לא בקרביץ.

<http://bit.ly/dj0zcG>



### משהו לקרוא: זן ואמנות כיסוח הדשא

באחד המאמרים היפים של הרגע כותב פרופ' ג'רי דנוצ'י מאוניברסיטת גרייסלנד על החוויה המרגשת של כיסוח הדשא. מה שסימל עבור אביו את הבורגנות הפרברית המשמימה נהפך בידי הבן לרגע זן מוזק שמפנה זמן נדיר להרהורים. בבקשה לקרוא, להפנים ולקנות מסכת דשא קטנה. גם חלקת דשא קטנה לא חזיק.

<http://nyti.ms/b6KUY>

### אופנה: נעליים שמנמות

יצרנית הנעליים הקנדית נייטיב כבר כיכבה במדור בזכות הסניקס שלה, משקו את הקורסו לשלב הבא (כלומר, זה שחולם גם אנשים נורמטיביים). בספטמבר היא תשיק נעליים במראה מגושם ומסריד ששואב השראה מצידו לטיפוס הרים. לא ממש מתאים לאקלים הישראלי, אבל מי שילך עז זה יוכל בהחלט לבנות על אפקט ה-wdz ברחוב.

<http://bit.ly/adAnz7>

