

מחקר: רופאות סובלות מדיכאון הרבה יותר מרופאים

מחקר אמריקאי מצא כי עם ההתמחות חלה עלייה חדה בתסמיני דיכאון אצל שני המינים, אך אצל נשים היא גדולה יותר משמעותית. זאת בעיקר בשל הקונפליקט עבודה-משפחה

דרב קולר

ניו יורק טיימס

אין זה סוד שההכשרה במקצוע הרפואה היא מפרכת וכוללת שעות עבודה ארוכות ושעות שינה מעטות. לא מפתיע אם כן שמתמחים רבים חווים תסמיני דיכאון, ומקצת מהס' טודנטים לרפואה מדווחים על מחשבות אובדניות. ואולם, האם מצבם של הנשים גרוע יותר מזה של הגברים? ממחקר שהתפרסם בחודש שעבר בכתב העת JAMA Internal Medicine עולה כי כך הדבר. ד"ר קונסטנס גייל מהמחלקה לפסיכיאטריה ומד' עי ההתנהגות המאונברסיטה הרפואית של צפון קרוליינה (MUSC) ועמיתיה ניתחו את בריאותם הנפשית של יותר מ-3,100 מתמחים ב-44 מרכזים רפואיים ברחבי ארה"ב באמצעות דיווחיהם שבאלון. לפני שהחלו את תקופת ההתמחות – רמת תסמיני הדיכאון והתמחות הגברים והנשים היתה דומה. אחרים שישה חודשי התמחות חלה עלייה חדה בהם אצל שני המינים, אבל אצל הנשים היא היתה גדולה יותר באופן מובהק סטטיסטית. הסיבה העיקרית לכך: קונפליקט עבודה-משפחה. למרות הגדילה החדה במספר הנשים במקצועות הרפואה, רוב פאות ממשיות להיות אחראיות לרוב משלוח משק הבית והטיפול בילדים.

הזאת אינה ייחודית למקצוע הרפואה כמוכן אבל מתבטאת בו משמעותית, שכן הוא תובעני גר' פנית נפשית ומצריך תקופת הית' מחות ממושכת ונטולת הפסקות כמעט. מבנה ההתמחות הרפואית השתנה רק במעט מאז שנות ה-60, אך אז היו כמעט כל המתמחים גברים שתורמתם למטלות הבית והמשפחה היתה קטנה. כיום יותר משליש מהרופאים הן נשים וכ' מחצית מהמתמחים. אך למרות זאת, חלוקת נטל משק הבית לא השתנתה. מקובל לומר שרופא לא יכול לטפל כראוי בחולים אם אינו מפרה היטב בעצמו. אבל, כפי שא' טודנטים לרפואה באחרונה: "נסה לטפל בחולים, בשני ילדים בבית ובצעמך – תוך שאתה עובד 80 שעות בשבוע".

גם האפליה המגדרית בתוך בתי החולים מזיקה לרופאות, ורבות נאבקות ויוזים כדי שיכנו אותן דוקטור

על כן אין זה מפתיע כי ההסתברות שרופאות יגבילו את היקף פעילותן המקצועית כדי לעמוד במטלות הבית גדולה יותר מהסתברות שרופאים יע' שו זאת. רופאות צעירות עם יל' דים מבלות תשע שעות יותר בש' כוע בפעילויות משפחתיות מאשר עמיתיהן, כך לפי מחקר שפורסם

ב-2014 בכתב העת Annals of Internal Medicine. כרוב המ' קרים הן אלה שיעדו המעבודה כאשר הילד חולה או בית הספר או הגן סגורים. משקי בית שבהם שני בני הוגו רופאים הם דוגמה אופיינית: ננות הוגו בשפוחת כאלה, שבחן ילדים קטנים, ער' כדות 11 שעות בממוצע פחות בשבוע מאשר רופאות ללא יל' בן השעות שעובדים בני הוגו הג' כן לא נמצא הגדל במקרים אלו בר'ים. והפער הזה לא הצטמצם זה שני עשורים. בנוסף, רופאות מר' עדות יותר להתגרש מאשר רור' פאים, כפי שנמצא במחקר שפור' סם ב-2015 בכתב העת British Medical Journal, ועבודה מר' בה נמצאה קשרה לשיעורי הג' רושין הגבוהים הללו.

קונפליקט העבודה-משפ' זה הולך ומתגבר בגלל האינט' נסיבות של ההכשרה הרפואית, אבל האפליה המגדרית בתוך בתי החולים – הן הגלויה והן הסמויה, הן מצד מטופלים והן מצד דוממים – מוקיה לנשים לא פחות. כנבר' מוצא הודי, אם טועים וחושבים שאני בעל מקצוע אחר, יהיה זה בדרך כלל קרדיולוג (לצערתי של אמני איני כזה). אבל רופאות רבות מגלות מאבק יומיומי כדי שיכנו אותן דוקטור.

אני לבושה בחלוק לבן. אני מציגה את עצמי כדוקטור, אומ' רת ד' רוחה ויליאמסון, מתחמה



ניתוח בכו"ב בשבדיה. "החולים מניחים שאני אחות או סיעת רפואית או רוקח", מספרת מתמחה צילום: יוהאן וינגבורג ארפי

בנוירוכירורגיה באוניברסיטת Duke בצפון קרוליינה, "אבל החולים עדיין מניחים שאני אחות או סיעת רפואית או ר' קחת. כשיש גבר בחדר – גם אם הוא סטודנט לרפואה ואני הרר' פאה – הוא זה שייצרו נמו קשר אמני איני כזה). אבל רופאות רבות מגלות מאבק יומיומי כדי שיכנו אותן דוקטור.

אני לבושה בחלוק לבן. אני מציגה את עצמי כדוקטור, אומ' רת ד' רוחה ויליאמסון, מתחמה

לדגרת פרופסור קטנים יותר, והן מהוות רק שישית מדיקני בתי הספר לרפואה ומראשי מחלקות בבתי חולים. ניתן לנקוט צע' דים לשינוי המצב. בתוכנית ניי' לנישת באוניברסיטת סטנפורד משחיקה, רופאים יכולים לצבור שעות שבהן הם חונכים אחרים או מהנהיג בוועדות. לאחר מכן ניתן לנצלן כדי לקבל שירותים כגון טיפול בילדים, איסוף בג' דים מהמבוססה, ארוחות מוכנות, ניקיון ותיקונים. התוצאות הרא' שונות מבטיחות ומראות כי הסי' פוק בעבודה גדל וגם האיוון בינה לבינן החיים. יוזמות כאלו יכולות לבין חלוקת ר' עם שיפור בר' פוליס חדשים. האמנות מסייעת להכיר באנושיות של האחר. אבל היא גם אנשית לפתח דעות קדומות כלפיו – מודעות ולא מודעות – ולהשפיע על האופן שבו אנחנו מטפלים בח' לים ואחד בשני. כולנו יכולים לבחון את דעותינו הקדומות. אלה בינינו שעוסקים בהערכת סטודנטים לרפואה ומתמחים למשל יכולים להפיד לשאלו את עצמם אם מינם, מוצאם או מבטאם של אנשים אלו משפ' עים על הערכתם.

לפי מחקרים, סביבי ההתא' בדות של רופאות גודלים פי שניים מאלו של האוכלוסייה הכללית; משכורותיהן נמוכות משמעותית מאלה של עמיתיהן הגברים; שיוכו מנתחים משפיע

על מספר החולים המופנים אליהם אחרי הצלחה או כישלון בניתוח. היא גילתה שרופאים הרבה פחות מפינים חולים למנתחת אחרי מות של חולה, אבל בקושי משנים את הפניותיהם למנתח בתרחישים דר' מים. ונמצא כי אחרי שמנתחת אחראית לכישלון, ייטו רופאים לא להפנות חולים למנתחת כלל, מה שאינו נמצא עם מנתחית-גב' לוח שונה מגבר היא כמוכן לא נאמדה, אומרת סרטונו, "אבל מה שמדאיג באמת הוא האופן שבו זה משפיע על שאר הנשים".

הרפואה משלבת מדע ואמ' נות. המדע אחראי לידע ולטי' פוליס חדשים. האמנות מסייעת להכיר באנושיות של האחר. אבל היא גם אנשית לפתח דעות קדומות כלפיו – מודעות ולא מודעות – ולהשפיע על האופן שבו אנחנו מטפלים בח' לים ואחד בשני. כולנו יכולים לבחון את דעותינו הקדומות. אלה בינינו שעוסקים בהערכת סטודנטים לרפואה ומתמחים למשל יכולים להפיד לשאלו את עצמם אם מינם, מוצאם או מבטאם של אנשים אלו משפ' עים על הערכתם.

בנדק כיצד מרצות הוצגו בהר' צאות אקדמיות רשמיות. נשים שהציגו מרצים ומרצות התייחסו אליהם תמיד כאל "דוקטור" מבלי להתייחס למגדרם. גברים שהציגו אותם השתמשו בתואר זה רק שני שלישים מהפעמים – הם הרבה יותר נוטו להתייחס בתואר "דוק' טור" כשהציגו גברים. "אני זוכרת שהשתתפתי בפגאל שבו כל המש' תתפים האחרים היו גברים, והמנ' זה הדהה לדוקטור א', לדוקטור ב',

בנדק כיצד מרצות הוצגו בהר' צאות אקדמיות רשמיות. נשים שהציגו מרצים ומרצות התייחסו אליהם תמיד כאל "דוקטור" מבלי להתייחס למגדרם. גברים שהציגו אותם השתמשו בתואר זה רק שני שלישים מהפעמים – הם הרבה יותר נוטו להתייחס בתואר "דוק' טור" כשהציגו גברים. "אני זוכרת שהשתתפתי בפגאל שבו כל המש' תתפים האחרים היו גברים, והמנ' זה הדהה לדוקטור א', לדוקטור ב',

מדוע הסובלים מהפרעות פסיכיאטריות מעשנים יותר

מחקרים מראים כי אנשים עם הפרעות כגון דיכאון, חרדה, סכיזופרניה ופוסט-טראומה נהנים יותר מעישון ומתקשים יותר להיגמל. מדוע זה כך וכיצד ניתן לסייע להם

יאל זונחין

פרנקלין דלאנו רווולט, נשיאה ה-32 של ארה"ב, סבל מל' חזן דם בינוני מאד ואי ספיקת לב. רופאו האישי נתבקש לחוות דעה: האם הנשיא יכול להמשיך בתפ' קידו ולטוס לוועידת אליטה. הוא העלים את מצבו מהציבור והתיר לו לטוס. רווולט הגיע תששו לועידה שבה נודע עם מנהיגי הממלכה המאוחדת וברית המור' עצות, צ'רצ'יל וסטלין, על חלו' קת אירופה מהדש לאחר מלח' מת העולם השנייה. האם היה נכון להתיי לאדם במצבו לטוס? כפי הנראה לא. הוא מת באזי 1945, כחודשיים לאחר הוועידה ולאחר שירותו כסופר במלחמה. הוא היה 8 ל-16 תשובות נבונות. לא עלה על רופא אשר ידע לענות נכון על כל 21 השאלות. זאת בשל אי הכי' רת תנאי הטיסה והשפעתם האפי' שרית על מחלות ומצבים שונים.

אף עשויה לשפר את חומרת ההפ' רעה הפסיכיאטרית. מחקר שפור' סם בינוני בכתב העת Annals of Behavioral Medicine עקב אחו 3,775 נבדקים שסבלו מדר' גות שונות של דיכאון ופנו לתר' כנית גמילה מעישון. כעבור שנה, נמצא כי 835 מתוכם הצליחו לה' למינן גמילה ובנוסף דיווחו על ירידה מובהקת בתסמיני דיכאון, כפי שהשתקף מתשובותיהם על שאלון נפוץ ומתוקף להערכת דיכאון – Beck's Depression Inventory. ייתכן כי היעל' מות תסמיני הגמילה לאחר כמה שבועות של הפניות מעישון תורמת לשיפור מצב הרוח וכך מפחיתה את חומרת ההפרעה הפסיכיאטרית.

מחקרים נוספים מראים כי תהליך גמילה שמתאם לסר' בלים מהפרעות פסיכיאטריות – הכולל טיפול בתרופות לג' מילה מעישון או בתחליפי ניקר' טין, לצד האמאמ מניגון התרופות הפסיכיאטריות ההשקטניות וקבר' טיפול התנהגותי, "קרחם" וקבר' צות טיפול – עשוי להיות יעיל' עבורם ובעל השלכות בריאותיות ארוכות טווח, פירות אנפיות כאחת. על כן חשוב שהמטפלים בהם יהיו מודעים להיקף כביית יותר ולכן יתקשו יותר להיגמל. טרם ברור מהו המנגנון הביוכימי שאחראי לכך.

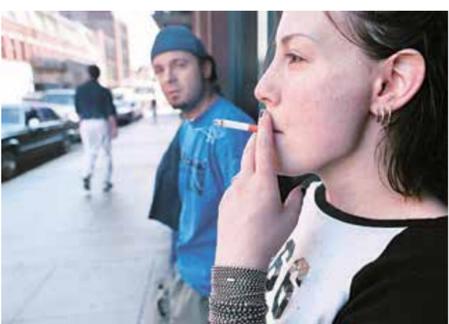
למרות זאת, אוכלוסייה זו מביעה מוטיבציה להיגמל, לע' תים אף גבוהה יותר מו של האוכלוסייה הכללית, כפי שעור' לה ממחקרים. הולצחת הגמילה בחיות מעבדה מעידים על כך שיש כאן בסיס ביולוגי שעשוי להשפיע לחולים, היא אומ' רת. את ההשפעות החיוביות של שמן הקנאביס ירחה גם על חלק ממטופליה שאינם משתתפים במחקר, שקיבלו את הטיפול עבור הפרעות התנהגות שקשור' רות למחלות ותופעות אחרות.

עורכת מחקר: "הפרעות נלוות שאלות בלתי פוסקות, קללות, אלימות עצמית וכלפי הסביבה"

הוא אינו המחקר הישראלי הראשון שעוסק טיפול בקנא' בים להפרעות התנהגות. ב-2016 החל מחקר בהובלת בית החולים שערי צדק שבוחן ילדים ובוגרים עם אוטיזם, בני ארבע עד 30, ההתנהגותי – כדגש על הפחתת האלימות – כדבר הגבלת ביות' שהורגש אצל ילדיהם בעקבותיה.

רבים, גם באוכלוסייה הכללית, נעזרים בעישון כבמעין "טיפול עצמי"

מזב רוח ירוד, חוסר תקווה, רג' ונות, רגשות אשם, הפרעות בשי' נה שכיחות בתיאבון. בנוסף לנזקים הגופניים הידר' עים והסיכון העולה למחלות כגון סרטן ומחלות לב, הסובלים מהפ' חשים בעקבות העישון והשלכות מיני הגמילה. את שתי התופעות הללו ניתן לייחס בעיקר לני' קוטיין. מעבר לכך שהוא כאמור יכול לשמש כמעין "טיפול עצמי" – ניקוטיין הוא חומר ממכר וכ' דומה לחומרים ממכרים אחרים, וגירויים כגון אוכל ומזין, הוא מפעיל את מרכזי הגמול במוח. מרכזו בו נמצא באזורי מוח עמו' קים ומטרתו האבולוציונית היא לשדר כי בוצעה פעולה חיובית



נערה מעשנת בבוסטון, ארה"ב צילום: דן קוקולטור, ניוזמיקרס/בטי אימס

נוספים שבטעם עוללים לפגוע בספיגת התרופות הפסיכיאטריות כיוון שהם מגבירים פעילות של אדומים שגורמים לפירוק מזורז שלהן, מה שפוגע ביעילותן וע' לול לגרור עלייה במינון.

או מדוע רבים מהסובלים מהפרעות פסיכיאטריות נר' טים לעשן הרבה ומתקשים יותר להיגמל? ככל הנראה בשל הת' חושה המתנגדת המוגברת שהם חשים בעקבות העישון והשלכות מיני הגמילה. את שתי התופעות הללו ניתן לייחס בעיקר לני' קוטיין. מעבר לכך שהוא כאמור יכול לשמש כמעין "טיפול עצמי" – ניקוטיין הוא חומר ממכר וכ' דומה לחומרים ממכרים אחרים, וגירויים כגון אוכל ומזין, הוא מפעיל את מרכזי הגמול במוח. מרכזו בו נמצא באזורי מוח עמו' קים ומטרתו האבולוציונית היא לשדר כי בוצעה פעולה חיובית

עידו ספרתי

העישון בקרב אוכלוסייה זו גבוהה פי 2 עד 4 ביחס לאוכלוסייה הכי' ללית. במחקר שפורסם כבר ב-2005 בכתב העת American Journal on Addictions, ככל 41,516 נבדקים, נמצא כי שיעור המעשנים גבוה במיוחד בקרב המטופלים בסכיזופרניה (עד 88% מהמטופלים), וכי שיעור גבוה נמצא גם בקרב הסר' בלים מדיכאון (40%-60%), חרדה (19.2%-56%) ו-PTSD. פי "דו"ח של הבריאות הע' שון בישראל 2016", 2016 שיעור העישון בקרב מבוגרים בני 21 ומעלה עמד על 22.5%, וב-2015 על 19.8% – המספר הנמוך ביותר מאז החלו לדגום את האוכלוסייה בשנות ה-70. כלומר ניתן להבין כי חלה ירי' רח מעודדת שיעור העישון בק' זה האוכלוסייה הכללית (אם כי עדיין לא מספיק).

אך מחקרים מן השנים האחר' נות מראים כי בקרב אנשים הסר' בלים מהפרעות פסיכיאטריות – כגון דיכאון, חרדה, סכיזופרניה ופוסט-טראומה – שיעור העישון עמד על 22.5%, וב-2015 על 19.8% – המספר הנמוך ביותר מאז החלו לדגום את האוכלוסייה בשנות ה-70. כלומר ניתן להבין כי חלה ירי' רח מעודדת שיעור העישון בק' זה האוכלוסייה הכללית (אם כי עדיין לא מספיק).

אך מחקרים מן השנים האחר' נות מראים כי בקרב אנשים הסר' בלים מהפרעות פסיכיאטריות – כגון דיכאון, חרדה, סכיזופרניה ופוסט-טראומה – שיעור העישון עמד על 22.5%, וב-2015 על 19.8% – המספר הנמוך ביותר מאז החלו לדגום את האוכלוסייה בשנות ה-70. כלומר ניתן להבין כי חלה ירי' רח מעודדת שיעור העישון בק' זה האוכלוסייה הכללית (אם כי עדיין לא מספיק).

רופאים משפחה רבים נאבקות בטיחות שאינו דורש תשומת לב מיוחדת

רופאים רבים גם לא יודעים כי חברות הביטוח מבקשות מהנוס' עים לדווח על כל אשפוז ושינוי מצבם הבריאותי לפני הטיסה, וכ' מקרים מסוימים דורשים שתסו, לבלשם כי אלו, בד בבד עם ישי' בה ממושכת ולא נוחה, תורמות לעלייה בצמיגות הדם ולהיעדר ירימה נאותה שלו וכך מגדילות את הסיכון ללקות בפקקת ורידים עמוקה. כלומר – היווצרות קר' שי דם ברגליים. הסכנה היא היס' חפותם של קרשים אלו לריאות – מה שעלול להוביל להסימת כלי דם ואף למוות. בנוסף טיסה חוש' פת את הנוסע לרעע טרמטי, גוים בשעות הביולוגי ומרחקים ארוכים שצריך לגמוע בשדות התעופה עם חסיבת מטען לא קל עקב מצב פיזיולוגי ייחודי זה ישנן התוריות נגד טיסה, מהמבטוס על הספרות המדעית בתחום.

ב-2007 כתבתי בעיתון זה על הסכנות הרפואיות שבטיסה. אך מדיווחים של חברות התעופה על הועקת רופאי נוסע לעורות חולה ושל חברות ביטוח על פניות של חולים שגמיעו לבית חולים לאחר טיסה ממושכת, עולה כי המודעות לנושא לא עלתה בשנים אלו, וע' פו באופן רשמי להשימת מטופ' ליקנאבים גם ילדים שסובלים ממחלה זו. כיוון ששיעור החולים באפילפסיה גבוה במיוחד בקרב אוכלוסיות שמצאות על הקשר האוטיסטי (כ-30%), נוכחו המ' טופלים ובני משפחותיהם לגלות כי כוח של הטיפול בשמן קנא' בים גם להפחתת תסמיני קנא' התנהגותיים הקשורים באוטיזם. במחקר לכך מתקיימים בישראל כמה מהמקרים המובילים בעולם בקנאביס וטיפול באוטיזם לת' סמינים שונים, שעדיין לא הס' תימו. דיווחים גם ילדים שסובלים עם אוטיזם שקיבלו טיפול בק' נאביס כבר מציינים את השינוי ההתנהגותי – כדגש על הפחתת האלימות – כדבר הגבלת ביות' שהורגש אצל ילדיהם בעקבותיה.

מחלות התנהגות הללו הן אחד הקשים המרכזיים בהתקדמות מחלות הדמנציה – הן עבור החולה והן עבור בני משפח' תו. פעמים רבות הן משותף את אופיו של החולה כפי שהיה מר' כר עד או לסובבים אותו, והופ' כות את ההתמודדות עמו לקשה יותר, במיוחד עבור בני הוגו ובני משפחה הקרובים. הן הנתמכות במגוון דרכים, תלוי בשלבי המח' לה, באזורי המוח הפגועים ובחר' מרת הפגיעה. למשל, בסך גירוי מנוך התפתחויות אלימות, בת' נועות לבתי רצוניות, בהתנהגות שדנית, בחוסר שיפוט, עייפות, אדישות, בעיות שינה והפרעות אכילה. לעתים הן מגיעות לכדי מצבי שבהם החולה מסוכן לנ' עצמו ולסביבה. "שלבבים המתקד' מים הפרעות ההתנהגות מופיעות כמעט אצל כולם, רחוקה כו או אחרת", אומרת חרמוש. "הנהגה כו מ' כטא כי היתר מבלות בשלבי בלתי פ' סקות, בקללות, באלימות עצמית

הפרעות ההתנהגות הן אחד הקשים המרכזיים בהתקדמות מחלות הדמנציה – הן עבור החולה והן עבור בני משפח' תו. פעמים רבות הן משותף את אופיו של החולה כפי שהיה מר' כר עד או לסובבים אותו, והופ' כות את ההתמודדות עמו לקשה יותר, במיוחד עבור בני הוגו ובני משפחה הקרובים. הן הנתמכות במגוון דרכים, תלוי בשלבי המח' לה, באזורי המוח הפגועים ובחר' מרת הפגיעה. למשל, בסך גירוי מנוך התפתחויות אלימות, בת' נועות לבתי רצוניות, בהתנהגות שדנית, בחוסר שיפוט, עייפות, אדישות, בעיות שינה והפרעות אכילה. לעתים הן מגיעות לכדי מצבי שבהם החולה מסוכן לנ' עצמו ולסביבה. "שלבבים המתקד' מים הפרעות ההתנהגות מופיעות כמעט אצל כולם, רחוקה כו או אחרת", אומרת חרמוש. "הנהגה כו מ' כטא כי היתר מבלות בשלבי בלתי פ' סקות, בקללות, באלימות עצמית