

## הנחיות לקראת יום הכיפורים / צום במושתלי ותורמי כליה

### הקדמה כללית

1. המצווה לצום ביום הכיפורים, חלה על כל אדם, למעט מי שיש חשש סכנה לחייו אם יצום.
2. יש כאלו שעבורם הצום מהווה חשש לסכנה וחיובם בצום יום הכיפורים שונה משל הבריאים, ועל כל אחד לקבל הנחיות המתאימות עבורו.
3. **כשם שמצווה על כל אדם בריא לצום ביום כיפור, כך מצווה שלא לצום למי שהצום מסכן אותו, המחמיר על עצמו להתענות, לא די שאינו מקיים מצווה, אלא נכשל בעבירה של ונשמרתם לנפשותיכם.**
4. להלן יובאו מקבץ הנחיות המתאימות לחולי כליות, מושתלי כליה, ותורמי כליה בתקופה הראשונה אחרי תרומתם, אולם יודגש שכל האמור להלן, הוא רק עבור אנשים שאינם סובלים מבעיית בריאות נוספת, דוגמת סכרת או בעיית לב וכדומה, אך אלו שיש להם בעיות בריאות נוספות מעבר לבעיות כליה, צריכים התייעצות נפרדת עם רופא ומורה הוראה.
5. בכל מקרה של ספק פיקוח נפש, אסור לצום בלי הנחיה מפורשת מרופא.
6. שתיה ב"שיעורים", דהיינו בכמויות קטנות מפוזרות, מיועדות אך ורק למי שעל פי הוראת רב או רופא מוסמך, חייב לשתות שיעורין ביום כיפור. אין שום היתר לשתות ביום כיפור, אפילו כמות קטנה למי שלא קיבל היתר מפורש לכך!!!

### מושתלי כליה

מושתל זקוק לשתיה, אך אינו זקוק כמעט לאכילה.  
לפיכך כל מושתל חייב ביום הכיפורים לשתות כמות נוזלים של כ- 1.5 ליטר – עד שעת סיום הצום, ועוד ליטר אחד נוסף לאחר צאת הצום = **סה"כ 2.5 ליטר**.  
מומלץ לשתות בחלק מהזמן משקאות מזינים, כמו חלב, מיץ ענבים, ריוויין, מיץ תפוחים או נקטר פירות וכדומה.  
חובה להקפיד על נטילת התרופות נגד דחיה כבכל יום!  
ביחד עם נטילת התרופות מותר למושתל לאכול משהו קל, כמו בייסקוויט או קרקר בודד.  
אופן השתייה: ראוי למי שיכול לשתות זאת "לשיעורים" דהיינו כמות של עד 40 סמ"ק כל 9 דקות (יש מחמירים עד 35 סמ"ק).  
מי שלא בטוח שיצליח לשתות בשיעורים את כל הכמות הנדרשת (דהיינו כ 37 פעמים לשתות כוסית קטנה, כל 9 דקות, דבר הלוקח כ 7 שעות!) חייב לשתות כרגיל ולא להסתכן.

### תורמי כליה

#### תורמים ותיקים

מי שתרים כליה ועברה שנה ויותר מתרומתו, יכול לצום כרגיל, מתחילת הצום ועד סופו, אך עליו להקפיד שלא להתייבש מדי, ולכן להימנע מלשהות בשמש או לעשות פעילות גופנית מאומצת, רצוי להימצא במקום ממוזג.

#### תורמים חדשים

מי שתרים בתקופה האחרונה, וטרם חלפה שנה מיום תרומת הכליה, צריך לשתות "לשיעורים" ליטר וחצי נוזלים.

יצוין, כי לדעת גדולי הרופאים בארה"ב ובאנגליה, עימם נועצנו, גם מי שתרים לפני 3 חודשים, כבר יכול לצום כרגיל. אך רופאים מומחים בארץ סבורים כי האקלים בארץ מחייב יותר זהירות, לפיכך הכריעו גדולי הוראה להימנע מלצום עד שנה מתרומת הכליה.

**מי שחלפה יותר מחצי שנה מתרומתו ועדיין לא חלפה שנה, מוזמן לקבל הנחיה אישית ממני.**  
הרוצה להחמיר על עצמו יכול לקחת משקאות ולפגום את טעמם באופן שייחשבו כ"אין דרך אכילתו בכך" ואתם לשתות לשיעורים. צורת הפגימה תפורט להלן.

### מטופלי דיאליזה

מטופלי דיאליזה, שאין להם מחלה נוספת, זקוקים רק למעט, הם נחלקים לשני סוגים: א. אלו הנותנים עדיין שتن, ב. אלו שכבר כמעט ואינם נותנים שتن.  
אלו הנותנים שتن, צריכים לשתות מעט בשיעורים, וראוי שישתו משקים המכילים סוכר כדי למנוע עליה של האשלגן, כמו כן עליהם לאכול 3 פעמים במשך היום בכל פעם 4 פעמים פחות מכשיעור.  
מטופלי דיאליזה שאינם נותנים שتن, לא צריכים לשתות, אבל עליהם לאכול 3 פעמים במשך היום, בכל פעם 4 פעמים פחות מכשיעור אכילה. [נניח, ביסקויט אחד או מציה אחת, כל 9 דקות, 4 פעמים].

### חולים טרום דיאליזה

מחויבים בשתייה מרובה, בדרך כלל אינם נדרשים לאכילה, לפיכך ישתו לשיעורים כמות גדולה, לא פחות משני ליטרים.  
עליהם להיוועץ ברופא במרפאת פרה דיאליזה, על הכמויות הנדרשות להם אישית.

### ברכה ראשונה ואחרונה

השותים לשיעורים (משקים רגילים) צריכים לברך ברכה ראשונה רק לפני הפעם הראשונה, (אלא אם שינו מקום הימצאם) ואינם מברכים ברכה אחרונה על שתיה בכמות של פחות מכשיעור.  
השותה משקים פגומים, אינו מברך כלל, גם לא ברכה ראשונה.

### לתשומת לב:

על מנת להספיק לשתות לשיעורים כמות של ליטר וחצי נזלים, יש לשתות בערך 37 פעמים את הכוסית המכילה כמות זו (עד 40 סמ"ק) כל 9 דקות, והדבר מצריך שעות ארוכות (בערך 7 שעות!) ולפיכך יש להתחיל לשתות "שיעורים": החל משעת בוקר מוקדמת, ולשתות ברציפות כל 9 דקות.  
להלכה, מי שאינו יכול לשתות שיעורים בבית הכנסת, עדיף שישאר להתפלל בבית, כי חשיבות התענית גדולה יותר מהתפילה בציבור.

### שקיות עם נזלים וכלי מדידה

**לתורמי כליה באמצעות מתנת חיים בשנה הראשונה יגיעו ערכות שתייה עד הבית לפני החג.**  
לטובת אלו השותים "לשיעורים" ניתן להשיג אצלנו שעוני חול המתאימים למדידת הזמן (9 דקות), וכן כוסיות במדידה המתאימה ומידע נדרש, כמו גם ערכת שקיות לשתיה (שלוקים) המכילים את הכמות המתאימה לשתית שיעורים.  
אפשר להשיג:  
או במשרד "מתנת חיים" רחוב כנפי נשרים 15 בית התאומים, קומה 1, בשעות העבודה. טלפון: 025000755.  
כמו כן אפשר לקבל בנקודות רבות בארץ, שקיות בצורת "איגלו" ובהם מים בכמות של "שיעורים", אותם אפשר לשתות בהצנע במקום ציבורי על ידי מציצת המים שבתוכם.  
פרטים לגבי נקודות חלוקה, אפשר לקבל בארגון "סעד ומרפא" בטלפון 0533181850.

### פגימת משקים

כאמור, מי שנזקק לשתיה בשיעורים, רשאי לשתות מים או משקים אחרים גם ללא פגימתם, אולם הרוצה להחמיר על עצמו, או מי שזקוק לבלוע תרופה הכרחית ביום הכיפורים וזנקה למעט מים לבליעתה, יכול להשתמש במשקה פגום, הדרך הנכונה הלכתית ובריאותית לפגום משקה, הוא על ידי לקיחת 3-4 שקיקי תה קמומיל (בבונג) וחליטתם בתוך כוס מים רותחים, (מומלץ לנסות לטעום קודם יום כיפור האם מסתדרים עם זה...), יש להימנע משתיית תה רגיל בצום, כי הקופאין שהוא מכיל, גורם לאיבוד נזלים.  
מובן שהכנת משקה זה אסורה ביום הכיפורים עצמו, יש להכינו מערב חג.

## לסיכום

מושתלים, חייבים לכל חייהם לשתות.  
תורמים בשנה ראשונה שותים שיעורים, 1.5 ליטר, לאחר שנה – צמים כרגיל.  
במידה ומתעוררות שאלות נוספות, הנני לשירותכם ב"ה בטלפון 02-5000755.

ידידינו היקרים, הנני להודות מעומק לב על הזכות להיות חלק מכם, ולבקש שתישאו תפילה בימים קדושים אלו למען אותם חולים רבים שעדיין מייחלים לרגע בו ימצא עבורם מי שיציל את חייהם ויעברו השתלת כליה בבריאות טובה.  
בברכת שנה טובה ומתוקה, גמר חתימה טובה

בהערכה רבה  
הרב ישעיהו הבר  
יו"ר "מתנת חיים"