מתנת חיים
מתנדבים למען השתלת כליה

הנחיות צום יום הכיפורים במושתלים ותורמי כליה

לכל ידידינו שלום,
אנחנו שולחים את ההנחיות שכתב הרב הבר זצ"ל. עם תוספות מהרב דוד אוסטרוף – רב ארגון "מתנת חיים" ותורם כליה. ההנחיות קיבלו את אישורם של נפרולוגים בכירים מכל מרכזי ההשתלות.

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, מי שמחמיר 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. 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 לשתייה, 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, ריוויון, מיץ תפוחים או נקטר פירות וכדומה.
חובה להקפיד על נטילת התרופות נגד דחיה כבכל יום! מי שזקוק לבלוע תרופה ביום הכיפורים ונזקק למעט מים לבליעתה, יכול להשתמש במשקה פגום
ביחד עם נטילת התרופות מותר למושתל לאכול משהו קל, כמו ביסקוויט או קרקר בודד.
אופן השתייה: ראוי למי שיכול לשתות זאת "לשיעורים" דהיינו כמות של עד 40 סמ"ק כל 9 דקות .

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.

מתנת חיים
מתנדבים למען השתלת כליה

תורמי כליה

תורמים חדשים מהשנה האחרונה

מי שתרם בתקופה האחרונה, וטרם חלפה שנה מיום תרומת הכליה, צריך לשתות "לשיעורים" ליטר וחצי נוזלים - כלומר, כמות של עד 40 סמ"ק כל 9 דקות .
בערכה ישנן שקיות מדודות לשתייה בשיעורים, ובסה"כ – 1.340 ליטר. בכוסית המצורפת לערכה ישנה אפשרות לשתות משקים אחרים מזינים כמו חלב או מיץ ענבים.

תורמים ותיקים שעברה שנה מתרומתם

תורמי כליה צריכים להיזהר מאד כל חייהם שלא להגיע להתייבשות, ולכן צריך להקפיד להישאר בצל ולהיזהר משהייה בחום ומפעילות גופנית.

להלן הנחיות כלליות שעלו בידינו אחר התייעצות עם נפרולוגים מומחים ממרכזי ההשתלות:

הצום הוא המצווה החשובה ביותר ביום כיפור, משום שהוא מצווה מדאורייתא. אדם חייב לעשות כל שביכולתו לצום ולא להגיע אפילו ל"שתיה בשיעורים", ואם שהייה בחום, מאמץ, וכדו' יגרמו לשתיית "שיעורים", אדם חייב להימנע מחשיפה לשמש ומאמץ כדי שתהיה לו את היכולת לצום.

אם אדם מרגיש צמא גדול או סחרחורות, הוא חייב להתחיל לשתות שיעורים, ואם אחרי "שני" שיעורים הוא אינו מרגיש שינוי, שישתה כרגיל עד שתתיישב דעתו.
"שתייה בשיעורים" הכוונה 40 מ"ל כל 9 דקות.

נציין שהנחיות אלו הם לתורם כליה שהוא בריא בדרך כלל ואין לו בעיות רפואיות אחרות. מי שיש לו ספק או חשש לגבי מצב בריאותו יברר באופן אישי אצל רופא על סמך בדיקות עדכניות האם מותר לו לצום.

מתנת חיים
מתנדבים למען השתלת כליה

מטופלי דיאליזה

מטופלי דיאליזה, שאין להם מחלה נוספת, נחלקים לשני סוגים: א. אלו הנותנים עדיין שתן, ב. אלו שכבר כמעט ואינם נותנים שתן.

אלו הנותנים שתן, צריכים לשתות מעט בשיעורים, וראוי שישתו משקים המכילים סוכר כדי למנוע עליה של האשלגן, כמו כן עליהם לאכול 3 פעמים במשך היום, וכל אכילה מחולקת ל- 4 פעמים פחות מכשיעור.
מטופלי דיאליזה שאינם נותנים שתן, לא צריכים לשתות, אבל עליהם לאכול 3 פעמים במשך היום, בכל אכילה 4 פעמים פחות מכשיעור אכילה. [נניח, ביסקויט אחד או מציה אחת, כל 9 דקות כפול 4 פעמים].

חולים טרום דיאליזה

מחויבים בשתייה מרובה, בדרך כלל אינם נדרשים לאכילה, לפיכך ישתו לשיעורים כמות גדולה, לא פחות משני ליטרים.
על המטופלים להיוועץ ברופא במרפאת טרום 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 נוזלים, 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.

מתנת חיים
מתנדבים למען השתלת כליה

<u>לסיכום</u>

מושתלים - חייבים תמיד לשתות.
תורמים בשנה ראשונה שותים בשיעורים - 1.5 ליטר, לאחר שנה – אם הבדיקות תקינות - צמים כרגיל, עם זהירות מיוחדת מהתייבשות.

במידה ומתעוררות שאלות נוספות, אפשר לפנות אלי בטלפון - 0527611745

או בהודעת וואטסאפ - 0524738886

בברכת שנה טובה וגמר חתימה טובה

הרב דוד אוסטרוף - מתנת חיים.

רחל הבר, יו"ר עמותת "מתנת חיים"