

מבוא

קידום בריאות ורפואה מונעת הם שניים מהיעדים החשובים ביותר של שירותי הבריאות כיוון שהם מאפשרים להאריך את תוחלת חיים, לשפר את איכות החיים ולהאריך את השנים הפנויות ממחלות וממגבלויות ("שנים בריאות"). לפיכך, ארגון הבריאות העולמי כלל נושאים אלה ביעדי "בריאות לכל בשנת האלפיים", ובפרסומיו ניתן דגש מיוחד לחשיבות הרפואה המונעת. גם משרד הבריאות וקופות החולים שמים היום דגש מוגבר על תחומים אלה במסגרת מדדי הבריאות ויוזמת "לעתיד בריא 2020", אך בינתיים לא הוקצה זמן רב יותר כדי לאפשר יישום שלהם.

פעולות אלו עשויות להתבצע במסגרות שונות: במסגרת הפרט, המשפחה והקהילה, ובשלוש רמות מניעה:

מניעה ראשונית (Primary Prevention) - מטרתה הפחתת החשיפה לגורמי סיכון או יצירת חסינות כלפיהם כדי מנוע הופעה של מחלה או נזק. המניעה הראשונית כוללת, מלבד שינוי באורח החיים, חיסונים וטיפול תרופתי מונע, כולל מתן תוספי מזון וויטמינים, וכן שינויים בהרגלים ובאורחות חיים של האוכלוסייה, למשל הימנעות מעישון ומחשיפה יתרה לשמש, תזונה נכונה, נהיגה נכונה, וביצוע פעילות גופנית סדירה. באמצעות מניעה ראשונית אפשר להפחית את שיעורי התמותה עד 50 אחוזים.

מניעה שניונית (Secondary Prevention) - מטרתה גילוי מוקדם של המחלה או גורם הסיכון וטיפול בהם בשלב מוקדם ככל האפשר כדי לשנות את מהלך המחלה. רמה זו מתבצעת באמצעות זימון יזום של האוכלוסייה למגוון בדיקות (בדיקות דם, לח"ד, הדמיה וכו'), (Case Finding (Opportunistic screening) ובדיקות סקר כלליות (Systematic Screening). לרמה זו משקל פחות מאשר למניעה ראשונית.

מניעה שלישונית (Tertiary Prevention) - מטרתה הפחתת הסיבוכים וצמצום השלכותיה של מחלה מפושטת לאחר שכבר הופיעו המחלה או הנזק. היא מתבצעת באמצעות התערבות.

בעולם הרפואה, התבחינים לבדיקות סקר מבוססים על העקרונות של וילסון (1), ומובאים בבחירתם שלושה מרכיבים:

א. מרכיב המחלה

1. שיעורי היארעות והימצאות משמעותיים;
2. חומרת המחלה;
3. קיום אמצעים לשינוי מהלך המחלה;
4. מציאות תרופה אסימפטומטית משמעותית, כזאת המאפשרת התערבות;
5. יחס סיכון/תועלת נמוך בנוגע לטיפול המקובל.

ב. מרכיב האמצעים לגילוי/הכלי האבחנתי/הבדיקה

6. קיום אמצעים מתאימים (זולים, פשוטים, בטוחים) לגילוי המחלה בתקופה האסימפטומטית, כאלה המתאימים לבדיקה המונית של אוכלוסייה בריאה;
7. רמות רגישות וסגוליות גבוהות יחסית של בדיקת הסינון;
8. שיעור סיבוכים נמוך לביצוע הבדיקה;
9. יחס סיכון/תועלת נמוך;
10. עלות סבירה: יחס עלות/תועלת נמוך.

ג. מרכיב האוכלוסייה והמערכת הרפואית

11. ערך מנבא (Predictive Value) גבוה לבדיקה בקרב האוכלוסייה;
12. קדימות גבוהה בקרב מקבלי ההחלטות;
13. מודעות של האוכלוסייה ונכונות שלה לשתף פעולה (בדיקה שהאוכלוסייה מחשיבה קבילה);
14. הימצאות תשתית טיפולית מתאימה ונאותה או אפשרות להקים תשתית כזאת.

המדד האמין ביותר להערכת תוכנית סקירה הוא ירידה בשיעור תמותה. להלן יתרונות וחסרונות של בדיקות סקר:

טבלה א: יתרונות וחסרונות של בדיקות סקר

יתרונות	חסרונות
הפחתת תחלואה ותמותה אמיתיים.	תוצאה שלילית כוזבת (False negative) היא אישור מטעה לבריאות, והיא מעכבת אבחנה וטיפול.
שיפור פרוגנוזה לחולים שאותרו בסקירה.	תוצאה חיובית כוזבת (False positive), כלומר תוצאה חיובית לאדם ללא מחלה, גורמת מצוקה נפשית ועלולה להוביל לבדיקות נוספות ולטיפולים מיותרים (עד שמתבררת הטעות).
טיפול פחות רדיקלי לריפוי חולים המאובחנים מוקדם.	תוצאת בדיקה תקינה עלולה לעורר תחושת ביטחון מדומה ולדחות את האבחנה ("נבדקתי והכול בסדר").
מעניק חיזוק שהאדם בריא (reassurance).	אבחון-יתר וטיפול-יתר לחולים גבוליים שבלא איתור מוקדם כלל לא היו מטופלים והמחלה מעולם לא היתה מתבטאת אצלם (או להפך - מחלה עמידה שבדיעבד מתברר שאינה מגיבה לטיפולים).
חיסכון במשאבים לטיפול.	הבדיקות עצמן עלולות לגרום נזק.
	בזבוז משאבים בבדיקת אנשים בריאים.

ההמלצות בחוברת זו מבוססות על המלצות ברמת A ו-B של כוחות המשימה לרפואה מונעת של ארצות הברית וקנדה, המלצות ברמה 1 ו-2 של ICSI, מחקרים מבוקרים, מטה-אנליזות, סקירות ספרות נבחרות ודעת מומחים, הנחיות מוכרות של משרד הבריאות, המלצות המועצות הלאומיות לפדיאטריה, לאונקולוגיה ולקרדיולוגיה בהתאמה לאפידמיולוגיה האופיינית למדינת ישראל וחוות דעת מומחים בישראל. בכמה מפרקי החוברת נעשה מאמץ לאפיין את ההמלצות השונות בדירוג חוזק ההמלצה ועוצמת הראיות בהתאם לשיטת הדירוג של USPSTF (2) (למעט בהמלצות הקרדיולוגיות בהן נעשה שימוש בשיטה המקבילה של ה-ACC/AHA) (3).

הוועדה גיבשה הנחיות בשלושה תחומים ברפואה מונעת:

- א. פעולות ייעוץ וקידום בריאות למניעת מחלות ותאונות;
- ב. חיסונים בכל הגילים ותרופות או תכשירים אחרים למניעת מחלות (Chemoprevention);
- ג. איתור מוקדם של מחלות.