

# ישראל ישראלי – מפת דרכים אישית לבריאות המוח

\*מוצגת כאן דוגמה בלבד! אין לראות ברשום מטה כהמלצות טיפוליות

להלן סיכום עיקרי הדברים לאחר פגישתנו האחרונה מתאריך 01/01/2050

## נתונים מתוך השאלונים והמבדק

במבדק הרשמי מתחום הקוגניציה ("MoCA"), קיבלת ניקוד 21 מתוך 30. כל ניקוד מעל 26 נחשב תקין. לפי מבדק זה, התוצאה שלך נמוכה מהרצוי.



בשאלון הסובייקטיבי להערכה קוגניטיבית (8 שאלות): סימנת ב- 3 סעיפים כי להבנתך ישנו דרדור. סימון 2 סעיפים ומעלה עלול להעיד על דרדור קוגניטיבי.



בשאלון הסובייקטיבי מקיף להערכה קוגניטיבית קיבלת ניקוד 64 מתוך 100. לשם השוואה, טווח התוצאות שקיבלנו בשנים האחרונות מאנשים רבים הוא 45-90.



בשאלון איכות השינה קיבלת ניקוד 8. כל ניקוד מעל 5 עלול להעיד על שינה לא טובה, ונראה כי יש מה לעשות על מנת לשפר את המצב.



בשאלון הישגיו קיבלת ניקוד 12. הניקוד הזה מרמז על כך שקיימת ישגיו/עייפות ברמה קלה.



בשאלון מצב הרוח קיבלת ניקוד 4. מהנתון הזה, כמו גם מהשיחה שלנו, מסתמן שאין בעיה של דיכאון או משהו דומה שעלול לפגוע בתפקוד הקוגניטיבי.



## גורמי הסיכון הידועים לנו כעת בתחום הקוגניטיבי הינם:

נראה שכעת אתה עושה, פועל ואוכל לא מעט דברים בריאים - כל הכבוד!

ובכל זאת, ישנם כמה גורמי סיכון שחשוב לברר, ולנסות לשפר.

1 ערכי הסוכר שלך אינם אופטימליים. ראה בהמשך המלצות לפעולה, כמו גם בדיקות מדויקות יותר לבירור המצב.

1

2 השינה שלך לא מספיק טובה. עם ובלי קשר לכאבים אותם תיארתי במפגש. ראה המלצות בהמשך.

2

3 ערכי הכולסטרול שלך מעט גבוהים מהרצוי. מה שחשוב לדעת הוא האם הכולסטרול שלך מחומצן ואו צפוף קטן ומסוכן. לכן ההמלצה על הבדיקות המיוחדות.

3

4

**בלוטת התריס** שלך נבדקה לאחרונה לפני כשנתיים, וערכי ה-TSH היו גבוליים. בנוסף, כמה סימפטומים שתיארת עלולים להעיד על בלוטה שאינה מתפקדת בצורה אופטימלית. דבר זה עשוי להשפיע גם על התפקוד הקוגניטיבי שמטריד אותך. בשל כל אלה, ראה בהמשך המלצות על בדיקות מדויקות ועדכניות יותר.

5

**השמיעה שלך אינה טובה** לדברך, והדבר עלול להיות קשור להחמרה בתפקוד קוגניטיבי. חשוב מאוד לברר נושא זה עם רופא מומחה, ולפעול בהתאם.

6

מאז הקורונה נשאר אצלך **שיבוש משמעותי בחוש הריח**. הרחת ריחות שונים ומגוונים מפעילה ומאתגרת את המוח. אם תרצה, נמליץ לך על "פרוטוקול הרחה" המכוון ספציפית גם לעירור תגובת הריח, וגם לבריאות המוח כפי שהודגם במספר מחקרים.

7

אתה מתאר תסמינים של **דלקת חניכיים כרונית**. ישנם מחקרים המראים קשר בין זיהומים בחלל הפה לבין זיהומים הקשורים למוח. חשוב להיוועץ ברופא שיניים על מנת להבין את המצב, ובמידת הצורך להיעזר גם בשיננית. בפגישה המסכמת שלנו נדבר על אפשרויות לשיפור המצב גם באמצעים טבעיים.

8

אתה מספר על ממצאים החשודים **כעובש** בחדר האמבטיה, ועל חשד גם לעובש בכמה מקומות בחדר השינה. מומלץ לנקות אזורים אלה בהקדם בעזרת בעל מקצוע מתאים. ניתן גם לשקול בדיקה מתקדמת שמיועדת להעריך חשיפה לניורו-טוקסינים שמקורם בעובשים.

9

**מתכות כבדות**. ייתכן ובמהלך השנים נחשפת לכמות גבוהה מדי של **מתכות**, על רקע סתימות שיניים ישנות ו/או מוצרי קפה דרכם עלול לחדור אלומיניום לגוף. יש היגיון לערוך בדיקות דם מתקדמות על מנת לנסות להבין את המצב. כמו כן, מומלץ להחליף את הקפה החשוד עליו דברנו בקפה טבעי וטעים יותר.

10

**ייתכן והמיקרוביום שלך אינו מאוזן**, וייתכן שזו אחת הסיבות גם ליציאות הלא תקינות ולנפיחות המוגברת. ראה המלצות בהמשך.

11

אתה משתמש באופן קבוע **בתרופות סותרות חומצה ("נגד צרבת")**. נטילה כרונית של תרופות מקבוצה זו קשורה סטטיסטית לסיכון מוגבר לסבול מדמנציה. להערכתנו, שיפור התזונה עשוי להביא אותך למצב שבו הרופא שלך יאשר לך להפסיק את נטילת התרופות, מבלי שהצרכות יחזרו.

12

**בתזונה שלך ישנם כמה מרכיבים בריאים**, וכמה דברים שניתן וכדאי לשפר. באופן כללי, לא מעט מהמזונות שבתפריט שלך כיום הם **מזונות מתועשים**, ונרצה לעזור לך למצוא אפשרויות טעימות ובריאות הרבה יותר.

ההמלצות לשיפור התזונה שלך יתמקדו בהעלאת הסיכוי לאיזון טוב יותר של ערכי **הסוכר והכולסטרול**, ובמקביל בתמיכה בשינה טובה יותר, בשיפור תפקוד מערכת **העיכול**, ובתמיכה במערכת **העצבים**.

א

המזונות הקיימים כעת בתפריט שלך, וכנראה מקפיצים לך את רמות הסוכר, הם בעיקר: פריכיות, דגני בוקר מתועשים, רטבים ממותקים, רוטב טריאקי, יין וחטיפים שאתה אוכל מדי פעם.

ב

חשוב מאוד להפחית או להימנע מאכילה תכופה של מאפים/לחמים על בסיס קמח מדגנים. לחמים בריאים שאינם מבוססים על קמח מדגנים הם למשל מוצרים של חברת "לחם פלא" ולחם פומפריניקל מהסוג האמיתי (נדבר על כך בפגישה המסכמת).

ג

המזונות שבתפריט שלך כיום ועשויים להעלות את ערכי כולסטרול כוללים בעיקר ביצים, קפה, חטיפים קנויים, מוצרי חלב וחמאה.

ד

נרצה לשלב בתפריט שלך יותר מזונות שיכולים לאזן רמות כולסטרול כמו סטרולים וסיבים מסוימים במים (רשימות יועברו בנפרד).

ה

אתה שותה 2-4 כוסות אספרסו ביום, כולל בשעות הערב המאוחרות. דבר זה עשוי להחמיר בעיות שינה, השתנה, ואפילו לחשוף אותך למתכות כבדות (תלוי באיכות הקפסולות/המכונה). נעודד אותך להפחית שתיית קפה, ולהרחיקה ככל הניתן משעת השינה.

ו

אתה אוכל לעיתים קרובות גם בשעות הערב המאוחרות. כדאי מאוד לעשות מאמץ לסיים את האכילה לפחות שעתיים לפני השינה (עדיף 4 שעות).

ז

כעת אין בתזונה מספיק מקורות לאומגה 3, וייתכנו חסרים תזונתיים נוספים. מומלץ מאוד לשלב דגים בריאים ובטוחים העשירים באומגה 3 (רשימה תועבר בנפרד).

ח

לגבי מערכת העיכול (עצירות+נפיחות ואי נוחות) – מומלץ להפחית למינימום אכילת אוכל מתועש, ובפרט מוצרי חלב. בנוסף, מומלץ לשלב ירקות כבושים איכותיים, מיסו וטמפה שעליהם נוכל לדבר במפגש המסכם. בנוסף, מדובר בעוד סיבה להפסיק את השימוש בממתיקים מלאכותיים שלא רק שפוגעים באיזון המיקרוביום, אלא גם עלולים לשבש את איזון הסוכר ובריאות המוח.

ט

כעת אין עדיין בתפריט שלך מספיק קטניות, פטריות, אצות, אגוזים, אבוקדו, דגים **בריאים**, ירקות דלי פחמימות ופירות יער כהים.

## בדיקות נוספות שכדאי לשקול

### בדיקות דם שכדאי לנסות לקבל מקופת החולים:

- על מנת להפחית סיכוי שנפספס גורמי סיכון לבריאות המוח, כדאי לבקש מהרופא לערוך גם בדיקות נוספות וחשובות יותר בתחום ערכי הסוכר (המוגלובין מסוכר - A1C), ויטמין D, ויטמין B12, חומצה פולית ואבץ. חלק מחסרים תזונתיים אלה עלול להיות מוחמר על רקע הנטילה הכרונית של תרופות סותרות חומצה שאתה נאלץ לקחת כעת.
- מומלץ לחזור על בדיקת ESR שהיתה גבולית בעבר, ולהוסיף מדד נוסף לדלקת כרונית בשם CRP.
- לגבי בלוטת התריס, בנוסף לבדיקה הסטנדרטית והלא מספיק רגישה קלינית בשם TSH, אם לא נבדקו בשנים האחרונות, מומלץ לבקש בדיקות להורמונים T3+T4 (יתכן והדבר קשור למצב היציאות, העייפות ו/או זיכרון).

### בדיקות מתקדמות שכדאי לשקול:

- **בדיקת הומוציסטאין** – מדובר בגורם סיכון מובהק לתפקוד הקוגניטיבי, ובחלק מהמקרים יש לו גם מרכיב תורשתי. חשוב לשלול או לאשש את קיומו של גורם סיכון משמעותי זה.

- **בדיקה לסוגים מסוכנים באמת של כולסטרול:** כולסטרול מחומצן, וגם כולסטרול "קטן וצפוף" – Small dense LDL.
- **בדיקת אומגה 3 ברקמות הגוף.** הדבר עשוי להוסיף לדיוק התזונה ו/או תוספי התזונה, ולתרום משמעותית לבריאות המוח ומערכות נוספות.
- על רקע חשש לקיומם של אזורים עם **עובש בבית**, ניתן לשקול בדיקה מתקדמת שמיועדת להעריך חשיפה לנוירו-טוקסינים שמקורם בעובשים.
- אפשר גם לשקול לעשות בדיקה מתקדמת לאיתור **חסרים תזונתיים** ו/או **למתכות כבדות**, בניסיון למצוא גורמים נוספים העשויים לתרום לכך שהתפקוד הקוגניטיבי כעת אינו אופטימלי.

## תוספי תזונה וצמחי מרפא

- מבדיקת האינטראקציות שערכנו בין כל התרופות ותוספי התזונה שאתה נוטל, עולים הדגשים הבאים:
- חלק מהתרופות שאתה נוטל תורמות לדילול הדם. על רקע זה, מומלץ להפסיק נטילת תוסף ויטמין E, ואת התוסף המכיל בתוכו את הצמח גינגקו בילובה במינון גבוה.
- אתה נוטל כעת תרופה להורדת רמות הכולסטרול. אחת התוצאות הנפוצות של נטילה ממושכת של תרופות אלה היא פגיעה אפשרית בייצור של מרכיב טבעי וחשוב לגוף, בשם קו-אנזים Q10. כל עוד אתה ממשיך ליטול את התרופה, חשוב לקחת גם תוסף איכותי של קו-אנזים Q10. נדבר על כך במפגש.
- אם תבחר לערוך בדיקות דם נוספות, יתכן ויעלה צורך בהמלצה על תוספי תזונה נוספים.
- בשל מגוון התרופות שאתה נוטל כעת, אין אפשרות להיעזר באופן בטוח בצמחי מרפא בשלב זה.

## המלצות בתחום השינה

- כפי שנרשם למעלה, חשוב לסיים את שתיית הקפה מוקדם ככל הניתן במהלך היום, ולסיים את האכילה באופן כללי מוקדם ככל הניתן לפני השינה.
- משעות אחר הצהריים, כדאי לשתות 2-3 כוסות של חליטת פרחי קמומיל איכותית.
- בבוקר, מומלץ לצאת לאור השמש מוקדם ככל הניתן. כמה דקות ספורות יספיקו.
- מומלץ לחזור ליהנות מתרגיל ההרפיה שעזר לך בעבר, וליהנות ממנו לקראת השינה.
- חשוב לסיים צפייה במסכים לפחות שעה לפני השינה.

בברכת בריאות,  
צוות "המרכז לשיפור בריאות המוח"