

את הספר שאתם אוחזים בידיכם כתב רופא משפחה סקוטי. אדם שבמשך שנים רבות חשב שהוא עושה רק טוב למטופלים שלו. כתב אותו גם אדם שהתעורר בוקר אחד והחליט לשים סימני שאלה על כל מיני "אמיתות", מהסוג שעולם הרפואה מלא וגדוש בהן. בניגוד למה שרובכם אולי חושבים, המחקר הרפואי אינו זך.

תמיד יש מי שיקום ויגיד- אבל יש מחקר גדול שהוכיח ש... הטענה הזאת לא הופכת את הדברים לנכונים. למעשה במרבית המקרים הם בוודאות לא נכונים. עולם המחקר הרפואי של ימינו, ואני אומר זאת בצער, לוקה באינספור הטיות, אי דיוקים, עיגולי פינות והתלהבות יתרה באופן כללי, של כתבי המאמרים להפוך כל תל קטן להר גבוה.

אם אצטט את אחד המשפטים המוכרים יותר של הסופר האמריקאי מארק טוויין- "ישנם שקרים, ישנם שקרים ארוכים וישנה סטטיסטיקה". סטטיסטיקה חברים היא ללא ספק מדע חיוני אשר רלוונטי לכל תחום מחקרי באשר הוא. הבעיה היא שבמחקר רפואי, פעמים רבות יותר מאשר שלא, הסטטיסטיקה יכולה מאוד לבלבל, וכל אלו שמנסים לקרוא ולהבין מחקרים רפואיים (כולל רופאים, שאמורים להיות אלו שיודעים קריאה ביקורתית מהי), יכולים להגיע למסקנות שונות, חלקן דומות למה שכותב המאמר התכוון, חלקן שונות וחלקן הפוכות לחלוטין, ולכל אחת מהן יכול להיות קשר לאמת. או שלא. פעמים רבות הם פשוט ימצאו עצמם עם כאב ראש אחד גדול.

פרופ' ג'ון יונידיס, רופא וחוקר מדיניות בריאות, אשר מנהל את מכון המחקר לרפואה מונעת באוניברסיטת סטנפורד ארה"ב ובמקרה גם אחד הסטטיסטיקאים המוכשרים והמוכרים ביותר בעולם, טוען כבר שנים וגם מוכיח זאת באלגנטיות כיצד ממצאים שגויים מהווים את הרוב אם לא הרוב המוחלט של כל המחקר הרפואי המפורסם בימינו. אלו טענות שקשה לבלוע, שלא לדבר על לעכל ממש, אבל לדעתי אין לנו ברירה. אנו חייבים.

ד"ר קנדריק בספרו הנפלא דן לעומק במגבלות המחקר הרפואי, בהטיות השכיחות של מרבית המחקרים המתפרסמים, באמת המצערת על כל אותם מחקרים שלא זוכים להתפרסם ובסיבות המדאיגות לכך, ביכולת של כל חוקר להציג את הנתונים בצורה ובדרך שנוחים לו כך שיתאימו לאגינדה המקצועית שלו, גם אם המציאות לא לגמרי מתאימה לחלוטין למה שרצה להוכיח.

הוא פותח לנו צוהר לעולם של חברות התרופות, עולם של תאגידיים, של בעלי מניות, של לוביסטים, של אנשי ממשל ועוד אינטרסנטים כאלו ואחרים, אשר בריאות הציבור אולי חשובה להם, אבל השורה התחתונה במאזן השנתי חשובה טיפה ליה יותר.

דמיינו לעצמכם חוקר שהקדיש את עשרים או שלושים השנה האקדמיות של חייו לתאוריה מסויימת. הוא גידל אותה כמו שהורים מגדלים תינוק, טיפח אותה, השקה אותה, הוא מלמד סטודנטים אודותיה בבית ספר לרפואה, מפרסם מאמרים שממשיכים לקדש אותה, מרצה בכנסים בשבחה, והיא מצידה מעניקה לו את הפרופסורה שלו, את היוקרה המקצועית, את המעמד שלו, יש שיאמרו גם את היאכטה שלו, אבל אני חושב שאוותר על ההנחה האחרונה. בהסתכלות הרחבה של הדברים הוא חייב לה את חייו המקצועיים. כבר נרקמו ביניהם יחסים כה הדוקים, אומר אפילו אינטימיים.

בוקר אחד קם רופא צעיר וחצוף בקצה השני של העולם שחושב אחרת, הוא גם מביא טיעונים רבים לקיומה של תאוריה שונה, טיעונים שמפריכים את התאוריה השלטת. ואז, מה קורה? כצפוי וכמו שמקובל לנהוג בעולם הרפואי של ימינו נולדים ה"פרדוקסים". כך אהבים לקרוא לכל דבר שלא מסתדר עם אותה תאוריה מקובלת. לכל דבר שאף אחד לא מסוגל להסביר. ודאי שמעתם על הפרדוקס הצרפתי בין רבים אחרים.

כיצד לדעתכם הקהילה הרפואית מתייחסת לאותו אדם? במקרה הטוב בהתנגדות נמרצת, במקרה הרע בהשמצות ובמקרה היותר גרוע בהתעלמות מוחלטת. חושבים שהתנהגות כזו היא נדירה בעולם הרפואי? כדאי שתחשבו שוב. למעשה – זה הכלל. ההיסטוריה של הרפואה (ושל האנושות בכלל) מלאה באינספור דוגמאות לאנשים שצעקו "המלך הוא עירום" ונתקלו בקריאות בוז. יש הסברים מקובלים לתופעות מסביבינו. תעשייה שלמה של אקדמיה, טיפולים, תרופות, כנסים רפואיים, פרופסורות, הנחיות קליניות וקווים מנחים, מבוססת על תאוריה אחת. נראה אתכם באים וסותרים לנו אותה. רק תנסה לפרסם מאמר שחושב אחרת ובמקרה הטוב תמצא את עצמך מכב

בשער של ה- Medical journal of Zimbabwe.

ד"ר קנדריק מנסה (ומצליח) להסביר מה זה הדבר הזה שגורם לנו להגן בחירוף נפש על התאוריות שלנו. האם בעולם נורמאלי השאיפה שלנו, קהילת הרופאים והחוקרים, לא אמורה להיות רדיפת האמת? נביח ותאוריה מסויימת נסדקת ומתחילים להופיע עוד ועוד ממצאים הסותרים אותה, כאלו אשר מטילים ספק באמיתותה. האם אין זה אמור לגרום לנו לחשוב שוב על התאוריה המקובלת? לנסות לנסח אחרת כזו שכל העובדות יסתדרו בה מבלי להתנגש אחת בשנייה, כפי שפעמים כה רבות קורה? אז זהו- שכמעט תמיד אפשר לאמר שהתשובה לכך היא לא. כל סדק יאטם מיד בטענות כאלו ואחרות ומעל הכל (רק כדי למנוע אפשרות שאולי תחמוק שוב מבעד לאיטום) נדאג גם להטיל ספק במהימנות החוקרים, במהימנות שיטות המחקר שלהם, לפעמים גם במהימנות האישית שלהם, שברוב חוצפתם באו וטענו שמה שבמשך שנים ידוע כנכון אולי במקרה לא נכון. איזו חוצפה. העולם הוא עגול.

השמנת יתר תמיד מסוכנת. שומן רווי יסתום לכם את העורקים. שמן זית זה נפלא. שמן קוקוס הוא מזון על. אלכוהול מסוכן (אפילו התחלנו לראות אזהרה רשמית על הבקבוק). בעצם אולי כוס יין אדום אחת ליום. כן. זה וודאי נהדר ללב. אבל לא יותר מזה, אלא אם כן את אישה – ואז אנחנו לא בטוחים. קפה זה רע הוא יקפיץ לכם את לחץ הדם. השמש נוראית תזהרו ממנה כמו מאש, חשיפת יתר אחת לא מבוקרת ותחטפו מלנומה. תיזהרו מפלואור במים, תיזהרו ממשחות שיניים, מירקות מרוססים, מפירות לא בשלים, מפריחות עצי זית, מיתושים נושאי מחלות, מאבנית במים מאויר מזוהם, מלכעוס יותר מדי, מלהתרגש חזק מדי, מלרוץ רחוק מדי, מלחיות. לא נמאס לכם לשמוע ממה צריך להיזהר כל הזמן?

והכותרות- אחחח ... הכותרות בעיתונים. באינטרנט. הן תמיד כל כך מפחידות. ותמיד כל כך מוחלטות. אין כל מקום לגוונים. כמה חבל שברוב המקרים כל זה אינו יותר מקשקוש מוחלט.

בכישורנו הרב, בשפה קלה, משעשעת ומלאת הומור בריטי משובח, מצליח ד"ר קנדריק להראות איך הרוב המכריע של הכביכול אמיתות האלו, הדברים שכולנו יודעים, אלו שאנו פשוט יודעים שהם נכונים, מבוססים למעשה על מחקר רעוע, על תאוריות שמעולם לא הוכחו, לעיתים רבים פשוט על שום דבר. גם אם זה שום דבר מאוד מרשים מבוסס הגיוני וידוע לכולנו, אבל ברגע שבוחנים אותו לעומק, הוא מתפרק כמו מגדל קלפים. מה לעשות שהאמת תמיד יותר מורכבת. כולנו מחפשים סיבה אחת למחלה אחת. תרופה אחת למחלה אחת. היא רק היא תתקן את הכל. הכולסטרול ירד, לחץ הדם ירד, הסוכר ירד, העורקים ישארו פתוחים, אנו נהיה מאושרים, החיים יהיו יפים. כמוכן.

עולם הרפואה צועד לצערי לכיוון ההפוך מהרצוי. עולם של מספרים. עולם של טכנולוגיה. עולם שהולך ומאבד את האינטימיות שבין רופא ומטופל, וכתוצאה מכך במקרים רבים אנו מאבדים גם את האמון של המטופלים שלנו. אנו עסוקים הרבה יותר מדי בסיכון, במספרים, בבדיקות, ביישומן של הנחיות קליניות ברורות ומוחלטות. עולם של אלגוריתמים שכל רופא לומד ומשנן היטב. כל אחד ניתן להכניס למשוואה ולהוציא פלט. אתה בסיכון גבוה? תתחיל לבלוע מיד תרופה להורדת כולסטרול וגם שתיים שלוש תרופות ללחץ דם ורצוי גם אספירין. זה האחרון רק נגד עין הרע. לא רוצה? אין בעיה. רק תיקח בחשבון שאתה הורג את עצמך. באיזו קלות אנו שולפים את ההמלצות האלו, כאילו היו האמת המוחלטת האחת והיחידה.

אתם אוחזים בידכם את אחד הספרים שישנו את המחשבה שלכם מקצה לקצה על מה טוב ומה רע בעולם הרפואה. מה אמיתי ומה פחות אמיתי. למי ולמה להאמין ולמי וממה להתעלם. קנדריק שוחט כמה וכמה פרות על הדרך מבלי לפחד מאף אחד, תוך כדי כך שהוא סולל לנו דרך חדשה או בעצם רק מנקש עשבים וחושף דרך ישנה. זו שמאז ומעולם הלכנו בה, רק שבמרוצת השנים שכחנו שהיא קיימת. אני מזהיר אתכם מראש, זה לא ספר של סוף טוב. זה לא ספר שמבטיח עולם טוב יותר, אבל זה כן ספר שיפקח את עיניכם לעולם הרפואי האמיתי של ימינו, על שלל צבעיו וגווניו. הכרות זו, לטעמי, רלוונטית מאוד לכל אחד שבריאותו חשובה לו. לא בטוח שתקבלו את כל התשובות אבל לפחות תחשפו לשאלות שכדאי שישאלו.. מכאן אני מזמין אתכם להתחיל לחשוב בעצמכם, לפתח את הגן הסקפטי שלכם, לשתף את רופא המשפחה שלכם בלבטים, בחששות, בדאגות ובהתלבטויות שלכם ולהאמין בעצמכם ובגוף שלכם שידוע הכי טוב, אבל ממש הכי טוב, מה טוב לו.

לחיים בריאים מסופקים ומאושרים. החיים שלכם.

ד"ר עופר שחר, מומחה ברפואת המשפחה, רופא כפר, אי שם בגליל.

להזמנת הספר בעברית היכנסו לאתר מימונה בכתובת:

www.mimoon.co.il/Projects/3761