

פרקי הספר

הקדמה

10 כלים לכינון האמת

הנער שקרא "זאב" / חיפוש האמת / שקיעת היושרה במדע / ערכת הכלים של האמת

***מתאם איננו סיבתיות**

תופעת האצבע הצהובה / מה עלול לקרות כאשר בוחנים מתאמים

את החיים אי-אפשר להציל; בסוף כולנו נמות

מתי הצלת חיים איננה הצלת חיים / הסרטן מאזן את המצב / ערך החיים בעיני השלטונות

איך עכבר (מוחלט) מוליד הר (יחסי)?

סיכון מוחלט לעומת סיכון יחסי / המספר הדרוש לטיפול / סך כל התמותה / מתים רק פעם אחת / השערת האפס / סריקות סרטן וסיכון / מהי הישרדות, בעצם? / יש להציל גם את הנשים / ניסוי יופיטר / סיכום הסיכון – רשימה של שמונה נקודות

דברים שאינם אמת נחשבים לעתים קרובות לאמת

הפרדוקס הנשי / הנחות אד-הוק

הפחתת מספרים אינה זהה להפחתת סיכון

נקודות סיום חליפיות / לחץ-דם / 1. מהו יתר-לחץ-דם? / 2. במה אנחנו "מטפלים" כשאנו מנמיכים לחץ-דם? / 3. האם באמת נוכל להאמין במודל הלינארי? / 4. איך נוכל לפרש את התוצאות? / ויאגרה ותרופות עם תוצאות מקריות / נקודות מפתח בנוגע למודל הלינארי ולנקודות סיום חליפיות

את הכפירה בסטטוס-קוו מנפצים – ועוד איך מנפצים!

האם עודף משקל מזיק לנו? / אסור לפקפק / התפקיד שממלאת ביקורת עמיתים

משחקים משוחקים, והשחקנים הם...

משחק 1 – מימון המחקרים / משחק 2 – צרו מחלה שצריך לטפל בה / משחק 3 – להפוך לא-מחלה למשבר, למשל: טאמפלו / משחק 4 – שיהיו רק חדשות טובות / משחק 5 – ה'יו היד שמאכילה / משחק 6 – שכחו או הסתירו ש"האכילו" אתכם / משחק 7 – תרמו לצדקה / משחק 8 – נסחו מדיניות ממשלתית / היכן אנחנו עכשיו / במי אפשר לבטוח

רופאים עשויים לגרום נזק חמור לבריאותכם

איך קטלה המנוחה במיטה / האם יש מנוחת מיטה חדשה? / הפיתוח של AZT / ניתוח מעקפים בעורקים כליניים / ריבוי תרופות / ניתוחים בריאטריים

לעולם אל תאמינו שמהו הוא בלתי אפשרי

הייתכן שהארץ תסובב את השמש? / האם הארץ יכולה לצוף על לוחות טקטוניים? / האם שומן לא יכול לחסום עורקים? / האם רחיצת ידיים יכולה להציל חיים? / האם יכולה להיות בגוף מערכת מחזורית? / אל תדברו על אוטיזם! / אל תזכירו גם את ME / הדבר הגדול הבא

"עובדות" אפשר לעתים להמציא יש מאין וזה אכן מה שקורה

חמש מנות ביום / כשמדד מסת הגוף שלכם < 30, אתם שמיים / גבולות בטוחים לצריכת אלכוהול / הפרדוקסים של הכולסטרול הגבוה – איך עובדה כוזבת אחת מובילה לאחרת, ואז לאחרת / שרשרת ה"עובדות" המורחבת / שרשרת העובדות המורחבת עוד יותר

שלמי תודות

רשימת מקורות

*מתאם = קורלציה, יחס בין שני גורמים או שני משתנים אשר שינוי באחד מלווה בשינוי באחר אך איננו גורם לו. "Correlation does not mean causation"

ציטוטים לדוגמה מתוך ההקדמה לספר מאת המחבר דר' מלקולם

קנדריק:

הקדמה בנושא בריאות, אושר ועצות מזיקות

איך הצלחנו להגיע אל המקום הזה?

מה שחשוב יותר, האם זה מקום טוב להימצא בו? האם ה... אינני בטוח איך בדיוק לקרוא לזה – האם כל הניטור הזה, ונטילת התרופות במשך כל החיים, והאובססיה לגבי מזון בריא והתנהגות בריאה הפכו אותנו לבריאים יותר, מאושרים יותר ומאריכי ימים יותר?

לא, לדעתי לא. ואני לא מאמין שזה יקרה אי-פעם. נכון, אין ספק שחלק מהדברים שמזהירים אותנו לגביהם נכונים. עישון גורם לסרטן ריאות ולמחלת לב ומקצר את חייכם בערך בשש שנים. הוא גם מעלה את הסיכון שדברים גרועים אחרים יקרו לפני מותכם – כמו קטיעת רגל ומחלות ריאה כרוניות. פעילות גופנית כן מועילה לנו – אף על פי שקשה יותר לצטט מספרים מדויקים לגבי תועלתה, היות שפעילות גופנית לעתים קרובות משולבת בהתנהגויות בריאות אחרות.

וחוץ מזה, מה עוד?

האמת העצובה היא, שרוב העצות שבהן מפציצים אותנו עכשיו נעות בין ניטרליות למזיקות. בכמה מקרים הן אפילו מזיקות מאוד. למשל, לייעץ לחולי סוכרת לעשות תזונה דלת שומן ועתירת פחמימות. כדוגמה לאיוולת מזיקה, קשה באמת להתחרות עם זה.

מה לגבי להפחיד אנשים שיתרחקו מהשמש, או שימרחו קרם ברמה של SPF 50 מרגע שיחשדו כי פוטון קטלני אולי התגנב דרך עשר שכבות של בגדים מגוננים? רעיון לאו דווקא מוצלח, כי בלי סינתזה של ויטמין D בעור עקב חשיפה לשמש, קיים סיכון משמעותי שיווצר חסר בוויטמין D, העלול לגרור כל מיני מינים של בעיות אחרות.

להלן רק שתי עובדות בולטות מתוך מחקר מקיף ב-Annals of Epidemiology, שכותרתו "ויטמין D כמונע סרטן".

"נשים עם חשיפה גבוהה יותר לקרני UVB לקו רק במחצית מקרי סרטן השד לעומת אלה עם חשיפה נמוכה יותר."

"גברים עם חשיפה גבוהה יותר לקרני שמש במגוריהם לקו רק במחצית שיעור סרטן הערמונית הסופני."

ובלשון פשוטה: אם אתם מבליים זמן רב יותר בשמש, אתם עשויים להיות מועדים הרבה פחות למות מסרטן השד והערמונית (וגם מהרבה סרטנים אחרים, אבל על הסרטן נרחיב בהמשך).

ומה לגבי הסיכון המוגבר למות מסרטן העור! אני שומע אתכם שואלים. אכן, מה איתו? בבריטניה מתים כ-2,000 איש בכל שנה ממלנומה ממאירה. אילו חשיפה מוגברת לשמש יכלה להכפיל מספר זה, היו לנו 2,000 מקרים נוספים.

מצד שני, סרטן השד קוטל בסביבות 20,000 בשנה, וכמוהו סרטן הערמונית. אילו הצלחנו להקטין לחצי את שיעור סרטן השד והערמונית, היינו מפחיתים את המוות מסרטן ב-20,000 בשנה. פירוש הדבר, פי עשרה יותר מכל עלייה פוטנציאלית של מקרי המוות ממלנומה ממאירה.

(חישוב כוללני זה מניח שחשיפה לשמש אכן גורמת למלנומה ממאירה – מה שאולי אינו נכון. למעשה, יש ראיות חזקות לכך שחשיפה לשמש בעצם מגנה מפני מלנומה ממאירה.)

אם כן, הגענו עכשיו למצב משונה מאוד, שבו פוקדים למעשה על אנשים להימנע משמש כדי למנוע סרטן. רוצים לדעת יותר על הנושא הזה? – הוא יגיע ברגע שאצליח להשיג שיזוף הגון ולכתוב את הספר הבא.

האם שמעתם אי-פעם משהו על ממצאים סותרים אלה בקשר לחשיפה לשמש? לא, מפני שעצות הבריאות נותנות לכם רק צד אחד של הסיפור. כאילו יש פחד עצום שמא מסר כלשהו יכיל את הרמז או את הספק הקלים ביותר. אור השמש מזיק לכם... סוף הדיון. שתיית אלכוהול מזיקה לכם... סוף הדיון. עמדות נחרצות אלה לא יכירו בגוון קל ביותר של אפור, והאמינו לי, יש הרבה יותר מ-50 גוונים...

וכמובן, זה איננו מדע. זהו עולם של אמונה ושל דעות....

הקדמה לנושא בדיקות ממוגרפיה וגם על בחירות בנושא בריאות:

את הציטוט הבא ליקטתי מתוך דיון בבדיקות ממוגרפיה:

"אני אחת הנשים ששומעים עליהן לעתים נדירות, אישה שלפני שנים עברה ניתוח שד פולשני ומעוות (שנקרא 'כריתת רביע') כדי להרחיק 'גוש חשוד' אשר זוהה בממוגרפיה, אבל התברר שהיה לא-כלום קטן, שפיר ובלתי מזיק לחלוטין. לא זו בלבד שנאלצתי לסבול מהליך כירורגי מעוות זה, היה עליי לסבול גם מהחרדה הקיצונית, מהפחד ומהטראומה הרגשית הפוקדים כל אישה שעוברת ניתוח מסיבה כמו זאת.

"כשמגיעה תוצאה של 'אין דבר! זה לא כלום!' מצפים מהמטופלות להכיר תודה למנתחים המזהירים ש'הצילו' אותנו, ולרדיולוגים המזהירים על אבחנת-היתר שלהם.

"כמה עוד רבות מאיתנו נמצאות שם בשטח?"

אכן, כמה רבות עוד מביניכן נמצאות שם בשטח? קשה לומר, כי אף אחד לא ממש סופר נשים שבסופו של דבר לא היה להן באמת סרטן אבל הן בכל זאת נאלצו לסבול פחד עצום וניתוח מכער של סרטן שד. ייתכן מאוד שהן רשומות תחת הכותרת "הצלחה". למעשה, אני יודע שזה המצב.

האם זה אומר שסריקות לסרטן שד גורמות יותר נזק מאשר תועלת? ייתכן, אבל לא בהכרח. יש בלי ספק נשים שבסריקה נמצא אצלן סרטן שד בשלב מוקדם, והן "נרפאו". אני ער גם לכך שרבות היו בהחלט מעדיפות את הביטחון על פני החרטה. הרעיון שעלולים להחמיץ את הסרטן מעורר בחלק מהנשים אימה גדולה.

זוהי מביא אותי באופן עקיף אל הסיבה העיקרית שבגינה כתבתי את הספר הזה. מטרתו היא במפורש לא לומר לבריות מה לעשות. לדעתי, יותר מדי אנשים עושים את זה היום. אני ער גם לכך שהגישה שלי לחיים לא מתאימה לכולם. אני מטבעי נוטל סיכונים, ולכן באופן רגשי ופילוסופי אני מסתייג מסריקות ומסקרים ומניטור וכיוצא באלה. זה נראה לי כדרך חיים מדכדכת.

אינני יודע מה לחץ-הדם שלי, ולא אכפת לי. אני משתזף, ואפילו – האם אעז לומר זאת? – נשרף קצת מדי פעם בפעם. נהגתי לרכוב על אופנועים, ובנעוריי הפוחזים גרמתי מפולת שלג כשגלשתי מחוץ למסלול והתעלמתי משלט האזהרה מפני מפולת.

יש לי חברים וקרובים שנמצאים בקצה ההפוך לגמרי של הספקטרום. אחת מקרובות המשפחה שלי נהגה ממש לרדוף אחרי הילדים שלה בחוף הים ולמרוח אותם במשחת שיזוף מס' 50. היא נבהלת מגבשושיות ובליטות, שכולן צופנות סרטן. ידידת משפחה שלי נהגה לנקות את המושבים בשירותים ציבוריים לפני שהרשתה לילדיה להשתמש בהם. לאנשים כאלה, כאב ראש פירושו גידול במוח; שיעול הוא סרטן ריאות; נגיעה בעין היא אובדן ראייה. יש נשים שבחרו לעבור כריתת שדיים כפולה – ליתר ביטחון.

בקיצור, אני יודע שאני רואה את עולם הסיכון הסביר מצד הספקטרום ההפוך לעומת אנשים רבים. אני גם יודע שאפשר לומר לשני בני אדם את אותו דבר בדיוק על הליך רפואי, על היתרונות והסיכונים הפוטנציאליים, ובכל זאת הם יגיעו למסקנות שונות לגמרי.

ובכל זאת, לא משנה מאיזה קצה של הספקטרום אתם מגיעים, אני מאמין שחשוב לדעת מהם באמת היתרונות והסיכונים. בימינו, הדבר הזה כמעט אינו אפשרי. יותר מדי אינטרסים מושקעים בקידום צד אחד בלבד של הסיפור. באותו זמן, המידע מוצג בדרך כלל כשחור או לבן, טוב או רע, בלי לאפשר גוונים של אפור.

אם כך, האם תוכלו לסמוך על המידע בספרי זה? האם הוא מאוזן באופן מושלם וחסר כל הטיות? לא, ודאי שאי-אפשר לטעון טענה זאת. אני יודע שאני מוטה בחלק מהפרשנויות שלי. אולי מה שחשוב ביותר, כחובב סיכונים טבעי תמיד תהיה לי נטייה לטעות לטובת פחות מאשר יותר התערבויות, סריקות וסקירות. פחות מאשר יותר תרופות.

אילו נשאלתי: "האם היית מעדיף חיי אושר קצרים יותר על חיי סבל ארוכים יותר?" הייתי בוחר תמיד בקצרים ובמאושרים. אף כי בפירוש הייתי רוצה לדעת על כמה בדיוק קצרים יותר או מאושרים יותר אנחנו מדברים כאן? המטרה שלי היא להשיג הרבה מאוד תוספת אושר בתמורה לקיצור מועט מאוד של חיים.

במציאות אין צורך להמיר אושר בתוחלת חיים. מחקר מ-2011 שנקרא "השפעות אושר על תוחלת חיים ללא קשר לבריאות או לבעיות כלכליות", והתפרסם ב- Proceedings of the National Academies of Sciences, קבע כדלהלן:

"אולי ציפינו לראות קשר בין מידת האושר שמרגישים בני אדם במהלך היום לתמותתם בעתיד, אבל נדהמנו ממידת השפעה העצומה."

אם אתם מאושרים, אתם מאריכים ימים יותר. אני משער שרוב בני האדם יודעים באופן אינסטינקטיבי שהדבר הזה נכון, אבל נחמד לראות שמוכיחים ומפרסמים את זה.

ואולם למרות טבעי חובב הסיכונים ואמונתי שהנאה ואושר טובים עבורנו, השתדלתי להיות מאוזן ככל האפשר. תקוותי היא שאחרי שתקראו ספר זה, תהיה לכם תובנה עמוקה הרבה יותר לגבי ההפגזה היומית של סיפורי אימה רפואיים ועיוותי מידע. ואז, אחרי שתרכשו תובנה כזאת, תוכלו להחליט בכוחות עצמכם כיצד לנהוג.

אני חושד שתוכלו אז להתעלם בשמחה מ-95% לפחות של עצות מערכת הבריאות הניתנות על ראשכם. קפה, טוב או רע? כנראה לא זה ולא זה – אבל הוא טעים. תה עלים ירוק? שתו אותו אם אתם רוצים, אבל בכנות, אל תצפו שיציל את חייכם באשד נוצץ ומציל חיים של נוגדי חמצון.

המסר העיקרי כאן הוא שלמעט מאוד דברים יש השפעה משמעותית על הבריאות, לטוב ולרע, ואת רובם אפשר בלי חשש לפטור כלא רלוונטיים. חלק מהאנשים, ורוב הרופאים, יראו בזה גישה חסרת אחריות ומסוכנת אל החיים. אולי זה נכון. לכן כמעט קראתי לספר זה "הספר המסוכן למבוגרים". החליטו בעצמכם מה עליכם לעשות, קחו את הסיכון לכאורה. ואולם הספר צמח מעבר לזה, והבעיות נעשו קצת יותר רציניות ומורכבות.

לפני כמה שנים כתבתי פרק בספר שנקרא "אומת הפניקה" (Panic Nation), שכיסה נושאים רפואיים רבים. הרגשתי שחלק מההקדמה, שנכתבה בידי הפרופסורים סטנלי פלדמן וינסנט מרקס, תמצת הרבה ממה שהשתדלתי לומר.

"בסופו של דבר מוטל עלינו לזכור שבעולם של שירותי בריאות, דברים משתפרים. העובדה שאנחנו חיים יותר, חיים בריאים יותר, מעידה שלא יכול להיות משהו שגוי להחריד באוויר שאנחנו נושמים, באוכל שאנחנו אוכלים ובאורח החיים שלנו."

"עלינו לזכור זאת, למרות ההשתדלות, האיומים והתעמולה השונה מצד הממשלות לגרום לנו לאכול את זה או את זה, לוותר על הרגל מוכר, או להתעמל עד אפיסת כוחות. ב-1689 ביטא ג'ון לוק את המחשבה מאירת העיניים במסה שלו 'מכתב בעניין סובלנות': 'אי-אפשר לכפות על שום אדם להיות בריא, בין שירצה ובין שלא. בחברה חופשית, הפרטים חייבים לשפוט בעצמם לאיזה מידע הם בוחרים להקשיב וממה להתעלם."

סטנלי פלדמן, וינסנט מרקס, Panic Nation

זוהי טיוטה של התרגום, לפני עריכה, ומתוכה מעט קטעים נבחרים כדי להמחיש את התוכן.