

אונקולוגיה אינטגרטיבית: שילוב רפואה משלימה בטיפול בחולי סרטן התערבויות גוף-נפש עם החולה האונקולוגי: מחשבות, רגשות ואמונות ברפואה האינטגרטיבית

ד"ר נמרוד שיינמן

מרכז תחום רפואת גוף-נפש ביחידה לרפואה אינטגרטיבית, מרכז רפואי רבין, ביה"ח בילינסון, פתח תקווה

תחושות ביטחון, הפעלה של העולם היצירתי של הדמיון והקנייה של כלים שיסייעו לו להיעזר בכל אלו באופן מעורב ומודע (6).

ההתערבויות הקליניות של רפואת גוף-נפש יעסקו בדרך כלל פחות בנקודות תורפה ויותר במשאבי תושייה וכוח, פחות ב"ספרי הזיכרונות" ויותר בעולם הגופני-נפשי של ה"כאן ועכשיו". ההתערבויות יעזרו רבות בכלים חווייתיים, כמו מדיטציה, נשימה מודעת, טכניקות הרפיה או דמיון מודרך (במינון של פעם עד שלוש פעמים ביום), מתוך ההבנה כי מחשבות, רגשות וחוויות עשויים להשפיע באופן משמעותי דיו על תמונה קלינית של מחלה (7), על איכות חיים והיענות גופנית ונפשית לטיפול (8), על סטטוס חיסוני (9,10), ואפילו על סמנים גנטיים המנבאים את החלמתו של המטופל (11).

במהלך מחקר על סיכויי ההישרדות של יותר ממאתיים חולות סרטן שד מתקדם, נמצא כי עצם הזמינות למטופלות של דמות אנושית קשובה ומשרת ביטחון (לעומת מטופלות שלא הייתה להן דמות כזו), תרמה להבדל באחוז סיכויי ההישרדות שהוא כנראה אפילו יותר מאלו הנחשבים משמעותיים רפואית במחקרים של כימותרפיה או טיפולים הורמונליים למטופלות עם סרטן שד (12). מחקרים בהתערבויות גוף-נפש ספציפיות מראים כי הרפיה, דמיון מודרך והיפנוזה "רכה", במפגש קצר אחד בלבד של כ-15 דקות לפני ניתוח שד, מצמצמים ביעילות כאב וחרדה, מצמצמים צורך בתרופות, וחוסכים עלויות מיותרות של מאות דולרים. אם תרופות היו מממשות יעדים אלו, הן היו נכנסות באופן מיידי לסל הבריאות (13).

חולי סרטן רבים פונים או נוטים כיום לפנות לרפואה אינטגרטיבית במקביל להיעזרות ההכרחית במשאבי הטיפול האונקולוגי (1). סקרים בארה"ב מוצאים כי רפואת גוף-נפש (Mind-Body Medicine) היא מההתערבויות הנפוצות ואולי המתבקשות ביותר בנושא זה (2,3).

התערבויות גוף-נפש כחלק אינטגרלי מתהליכי טיפול רפואיים קיבלו תנופה קלינית רבה בזכות מחקרי הפסיכו-ניורואימונולוגיה (4) וההבנה כי מערכים עצביים, חיסוניים ואנדוקריניים נמצאים באינטראקציה מתמדת עם תהליכי חשיבה, מצבים רגשיים ומצבי תודעה. התחום מקיף, בין היתר, מחקרים על מצבי עקה ומדדים חיסוניים על תמיכה והישרדות, על אופטימיות ותחושת שליטה, על הכנה לניתוחים ופרוצדורות ועל תהליכי מדיטציה, דמיון מודרך והיפנוזה בשימוש הקליני (5).

ההתבוננות של רפואת גוף-נפש על המשואה האונקולוגית היא ייחודית. החולה הוא בדרך כלל "אדם מן היישוב", נטול בעיות פסיכיאטריות, פרסונליות או רגשיות, שפוגש בעל כורחו כוח המאיים על רצף קיומו. במצב כזה תגובות של חרדה או דיכאון, כעס או אימה, חוסר ישע או חוסר תקווה הן אנושיות וכמעט בלתי נמנעות.

מודל ההתערבות של רפואת גוף-נפש ינסה לכן לתת מקום מכבד למרחב הרגשות, המחשבות והאמונות "השליליים", ואפילו לסייע להם להתבטא. במקביל, ההתערבות תבוא להקנות למטופל חוויות של רגיעה ושקט, פיתוח תחושת שליטה, בניית

References

1. שיינמן נ. רפואה משלימה בתהליכי טיפול אונקולוגי. במה (ביטאון לעובדי בריאות בנושא מחלת הסרטן והשלכותיה), גיליון 9, 1997, הוצאת האגודה למלחמה בסרטן, גבעתיים
2. Lerner M. Choices in Healing. MIT Press, London, England 1994
3. US Congress, Office of Technology Assessment. Unconventional Cancer Treatments. Washington DC 1990
4. Ader R. Psychoneuroimmunology. Elsevier Academic Press, London 1981
5. Goleman D. Mind-Body Medicine. Consumer Report Books, New York, 1993
6. Spiegel D. Minding the Body: Psychotherapy for Extreme Situations. Institute of Pennsylvania Hospital Stecker Monograph 1995;32
7. Michael H, Antoni M, Lutgendorf S, et al. The Influence of Bio-Behavioural Factors on Tumor Biology: Pathways and Mechanisms. Cancer 2008;6:240-248
8. Spiegel D, Bloom JR, Kraemer HC, et al. Effect of Psychosocial treatment on Survival of patients with Metastatic Breast Cancer. Lancet 1989;2888-2891
9. Eremin O, Walker M, Simpson E, et al. Immunomodulatory Effect of Relaxation Training and Guided Imagery in Women with Locally Advanced Breast Cancer Undergoing Multimodality Therapy: A Randomized Controlled Trial. The Breast 2008;1-9
10. Kangacher C, Bennet M, Gonzalez L, et al. Immune Responses to Guided Imagery During Breast cancer Treatment. Biological Research for Nursing 2008;9:205
11. Ornish D, Magbanua M, Weidner G, et al. Changes in Prostate Gene Expression in Men Undergoing an Intensive Nutrition and Lifestyle Intervention. PNAS 2008;105:24:8369-8374
12. Maunsell E, Brisson J, Deschenes L. Social Support and Survival among Women with Breast cancer. Cancer 1995;76(4):631-637
13. Spiegel D. The Mind Prepared: Hypnosis in Surgery. JNCI 2007;99(17):1280-1281