



רפואה מונעת

מאת : עזרא מרום

נדון בפסוק מפרשתנו: " אם שמע תשמע לקול ה' אלוֹקֶיךָ והאזנת למצוותיו ושמרת כל חוקיו כל המחלה אשר שמתִי במצרים לא אשים עליך כי אני ה' רופאֶךָ". (ט"ו, 26)
יש כאן 3 שלבים בדיעת ה' ובקיום המצוות:

שלב א': "תשמע לקול ה' " – תשמע שעורי תורה ותלמד תורה שהם" חיינו ואורך ימינו ובהם נהגה יומם ולילה". ותתנהג במידות טובות ברוח התורה, בשילוב של תורה וחסד.
שלב ב': "והאזנת למצוותיו" – תקיים את המצוות כי "אחרי הפעולות נמשכות הלבבות (ספר החינוך).

שלב ג' : "ושמרת כל חוקיו" – החוקים הם מצוות שלא מובנות בשכל. תקיים גם אותם למרות שלא מובנים לך בהגיון כמו: שעטנז, פרה אדומה וכדומה.
אם תקיים את כל השלבים האלה, תקיים בך הברכה שהזכרנו" כל המחלה אשר שמתִי במצרים לא אשים עליך".

על ברכה זו מובא בגמרא בסנהדרין (קא עמוד א) "אמר ליה רבי אבא לרבה בר מרי כתיב כל המחלה אשר שמתִי במצרים לא אשים עליך כי אני ד' רופאֶךָ". וכי מאחר שלא שם מחלה-רפואה למה נצרכה? אמר רבי יוחנן...אם תשמע(בקול ד') לא אשים (מחלה), ואם לא תשמע אשים. ואף על פי כן גם אם לא תשמע ארפאֶךָ "כי אני ד' רופאֶךָ".
מוצגות כאן 2 שאלות:

1. מדוע ההדגשה על המחלה אשר שמתִי במצרים? אפשר להסיק מכאן שרק את זה לא אשים עליך אבל מחלה אחרת כן תהיה בך?
2. "כל המחלה...לא אשים עליך כי אני ה' רופאֶךָ" – אם לא תהיה מחלה בשביל מה צריך רופא? התשובה ל 2 השאלות היא אחת:

יש מחלות שהקב"ה מביא אותן כעונש או נקמה דוגמת מכות מצרים. כאלה מחלות מובטח שלא יהיו לך. ובשביל מה צריך רופא? ובכן תפקיד הרופא הוא לא רק לתת תרופה למחלה אלא בעיקר למנוע את התפרצות המחלה ולכן הקב"ה אומר אני הרופא שמכיר אותך ומונע ממך מחלות. כיצד? ע"י שתקיים את 3 השלבים שהזכרנו לשמוע בקול ה', להאזין למצוותיו ולקיים את חוקיו. מסופר על הרמב"ם, שכידוע היה רופא נודע, שהשולטן אמר לו: מנין לי שאתה רופא דגול? הרי בכל הזמן שאתה פה לא חליתי באף מחלה ולכן לא יכולתי לעמוד על גודל הידע שלך בריפוי מחלות! ענה לו הרמב"ם: בזכותי נמנעו ממך מחלות- כי הרופא המעולה הוא זה שמונע מחלות...

וכבר אמר היפורקטס הרופא היוני (שקבע את שבועת הרופאים)"הרופא הטוב הוא זה שמונע מהבריאה להיות חולה ולא זה שהופך את החולה לבריאה!"... בניגוד לרפואה הפעילה התייחסת לאדם החולה הרי הרפואה המונעת מתייחסת לאדם הבריאה תוך דגש על שמירת הבריאות וסילוק הסכנות המאיימות עליה. יש רפואה מונעת אישית ויש רפואה ציבורית. בבריאות האישית נקבעים כללים המתייחסים לניקיון, תזונה נכונה, מנוחה נפשית והתעמלות גופנית. הבריאות הציבורית מונעת מחלות ומפגעים עקב תקלות סביבתיות כולל אספקת מים נקיים, סילוק מי שפכים, השגחה על יצור המזון מניעת התפשטות מחלות מדבקות, מניעת זיהום אויר וכו'.

הרמב"ם ב"הלכות דעות" חוזר ומדגיש בכתביו את חשיבות המניעה של המחלה: "צריך אדם להרחיק את עצמו מדברים המאבדים את הגוף ולהנהיג את עצמו בדברים המבריאים את הגוף." ועוד כותב בהמשך" רוב החולאים הבאים על האדם אינם אלא מהמאכלים הרעים או מפני שהוא

ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה אפילו ממאכלים טובים." הרמב"ם שם דגש על תזונה נכונה והרגלי אכילה. בסייעתא דשמיא מצאתי לכך רמז בראשי תיבות המילה "מאכל" = מה (לאכול), אֵיך (לאכול), כְּמה (לאכול), לְמה(לאכול) ". בנוסף מייחס הרמב"ם חשיבות גדולה לפעילות הגופנית: " כל זמן שאדם מתעמל ויגע אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק ואפילו אכל מאכלות רעים, וכל מי שאינו מתעמל אפילו אכל מאכלים טובים כל ימיו יהיו מכאובים וכוחו תשוש" (הלכות דעות, פרק ד). דגש נוסף למניעת מחלות שם הרמב"ם על השלווה והרוגע הנפשי.

בסייעתא דשמיא מצאתי שאת שלושת המרכיבים של הבריאות לפי הרמב"ם שהם השלווה הנפשית, התזונה הנכונה והפעילות הגופנית נרמזים באותיות המילה "בריאות" = בולם רוגזו, יפחית אֹכלו, ויגביר תנועתו ".! גם חז"ל התייחסו רבות למניעת מחלות ונציג 2 דוגמאות. על הפסוק "והסיר ד' ממך כל חולי" (דברים ז, 15) אמרו ממך הוא שלא יבואו עליך חוליים. במשלי כ"ב, 5 נאמר: " צינים ופחים בדרך עיקש שמר נפשו ירחק מהם".

יה"ר שנזכה כולנו לרפואה שלימה ויתקיים בנו הפסוקים: " והסיר ד' ממך כל חולי, ובירך את לחמך ואת מימך, והיית אך שמח!