

בוחרים בתבונה ברפואת הקהילה המלצות איגוד רופאי המשפחה בישראל

הרפואה המודרנית מציעה למטופלים מגוון הולך וגדל של בדיקות וטיפולים. בחירה נכונה ומושכלת בהם, המבוססת ככל הניתן על מידע מהימן ומבוסס ראיות (EBM), משפרת את איכות הטיפול ומצמצמת נזק היכול להיגרם משימוש יתר.

בשנים האחרונות, איגודי רפואה מדעיים במספר מדינות, פתחו ביוזמות שמטרתן יצירת דיאלוג בין מטפלים למטופלים, כדי לצמצם שימוש יתר בבדיקות ובטיפולים ולסייע למטופלים לבחור באופן מושכל באלו הנחשבים כמועילים ובטוחים עבורם. בארה"ב ובקנדה למשל, היוזמה הנקראת "בוחרים בתבונה" (Choosing Wisely), אומצה על ידי רוב מקצועות הרפואה ובבריטניה, פועלת יוזמה בשם "יותר מדי רפואה" (Too Much Medicine).

איגוד רופאי המשפחה בישראל, החליט להצטרף למגמה הבינלאומית ולהרכיב רשימת המלצות הנוגעות לבדיקות ולטיפולים שכיחים. בחירה מושכלת בהם, לפי ההמלצות, תפחית שימוש יתר מזיק ותשפר את יעילות הטיפול הרפואי עבור המטופל.

בשלב זה, מדובר ברשימה ראשונית ומצומצמת, המבוססת על הספרות הרפואית העדכנית, המלצות איגוד רופאי המשפחה בישראל והמלצות איגודים מובילים בעולם. הרשימה תתעדכן בהמשך מעת לעת, בהתאם לספרות המדעית הרפואית.

יודגש, כי רשימה זו הינה **כלי עזר בלבד** שנועד לסייע לרופא ולמטופל בקבלת החלטות מושכלות. מצופה מהרופא לפעול על פי שיקול דעתו המקצועי ועל פי ניסיונו, בבואו לטפל בחולה הפרטני.

למידע נוסף:

1. http://www.ima.org.il/Ima/FormStorage/Type1/clinical_09_preventive.pdf
2. <http://www.choosingwisely.org/>
3. <http://www.bmj.com/too-much-medicine>

בוחרים בתבונה ברפואת הקהילה המלצות איגוד רופאי המשפחה בישראל

- 1 בדיקות תקופתיות מקיפות שגרתיות (שאינן מותאמות אישית למטופל בהתאם להמלצות המקובלות), **אינן מומלצות** לאנשים "בריאים", ללא תלונות כלשהן.
- 2 בדיקת רמת ויטמין D, **אינה מומלצת** כבדיקת סקר באנשים בריאים.
- 3 בדיקת סקר לתפקוד בלוטת התריס (רמת TSH בדם או אולטרא-סאונד של בלוטת התריס), **אינה מומלצת** למטופלים ללא תלונות מתאימות.
- 4 בהיעדר "דגלים אדומים", **מומלץ שלא לבצע בדיקות דימות** של עמוד השדרה לכאבי גב תחתון חדים, במהלך 6 שבועות ראשונים להופעת התלונות.
- 5 בדיקה עצמית שגרתית של רמת הסוכר בדם, **אינה מומלצת** למרבית חולי הסוכרת שאינם מטופלים באינסולין.
- 6 **טרם ביצוע בדיקת סקר לסרטן הערמונית** ע"י בדיקת דם ל- PSA או DRE (בדיקה רקטלית), **יש לתת למטופל הסבר מלא**, על משמעות התוצאות הצפויות ועל השלכותיהן.
- 7 **אין צורך** בביצוע בדיקת DEXA, להערכת צפיפות העצם, בנשים בריאות מתחת לגיל 60.
- 8 **יש להימנע** מטיפול באנטיביוטיקה במקרים של זיהומים בדרכי הנשימה העליונות, לרבות במרבית המקרים של סינוסיטיס.
- 9 במרבית המקרים, **יש להימנע** ממתן אנטיביוטיקה לילדים מעל גיל שנתיים הסובלים מדלקת באוזן התיכונה, בהינתן שקיימת אפשרות למעקב קליני.
- 10 **אין צורך** בביצוע תרבית שתן באנשים אסימפטומטיים ואין לטפל אנטיביוטית בבקטריאוריה אסימפטומטית (Asymptomatic Bacteruria), אלא במצבים מיוחדים (כגון בנשים הרות, סביב ניתוחים פולשניים במערכת המין והשתן ובחולים מושתלי כליה בשנה הראשונה לאחר ההשתלה).