

ב"ה

שיעור כללי בהלכות חולה ביום הכיפורים* (לרבני סידיני אוסטרליה כ"א אלול תש"פ)

כללים

- א. כל אדם הסובל ר"ל ממחלה באברים הפנימיים כגון מחלת לב, מחלת כליות, מעיים, מחלות זיהומיות המלוות בחום גבוה, מחלות במערכת הנשימה, מחלות מוחיות, חולה סכרת הזקוק למנות אינסולין, דכאון ומחלת העצבים באופן רציני, חוסר דם מתחת ל-9 נקודות הומוגלובין, וכן כל חולה או זקן שחושש שצום יום כיפור יכול לפגוע ח"ו בחייו, חייב להתייעץ על כך עם רופאו האישי שמכירו היטב, ועדיף רופא יהודי שומר תורה ומצוות, ומ"מ אף רופא נכרי בקי הרי הוא נאמן (שו"ע או"ח סי' תרי"ח ס"א).
- והמטה אפרים (סי' תריח ס"ב) כתב "והדבר תלוי בראות עיני המורה ובבקיאותם בעיונם בענין זה". דהיינו שניכר שאינו אומר זה בגלל קלות הלב.
- ב. וכדאי שיברר זאת כמה ימים לפני יוהכ"פ ולא יחכה לרגע האחרון לפני הצום.
- ג. יברר: (1) אם מותר לו לצום ביום הכיפורים. (2) אם הוא מוכרח גם לאכול או מספיק לו שתייה בלבד. (3) אם די לו באכילה או שתייה לפי ה"שיעורים" דלהלן. (4) כמות הנוזלים או האוכל שהוא זקוק להם במשך יממה זו. (5) הכרחו בלקיחת התרופות ביום הכיפור דוקא או שיתכן לדחותו למוצאי יום הכיפור. ולאחר מכן, ישאל את הרב שלו האיך לנהוג בכל זה.
- ד. אין להסתמך על שנים קודמות, וכל שנה חייב לשאול מחדש את הרופא והרב כיצד עליו לנהוג.
- ה. הואיל ואינו דומה מקרה אחד למשנהו, וכל חולה או חלש, יהיה מה שיהיה, נידון בפני עצמו בלקיחת בחשבון כל מכלול מצבו הכללי, לכן חובה עליו להתייעץ עם רופאו האישי לפני שאלת הרב, וקשה לדמות מקרה למקרה. ולכן אנו נמנעים מלפרט פירוט סוגי מחלות וכדומה.
- ו. נכון מאוד שיומיים לפני הצום שישתה הרבה מאוד מים עם Electrolytes כמו Performance, Gatorade וכדומה.
- ז. חולה אינו רק מי שהוא חולה עכשיו, אלא אפי' מי שיש חשש קרוב שע"י הצום יגיע לכדי מצב של חולה שיש בו סכנה.
- ח. חולה שספק אם הוא מסוכן, ואין שם רופא לשאלו, ספק פיקוח נפש להקל, ומאכילין אותו לפי הצורך וההכרח.
- ט. חולה שאומר צריך אני לאכול, מאכילין אותו. אפילו כשלא אמר כן אלא רק אחרי ששאלוהו אותו על כך. ואפילו כשדעת הרופא מנוגדת לדבריו. אך יש להזכיר לו מקודם שהיום יום הכיפורים. [ואף אם הרופאים משערים בדעתם שהאכילה תזיק לו, אבל הדבר לא ברור להם, מאכילין אותו. זולת כשהם יודעים בבירור בטיב המחלה וקובעים בהחלט שהאכילה תזיק לו, שומעים לרופא].

* כפי שקיבלתי ממורי הגאון רבי יוסף ישראל אייזנבערגער אב"ד שיכון סקווירא והגאון רבי מנחם מאיר ווייסמנדל שליט"א אב"ד נייטרא מאנסי.

אינפוזיה

י. מי שהוא חולה וצריך לאכול אסור לו להחמיר בזה ואם החמיר הרי הוא שופך דם. וגם אין ענין להתקין לו IV אינפוזיה בכדי שלא תצטרך לאכול.
ורק באופן שאנו יודעים שהחלוח יחמיר על עצמו בניגוד להלכה, אז יתקין לו IV. או באופן שהוא בריא ואנו חוששים שיחלה אז כדאי להתקין לו IV אבל רק בהסכמת הרופא.

חום

יא. בריא שקיבל חום יש לו לקחת Tylenol והוריד את החום, ואז אין חשש להתייבשות, ואם אין מצליח להוריד את החום ועלה ל-102 מעלות, ישתה פחות פחות מכשיעור משקאות מיוחדות עם Electrolytes שנותנים הרבה כח ומונעים התייבשות.

התעלפות

יב. בריא שנתעלף ביוהכ"פ צריך לקרוא מיד לחברה הצלה, ובינתיים יש להעירו מהתעלפותו, ע"י לרחוץ את פניו במים קרים ולהשכיבו עם רגליו למעלה עד שירגיע עצמו, ואם לאחר שהרגיע מרגיש טוב והוא אומר שהכל בסדר אצלו א"צ לאכול או לשתות.
אבל באופן שאח"כ עדיין מרגיש חולשה יתירה או dizziness, ויש חשש שיתעלף עוד פעם, יתכן שהוא מיושב dehydrated, ומותר לשתות כוס שלם (ולא לשיעורים) וכדאי שיהיה זה משקה עם הרבה קלוריות כגון מיץ תפוזים או Electrolytes, ואח"כ ישתה רק פחות מכשיעור.
ואם לאחר שהגיע הצלה ובדקו אותו והם אומרים שאין חשש סכנה - אין לו לשתות כלל רק ילך הביתה וינוח במטה, ויכין לו משקה אם ח"ו יגיע שוב למצב של חולשה יתירה או dizziness.
יג. וכן חולה שהרופא אמר לו שיכול לצום, אבל באמצע הצום חל הרעה במצבו, ומרגיש חלישות גדולה או light headed או dizziness, ואין כאן רופא להכריע אם יכול להמשיך הצום, חייב לאכול מיד כנ"ל.
יד. וכן בריא שנתעלף שקיבל חולשה גדולה כשמוטל במטה ואינו יכול לירד ממנה, ורואים פניו משתנים, או שנחלש ונראה לרוב בני אדם הסובבים אותו שהוא מסוכן, מאכילים אותו מיד בשיעורים אם מספיק בכך.
טו. חולה שהרופא קבע שאם יצום כמה שעות יצטרך בודאי אחר כך לאכול שיעור שלם, מוטב שיתחיל לאכול מיד בבוקר פחות מכשיעור.
טז. אדם חלש, וקשה עליו הצום, ובמידה וילך לבית הכנסת יצטרך לאכול או לשתות בשיעורים, ואילו במנוחה כשישכב בביתו יוכל לצום כל הזמן כהלכה חייב לישכב בבית, ולא יתפלל בציבור. [ואפילו כדי להימנע פעם אחת בלבד משתיה פחות מכשיעור, למי שהותר לו שתייה פחות מכשיעור, עדיף טפי לשכב בבית ולא להתפלל בציבור].

סכרת - Diabetes

יז. מי שיש לו סכרת צריך לברר ולקבל מהרופא הוראות ברורות בנוגע התענית. ואם יש לו סוג 1 צריך לבדוק את רמות הסוכר בתמידות ויעשה זה ע"י שינוי, בין החדרת המחט בגוף ובין לחיצת הכפתור על המדד בשינוי כלאחר יד (ביד שמאל אינו נחשב שינוי).
יח. ואם אפשר לערוך את הבדיקה ע"י בדיקת שתן - יכניס המקלון בהשתן בשינוי.
יט. מי שמרגיש שירד רמת הסוכר ביוהכ"פ - ישתה כרגיל ולא פחות מכשיעור.
כ. סכרת מסוג 2 יכול לצום, אבל צריך לברר עם הרופא האיך לשבור הצום במוצאי יוהכ"פ, מכיון שיכול להיות סכנה כשמתחיל לאכול.

מחלות שונות שאין לצום ביוהכ"פ

כא. מי שעבר ניתוח לב פתוח בתוך השנה, או שיתוק או שיש לו מחלה הידוע ולוקח כימותרפיה או מושתל כליות וחולה פארקינסון, ובכלל זה מי שזה לא מכבר עבר ניתוח רציני – לא יתענו ויאכלו פחות פחות מכשיעור. מי שהוא חולה אנרקסיה, יאכל כרגיל בלי שיעורים.

כב. מי שהיה לו וירוס קורונה באופן שהיה חולה מאוד ועדיין לא התאושש ומרגיש חלש מאוד, או שהוא עדיין על חמצן אפי' רק באופן ארעי כגון בלילה וכדומה, או שיש לו אברים הפנימיים שעדיין לא מתפקד כראוי, או שיש לו blood clots, לא יתענה, ויתחיל לאכול לשיעורים, ואם זה לא מספיק יאכל כרגיל. אבל עם יש לו רק קצת חולשה, יתענה כרגיל.

מעוברת

כג. מעוברת רגילה (שאינן לה מצבים מיוחדים או לידות מוקדמות או הפלות) חייבת להתענות מכיון שאין זה מצוי שתפיל עוברת בגלל הצום. אבל תשתה הרבה ביומיים לפני הצום וגם תשב בחדר ממוזג ביוהכ"פ ולא תלך לבית הכנסת.

כד. אם היא מקיאה הרבה, ויש חשש להתייבשות תשתה פחות מכשיעור.

כה. מעוברת מחודש החמישי ואילך שמרגשת צירים באופן מסודר, דהיינו ארבע צירים לכל שעה – תשתה מיד הרבה מים ובפרט מיצים וכדומה שיש בו הרבה קלוריות ולא לשיעורים. ולגבי חודש התשיעי ראה להלן.

כו. וכן אם יש לה מצבים מיוחדים ובסיכון גבוהה והרופא אומר שאם תתענה תפיל ולדה – לא תתענה כלל, ובאם אפשר תחכות 10 שניות בין שתייה לשתייה.

כז. כמו כן אם יש חשש לסכנה כגון שיש לה לחץ דם גבוה בגלל העיבור preeclampsia ויש חשש סכנה להכליות והכבד. או שיש לו diabetes בגלל העיבור וכבר לוקחת אינסולין – לא תתענה כלל. אבל אם רק לוקחת התרופה יש מצבים שאפשר להתענות.

כח. אם הפילה כבר ב' פעמים מחודש החמישי ואילך ולא ידוע סיבת הדבר – לא תתענה.

כט. אשה שהיה לה פעמיים לידה מוקדמת עם ולד לא מושלם – תשתה מיד לשיעורים.

ל. וכן אשה שהיו לה צירים מוקדמים והפסיקו זאת ע"י תרופות וזריקות – תשתה מיד לשיעורים.

לא. וה"ה אשה לה מצב הנקרא placenta previa או מצב הנקרא Cervical cerclage – תשתה ג"כ מיד לשיעורים.

לב. מעוברת עם תאומים מחודש החמישי ואילך יש לברר באופן פרטי עם הרופא אם תתענה או לא. ועם שלישייה לא תתענה כלל וישתה פחות מכשיעור.

לג. מעוברת בחודש התשיעי תתענה, ואם מרגשת צירי לידה מוקדמת, כלומר צירים יותר מהרגילה מקודם, או לחץ מוגבר מהולד – עד שבוע ה-39 צריכה לשתות הרבה בכדי למנוע לידה מוקדמת.

לד. מי שנמצא בבית ועומדת ללדת, דהיינו (1 ששותת דם, 2) אי אפשר לה ללכת, (3) יושבת על המשבר ויש לה צירים חזקים כל 5 דקות – נחשבת כיוולדת (מט"א אלף למטה סקכ"ה), ותשתה הרבה כרגיל כדי שלא תהיה לידה במצב של חוסר נוזלים. ואם הוא נכנסת מיד לבית הרפואה אין צריכה לשתות.

לה. מי שעברה טיפול להיכנס להריון כגון IVF וכדומה – תשתה לשיעורים ולא תתענה (הליכות שלמה עמ' פא). אבל א"צ אכילה.

מתי מותר לקחת תרופות:

לו. מי שצריך לקחת התרופות כל יום ובשעה קבוע ובאם לאו יש סכנה בדבר – חייב לקחת התרופות.

לז. באם אפשר להימנע יום אחד, או שאין שעה קבוע אין לקחת זאת. אלא יקח אחד מיד לפני התחלת הצום, ואחד מיד לאחר הצום כגון Blood pressure medication.

לה. מי שמרגיש כאבי ראש חזקים ויש לו צער גדול מזה, יכול לקחת כדורים בלי מים.

לט. כדורים למניעת הריון (למי שקיבל היתר מרוב) אין היתר לקחת. אלא אם היא רגילה לקחת אותו בלילה – תיקח אותו מיד קודם התענית ואח"כ במוצאי הצום. ואם הוא רגילה לקחת אותו בבוקר – תיקח עוד חצי כדור מיד קודם התענית ואח"כ עוד אחד במוצאי הצום.

סדר לקיחת תרופות ביוהכ"פ

- מ. במי שצריך לקחת תרופות, אם אפשר לקחת **suppository** זה הכי טוב.
- מא. אם אין לו – אז יקח כדורים בלי טעם טוב וללא מים.
- מב. אם יש לו רק עם טעם טוב יכרוך אותו עם בנייר טישו וללא מים.
- מג. אם אי אפשר בלא מים יתן בתוך המים מלח או שאר דברים הממזרים את המים הרבה כגון תמצית טיי חזק, ויקח פחות מכשיעור.
- מד. אם אי אפשר עם מים מרים והוא חייב ליקח התרופה אז יקח עם מים רגילים פחות מכשיעור.
- מה. באופן שמחויב ליקח כדורים אבל חייב ליקח זאת רק עם מעט אוכל ובאם לאו **יש בזה סכנה** להבני מעיים וכדומה מותר לאכול עם לקיחת הכדורים, אבל רק פחות מכשיעור.

"שיעורים", גדרו, פרטיו והלכותיו

- מו. אף שאסור מן התורה לאכול ולשתות אפילו משהו ביוהכ"פ, אך אין חיוב כרת אלא באוכל שיעור של "ככותבת" ושותה "כמלוא לוגמיו", תוך זמן של "כזית בכדי אכילת פרס". לכן, ישנם מצבים של חולים שעפ"י הוראת הרופא והרב מספיק להם לאכול או לשתות רק פחות משיעורים אלו, ובאכילה ושתייה כזו לא נעקרה התענית לגמרי.
- מז. שיעור "אכילה פחות מככותבת" הוא נפח של כ-30 גרם והוא בערך 1 אונס. ואם זה לא מספיק יעלה ל-38 גרם.
- מח. כדאי לאכול מאכלים שיש לו הרבה calories כגון **דברים שמנים כמו גבינה, ביצים או שוקלאד**.
- מט. שיעור "שתייה פחות מכמלוא לוגמיו" הוא נפח של כ-40 גרם מים באדם בינוני 1.35 Onces. [ומן הראוי לכתחילה שימדוד החולה עצמו שיעור מלא לוגמיו שלו לפני יו"כ"פ, שימלא פיו מים כדי הבלטת לחי אחת, ויפלטם לתוך כלי עם מדידה, וביוכ"פ ישתה פחות מכמות זה בכל פעם שיצטרך]. ואדם קטן יחמיר כשיעור 32 גרם משקה.
- נ. כדאי לשתות משקה שיש לו הרבה calories כגון חלב או מיץ תפוזים או שאר משקאות מיוחדות עם Electrolytes. ולא קאווע או משקים מתוקים מגוזזים.
- נא. שיעור "כדי אכילת פרס" מעיקר הדין הוא 7 דקות (שו"ת צ"צ), אבל מחמירין שהוא תשע דקות אם אפשר (כדעת החת"ס). [ולעת הצורך מקילים בפחות מזה, עד 2 דקות].
- נב. בנוגע לשתייה בשו"ע הרב כותב דעיקר כהדיעה שהוא כדי שתיית רביעית שהוא בערך 10 דקות. אבל הוא כותב להחמיר אם אפשר כהדיעה שהוא בכדי אכילת פרס. אבל יכולים להקל כהשיעור אכילת פרס של 4 דקות.
- אם רוצים להקל להחולה לידע השיעורים בקיצור כדאי לומר להם: שישתו בכל 5 דקות משקה, ולאכול בכל 10 דקות מאכל.
- נג. השיעורים נמדדים לפי נפח, לכן צריך החולה להכין לעצמו כוסית קטנה עם המידות הנ"ל, בערב יום כיפור, וכל תכולה שנכנס בתוכו, זה הוא השיעור המותר לו. [ואל יסתמך לשער לפי אומדן דעתו כי בקל יוכל לטעות בזה].
- נד. מותר לשקול ולמדוד שיעורים אלו ביום הכיפורים. אך טוב ורצוי לעשות זאת ערב יום הכיפורים.
- נה. אין אכילה ושתייה מצטרפים כאחד.

- נז.** נמצא, שחולה שמוותר לו לאכול ולשתות רק בשיעורים, יכול לאכול כמות אוכל של כוסית המכיל 30 גרם נפח מים, ולשתות כמות נוזלים של כוסית המכיל כ-40 גרם נפח מים, ולאחר תשע דקות מסוף האכילה הראשונה יכול לאכול שוב עוד הפעם את השיעור הנ"ל. ולגבי שתייה לאחר 4 דקות.
- נד.** ואם לפי חוות דעת הרופא והוראת הרב לא די לו הנוזלים בשיעור כזה, יצמצם זמן ההמתנה בין שתיה לשתיה כפי הצורך עד ל-2 דקות. ואם גם זה אינו די לו, ימתין זמן מועט [כשיעור שתיית רביעית] בין שתיה לשתיה. ואם עדיין זה אינו מספיק עבורו, ישער עד שיעור של 56 גרם משקה. ואם גם זה עדיין אינו מספיק, ישער עד 80 גרם משקה. ואם גם בכך אינו מסתפק, שותה רגיל כדרכו. והכל כמובן רק עפ"י הכרעת הרופא והרב.
- נה.** וכן לענין כמות האוכל, אם לפי דעת הרופא לא די לו בשיעור הנ"ל, יוכל להוסיף עד 38 סמ"ק. ואם גם זה לא די לו, יצמצם בזמן ההמתנה בין אכילה לאכילה, עד 2 דקות. ואם גם בזה לא די לו, יאכל כהרגלו. והכל לפי הכרעת הרופא והרב.
- נט.** היתר אכילה ושתיה פחות מכשיעור, הוא רק בכמות שהרופא והרב ציווה עליו לאכול ולשתות, אבל אין לאכול ולשתות סתם יותר מכמות זו אפילו פחות מכשיעור.
- וכן צריך החולה לקבל הוראת היתר הן על השתיה והן על האכילה. כי בהרבה מקרים מספיק לו רק שתיה.
- ס.** הגדרת אוכל ומשקה לענין השיעורים כל דבר קרוש ויציב, כמו חמאה גבינה וכדומה, נחשב כאוכל. ודבר נוזל כמשקה, נידון כמשקה. ויש כמה דברים שדנו בזה הפוסקים, כגון יוגארט וצריך להחמיר שלא לצרף עם אכילה או שתייה.
- סא.** השורה פת או עוגה ושאר מאכלים במשקה, הרי כל הנוזל הנבלע בפנים נחשב כמאכל, ומצטרף לשיעור של 30 גרם. כמו כן, כל הממרחים המרוחים על המאכל - אף שמצד עצמו הוא נוזל - דינו כאוכל ומצטרף לשיעור של שלושים גרם.
- סב.** חולה האוכל בשיעורים, אינו מברך ברכה ראשונה רק פעם אחת בתחילת אכילה או שתיה הראשונה, ואינו חוזר ומברך שנית כל זמן שלא הסיח דעתו ולא שינה את מקומו מהאכילה והשתיה. וכן לא יברך ברכה אחרונה. [ובמוצאי הצום כשיאכל כשיעור גמור של ארבעים וחמש גרם יוכל לברך ברכה אחרונה על הכל].