



# חולה, מעוברת ומניקה ביום הכיפורים - לענין איסור אכילה ושתיה

מוגש לרגל יום הכיפורים תשפ"ג

י"ל ע"י מכון הלכה חב"ד (ע"ר)

## סיכום והגדרות כלליות

### ההכנות לפני יום כיפור

א. הסובל ממחלה באברים הפנימיים כגון: מחלת לב, כליות, מעיים, מחלות זיהומיות המלוות בחום גבוה, מחלות במערכת הנשימה, מחלות מוחיות, חולה סכרת (מכל הדרגות), חוסר דם מתחת לתשעה נקודות מוגלובין, המחלה היא רח"ל, וכן כל חולה או זקן, שחושש שצום יום כיפור יכול לפגוע ה"ו בחייו - **חייב להתייעץ לפני יוה"כ עם רופאו האישי שמכירו היטב**. ועדיף רופא יהודי שומר תורה ומצוות ומ"מ אף רופא נוכרי בקי הרי הוא נאמן.

ב. יברר אצל הרופא הדברים דלהלן:

- 1) האם מותר לו לצום אך אין השאלה אם לצום או לא אלא אם ע"י התענית יכבד החולי או לא.
- 2) האם מוכרח לאכול ולשתות או שמא אפשר ששתיה או אכילה בלבד יספיקו לו.
- 3) האם האם מספיק לו לאכול ולשתות פחות מכשיעור (שיפורט להלן) או לא.
- 4) האם מוכרח לקחת תרופות ביום כיפור או אפשר לדחותם למוצאי הצום.
- 5) וכן יש לשאול שאלות נוספות לפי הצורך.

ג. **יש להדגיש:** ברובם המכריע של המצבים שאינם מאפשרים לצום כראוי, די **בשתייה** מתוקה ומזינה ואין כלל וכלל צורך **באכילה**. וזה בדוק ומנוסה, ובפרט כן הוא **בהריון והנקה** - מלבד באמת למקרים **מסוימים ביותר**.

במצבי מחלות שנראה שנדרש "אכילה" דווקא [מצוי בחולי סכרת וכיו"ב] - עדיין ישאלו את הרופא האם ניתן להסתפק בשתייה מתוקה או לא וכו'.

ד. לאחר שהתייעץ עם הרופא יעשה שאלת רב מורה הוראה כיצד לנהוג הלכה למעשה לפי הנתונים הרפואיים.

ה. **כדי להקל על הצום ולתת סיכוי טוב להשלמתו מומלץ:**

- 1) לשתות בערב יום כיפור שתיה רבה המכילה קלוריות: 'הלב' 'לבן' 'מיצי פירות' וכו' כדי למלא עד כמה שאפשר את מלאי הנוזלים והקלוריות בגוף.
- 2) להימנע מאכילות מאכלים מלוחים וחריפים, הגורמים לריכוז יתר של הדם ומגבירים את הצימאון.
- 3) אין להפריז באכילה של אוכל מוצק לפני הצום. אכילת יתר של מוצקים גורמת לכבדות תפיחות עייפות יתר הרגשה כללית רעה.
- 4) להימנע מתנועה מיותרת בצום כדי למנוע איבוד נוזלים וקלוריות.
- 5) במקרה שקשה לצום - יש להימנע מללכת לבית הכנסת לכל [גם לא לכל נדרי ונעילה!].
- 6) עם זאת יש חולים שהתפילה בבית הכנסת מסיחה

את דעתם ומקלה עליהם.

7) להימצא בחדר מאוּרָר כדי למנוע הזעה הגורמת איבוד נוזלים.

8) ללבוש ביגוד שימנע זיעה מוגברת.

9) [להשתמש בעת הצורך בפתילות נגד בחילות או סחרחורת].

### הגדרה כללית להיתר

א. החשש בחולה שיש בו סכנה, היא לא שימות מרעב, אלא שכתוצאה מאי האכילה עלול החולי להכביד ויסתכן כתוצאה מהכבדת החולי.

ב. למרות שכיום יש מידע רפואי רחב, הלכה פסוקה היא שכאשר חולה אומר 'צריך אני', אפילו כאשר הרופא אומר שהאדם הזה לא ימות כתוצאה מהמשך התענית - יש לתת לו לאכול ולשתות, מאחר וזו ההגדרה ההלכתית של 'צריך אני'. וכשהוא יודע שהוא עומד ביום הכיפורים ואעפ"כ אומר הוא צריך אני - נפסק ש"לב יודע מרת נפשו" ומאכילים אותו.<sup>2</sup>

ג. מנגד, חולה חייב לציית לדעת הרופא. על-כן, אם אומר לו הרופא לאכול ולשתות, אע"פ שהוא מרגיש בריא ולדעתו אינו זקוק לכך - **יש לציית להוראות הרופא בשלימותם**.<sup>3</sup>

ד. אף הבריא שקיבל חום גבוה ביוה"כ<sup>4</sup> כפצ 3 מעלות או עילוף, חולשה גדולה, כשמוטל במטה ואינו יכול לירד ממנה, סחרחורת קרוב לעלפון ורואים פניו משתנים, או שנחלש ונראה לרוב בני מסוכן אדם הסובבים אותו שהוא חולה - יאכל וישתה לשיעורים כנצרך.

ה. אדם שמרגיש שהינו קרוב לעילפון, יש לו סחרחורת, שחור בעיניים, שאיננו עובר בשכיבה - מותר לו לשתות לשיעורים כנ"ל.

ו. זקן מופלג שהוא תשוש כח וחולה (יש להתייעץ עם הרופא קודם יוה"כ אם יכול להתענות ביוה"כ; ועכ"פ) אם התחיל להתענות ובתוך התענית נחלש - כיון שיש לחוש שמא יסתכן מאכילים אותו מיד.

### שיעורי כמות האוכל והשתיה:

א. **אוכל:** לנצרכים, מותר לאכול פחות מ'ככותבת' דהיינו כשני שלישי ביצה בינונית, שהוא לערך 30 סמ"ק ואפשר להקל עד 38 סמ"ק. ובמידת הצורך - יש מקום להקל עד 48 סמ"ק.<sup>4</sup>

ב. **שתיה:** לנצרכים מותר לשתות פחות מ'מלוא לוגמיו' שהוא היינו כשיעור שימלא את חלל פיו במים כשהוא מנפח לחי אחת, שבשיעור זה מתיישבת דעתו של השותה, הזקוק לכך נכון שימדוד זאת לפני יוה"כ.<sup>5</sup>

2. ערוך השולחן אורח חיים סימן תריח סעיף א - 'ומה נקרא סכנה כשאין כאן רופא נראה דכשמוטל במטה ואינו יכול לירד ממנה הו' חולה שיש בו סכנה וכן אם הוא מבעלי השחפת שקורין סוחאטק"א או דע"ר הו' סכנה ואפילו אם יש ספק אצלינו הרי ספק פקוח נפש ג"כ דוחה שבת ויה"כ'.

3. ראה בשו"ת דברי מלכאל חלק ה סימן לה.

4. שיעורי תורה להג"ח נאה ס"ג, ג, סעיף י.

5. אופן המדידה הוא ע"י שימלא את כל פיו במים, ומפיו יוריק את המים לתוך כלי מדידה. חצי מהכמות זהו שיעור מלא לוגמיו.

1. ע"פ מש"כ ד"ר אלי יוסף שוסהיים [מועדי קודש עמ' שז ואילן]

- אדם שפיו בגודל בינוני, שיעור 'מלא לוגמיו' מעט יותר מרוב 'רביעית', ומוערך בכך 455 סמ"ק לערך.
- אדם שפיו גדול, שיעור 'מלא לוגמיו' קרוב לשיעור 'רביעית'<sup>6</sup> (רביעית - 86 סמ"ק).
- שיעור זה הינו לקולא (באדם שפיו גדול) ולחומרא (באדם שפיו קטן).
- ג. **לשיעור המידות:** כף אוכל רגילה מכילה 15 גרם. כפית תה (קטנה) רגילה מכילה 7 גרם. כוס פלסטיק חד"פ פשוטה מכילה 180 סמ"ק (בדר"כ מצוין בתחתית הכוס או על האריזה).
- ד. **זמן ההפסק בין השיעורים:** את השיעורים הנ"ל ניתן לאכול בהפסקות של 'בכדי אכילת פרס', שהוא 9 דקות לכתחילה, ובאם מרגיש רע - ניתן להקל עד ארבע דקות<sup>7</sup>.

## אופן הצום והאכילה והשתיה במקום שהותר

- א. במידה ונתקבל היתר מרב ומרופא או כל שעומד בכללים המתירים לשתות ולאכול כשיעורים הנ"ל - יש לשתות או לאכול רק את הנזקק לצורך בריאותו ולא לצורך הנאה ותענוג<sup>8</sup>. **גם כשהותר לאכול ולשתות, אין לאכול ולשתות יותר מן המוכרח<sup>9</sup>.**
- ב. באופן כללי כמות המים הדרושה לאדם ביממה אחת היא בסביבות שני ליטרים, אך כמות זו עולה במזג אויר חם יבש ובמצבים של איבוד נוזלים, כמו: זיעה מרובה, חום, שלשולים, הקאות וכדומה<sup>10</sup>. ובכל מקרה יש לשתותה לשיעורים כנ"ל.
- ג. אדם חלש שקשה לו לצום וללכת לבית הכנסת - מוטב שיצום וישכב במיטה ואין לו כל היתר לאכול ולשתות אפילו בשיעורים כדי שיהיה לו כח ללכת לבית הכנסת, ומצוה הוא עושה כאשר הוא נשאר בביתו ושוכב במיטה כדי שיוכל לצום כדיון<sup>11</sup>.
- ד. וה"ה שעל הבעל להישאר עם אשתו בבית ולא ללכת לבית הכנסת - **במידת הנדרש**<sup>12</sup> כדי שתוכל לצום<sup>13</sup>.
- ה. חולה מסוכן שיש חשש שיצטרך אח"כ לאכול שיעור שלם אם לא יתחיל באכילה פחות מכשיעור בשעות המוקדמות - יתחיל לאכול בבוקר בפחות מכשיעור ברציפות רק בהפסק של בכדי אכילת פרס. ואצ"ל אם הרופא אומר שמוכרח לשתות מידה מסוימת במשך היום, שיש להתחיל בבקר בשתייה בפחות מכשיעור ולא להמתין לְכִשְׁיָאֵס ויצטרך לשתות ללא שיעורים<sup>14</sup>.
- ו. לכן כל חולה **חייב לברור** לפני הצום אצל רופא מומחה מהו צריך לשתות, איזה כמות וכו', ועפ"ז ידע לתכנן את סדר לקיחת השיעורים באופן שלא יצטרך להגיע לשתיה רגילה ובאופן שלא יסתכן.
- ז. למעשה יש להעדיף לקחת מאכלים ומשקים שיש בהם סוכרים ודברים מזינים כך שיוכל בזמן קצר כמה שניתן לחזור לצום

- מלא<sup>15</sup>. אך איננו חייב לאכול לדקדק לבחור מאכלים שערך תזונתם גבוה כדי למעט באכילה או בשתייה אם אינו רגיל בהם<sup>16</sup>.
- ח. האוכלים והמשקים שהותרו לחולה, אין צורך לבטל ולקלקל את טעמם על ידי הוספת מלח או דברים מרים וחריפים<sup>17</sup>.
- ט. אין להוסיף לאותם מאכלים ומשקים שהותרו לחולה תבלינים או מיני מתיקה המתקנים והמספרים את טעם האוכלים והמשקים, אצ"כ לולא התרכיז וכיו"ב לא יצליח לשתות את הכמות הנדרשת לבריאותו<sup>18</sup>.
- י. אם אין צורך לחולה בגוף השתייה עצמה ואינו שותה אלא כדי לסייע בבליעת התרופה וכדומה, אז יש מקום קצת להחמיר ולהוסיף בה תמצית תה שחור וכדומה כדי לפגום את טעם המשקה שלא יהנה ממנה<sup>19</sup>.

- יא. אי"צ לעשות תחבולות כגון להתחבר לאינפוזיה לפני הצום, כדי לא להזדקק לשתות בצום<sup>20</sup>. כמו"כ אי"צ ליקח פתילות<sup>21</sup>.
- יב. חולה שמחובר לאינפוזיה ובערב יו"כ רוצים לנתק אותו ממנה, ואז יצטרך לשתות לשיעורים - נראה שאיננו מחויב לדרוש שישאירו אותו מחובר לאינפוזיה כדי שלא יצטרך לשתות לשיעורים<sup>22</sup>.

## מעוברת ומניקה

- א. גם מעוברת ומניקות צריכות לצום<sup>23</sup>. לכן לכתחילה במצב רגיל לא תלך האשה בשום אופן לבית הכנסת אלא תצום<sup>24</sup>.
- ב. **מעוברת** צריכה להכין את עצמה לקראת הצום ע"י שתיה מרובה של כ 4 ליטר נוזלים כדי למנוע התייבשות הגורמת להתכווצות הרחם<sup>25</sup>, כמובן שלא תשתה ברצף אלא במשך המעל"ע שקודם הצום<sup>26</sup>.
- ג. גם לפני 40 יום ה"ה בגדר מעוברת.
- ד. **לידה מוקדמת ה"ה סכנה**, ולכן כשיש חשש של לידה מוקדמת יש לשתות לשיעורים או יותר כפי שית'<sup>27</sup>.
- ה. **אלו הן הבעיות שבעבורן יש להפסיק את הצום ולשתות לשיעורים**<sup>28</sup>:

- 1) דימום אפיל קל (ראה הערה)<sup>28</sup>.
- 2) צירים סדירים<sup>29</sup>.

15. הוראת הגר"י פרקש. יש שכתב כי יש לבחור במשקין או באוכלים שהנאתם פחותה כמובן באופן שאין חסרון ההנאה משנה מאומה לצורך רפואת החולה [הגרש"א שטרן בספרו שביבי אש מועדים ח"א סי' כב ע"פ חת"ס שו"ת ח"ו סי' כ"ג], אך ראה בהליכות שלמה שם שדחה את דבריו, ועוד הוסיף 'וגם נראה לכל שהמאכל מזין או ערב לחיכו יותר מועיל הדבר ההחולה ולכן יאכל כהרגלו'.

16. הליכות שלמה ועיי"ש.

17. [הגרש"א שטרן שם].

18. הליכות שלמה שם.

19. הגרש"א שטרן שם, וכה הוראת הגר"י פרקש ש"י.

20. שו"ת אגרות משה אורח חיים חלק ג סימן צ, אג"מ א"ח ח"ד סימן קא, ג, ובשו"ת דובב מישרים חלק ג סימן פח ג"כ דן בשאלה כעין זאת למעשה מסיק 'עכ"ז להלכה דעתי שלא לטגף כי הוא בכלל עינוי נפש ויכול לבוא לידי סכנה', ולפיכך אני בעניי איני יודע טעם אחר כי אם זה דלפיכך אין מחייבין בטירחא יתירה או דרכים בלתי טבעיות משום דאיכא למיחש שיטעו להשוב שחייבין לחזור אחר זה מעיקר הדין וזימנין ליינתנה ואחי לאהדורי בתרייהו ויבוא מתוך כך לידי סכנה וכמ"ש הראשונים בנוגע למלאכה בשבת ע"י עכ"ם או שינוי [הגרש"ד"א בשו"ת אמרי הצבי ח"ב סי' קנ], שלא רק שאין חובה או הידור בהתדרת אינפוזיה לורידיו חושיב"ס בערב יום כיפור אלא אף איסור יש בדבר יותר על כן מבחינה רפואית יש חשש ניתוק צינור האינפוזיה ממקומו מבלי משים ודימום מתרחש אז ללא השגחה עלול כשלעצמו לסכן את חיי החולה באופן ממשי [הרב ד"ר מרדכי הלפרין ששמע מפי הגרש"ד"א עצמו, בחוברת אסיא (ע"ג-ע"ד)].

21. שו"ת אגרות משה אורח חיים חלק ד סימן קכא. הליכות שלמה שם.

22. ראה מש"כ הר" ד"ר מרדכי הלפרין באסיא עז-עז עמ' 38, ודלא כתשובות והנהגות ח"ב סי' רפז.

23. דלא כשיטת הגר"י פישר [מבא בשו"ת ציץ אליעזר חלק ז סימן כ] 'כיום הזה שנחלשו הדורות, ועשרות רבות של נשים מפילות ע"י התענית, צריכין כל הנשים המעוברות עד החודש התשיעי לאכול ביוה"כ פחות מכשיעור'. דאין לזה הצדקה רפואית אלא אסיא עז-עז עמ' 56 ואילך ועוד.

24. [נשמת אברהם תרי"ז א,א].

25. קובץ מבית לוי

26. מהר"י פרקש שמענו שתשתה 12 ליטר ותיקח הרבה ויטמין C 3000 מ"ג [במנות].

27. קובץ מנחת שאול ע"פ דברי רופאים. וכן ע"פ מה ששמעתי מהר"י פרקש בשם רופאים

28. בדימום קל (כתם/קינח) - תשתה לשיעורים, בדימום חזק יותר - תאכל ותשתה בשפע. ואם הדימום מאסיבי ומאבדת דם באופן שמסכן חיים - תיטע לבית הרפואה.

29. ויש מקלים אף בסתם צירים.

- 3 הפסקה או ירידה בתנועות העובר. וכדאי לשנות תנוחה, לנוח ולהמתין עד כשעה.
- 4 כאבי בטן וגב או לחץ חזק לתוך האגן.
- 5 הקאות.
- 6 בחילות שלפני הקאה<sup>30</sup>.
- 7 סחרחורות שאיננה חולפת בשכיבה ומנוחה.
- 8 הרגשת התעלפות - שחור בעיניים (כאשר אינה רגילה בכך).
- 9 שלשולים.
- 10 אם מחמת החולשה מרגישה רע כו"כ שאומרת שעל אף קדושת היום צריכה לשתות - נותנים לה לשתות לשיעורים.

1. מעוברת שיש לה דימום חזק, או שהיא בחודש התשיעי<sup>31</sup> והצירים מתחילים להיות תכופים או במקרה של התייבשות או חוסר מוחלט של תנועות העובר - צריכה לשתות מיד בשפע ולא בשיעורים וכן לאכול.
2. אשה מעוברת שיש לה דימום חזק או ירידת מים או צירים חזקים ותכופים על אף שתיית המים **ובנוסף לכך** חוסר מוחלט של תנועות העובר (על אף השתייה) - צריכה ללכת לבית הרפואה באופן מיידי.
- ח. מעוברת שאינה בחודש תשיעי ואין לה דימום וכדומה, אך היו לה סיבוכים קודמים כגון: דימומים רציניים, או הפלות בהריונות קודמות או שאר מחלה שהיא בגדר חולה שאב"ס [דיש מצבים שאינה מוכרחת לצום ותשתה שתיקה מתוקה ומזינה פחות מכשיעור; אמנם יש לחלק בין הפלה בפעמים הקודמות משום הצום אזי יכולה לאכול בשיעורים<sup>32</sup>, לבין הפלה שלא מחמת הצום], **בכל מקרה כזה עליה לשאול רופא מומחה האם הצום עלול לגרום לה להפיל**. אם כן, עליה לאכול פחות-פחות מכשיעור<sup>33</sup>.
- ט. כמו"כ במקרה ויש למעוברת מחלה כרונית (כגון סכרת, יתר לחץ דם וכד') בדרך כלל אין לה לצום אך עליה להיוועץ ברופא שומר ת"מ, שכל מקרה לגופו. לעיתים יכולה לצום למרות המחלה, ולעיתים פחות-פחות מכשיעור, ולעיתים מותרת לשתות ולא לאכול, ולפעמים מותרת לאכול ולשתות כרגיל, ובכל מקרה אם הרופא אומר שצריכה לאכול - מאכילים אותה<sup>34</sup>.
- י. אשה שהרתה אחרי שנים רבות בטיפולי פוריות - יש לקיים התייעצות עם רופא לפני הצום.
- יא. מעוברת שסבלה במהלך הריון מדימומים שהצריכו שמירת הריון, מוגדרת כנמצאת בהריון בסיכון.
- יב. **בהריון בסיכון**, יש לשתות ביום הכיפורים לשיעורין כדי למנוע סיכון של העובר. ותתייעץ קודם הצום עם הרופא המטפל.

30. אך לטתם בחילות אין היתור - ראה מקראי קודש עמ' קצה בשם הר' ד"ר מרדכי הלפרין, וכתב הרופא הנ"ל שכשצריך לשתות בבחילות והכאות ישותו כוס מים עם חצי כפית סוכר וקמצוץ מלח.

31. ודלא כמחמירים בחודש תשיעי - שהדרבא לפני לידה הסכנה היא הרבה יותר גדולה - ראה מקראי קודש עמ' קצו בשם הר' ד"ר מרדכי הלפרין

32. ראה ש"כ (מהד' חדשה) פ"ט הע' לג.

33. (תורת היולדת פ"ג ס"ד).

34. (ביאה"ל ס' תריח ד"ה חולה). ראה עוד בדברי הגר"ש אלישיב, אם שאלו רופא החשוך לעבור על דברי תורה, שמאכילים מדין ספק פיקו"ג (תורת היולדת פ"ג הע' א')

יג. מעוברת הנוטלת **כדורי ברזל** - תקחם רק מערב יוה"כ ובצאתו<sup>35</sup>. הסובלת מחוסר ברזל משמעותי - תתייעץ לפני הצום עם רופא.

## יולדת

- א. **יולדת תוך ג' מים מהלידה:**
1. תאכל ותשתה לשיעורים<sup>36</sup>. גם אם מרגישה טוב והרופא אומר שיכולה לצום, וכש"כ כשהיא אומרת כן - אעפ"כ תשתה ותאכל לשיעורים.
2. ניתן להקל ולחשב ג' ימים ללידה מעת-לעת<sup>37</sup>.
- ב. **יולדת מג' ימים עד ז' ימים:**
1. אם אמרה שהיא צריכה לאכול, אף שלדעת הרופא יכולה לצום - עם-כל-זה תאכל ותשתה לשיעורים.
2. אם רופא או מיילדת אומרים שאיננה יכולה לצום - איננה רשאית לצום.
3. בסתם (שאינה אומרת כלום או שאומרת שאינה יודעת אם היא צריכה) - מאכילים אותה.
- ג. **אחרי ז' ימים** - דינה ככל אשה, אלא אם כן אינה מרגישה טוב ותתייעץ עם רופא מומחה ורב מורה הוראה.
- ד. **אשה שילדה בניתוח קיסרי**, אין לה הדינים של יולדת רגילה, אלא תאכל ותשתה כמו אחרי ניתוח, ותיוועץ ברב מורה הוראה וברופא<sup>38</sup>.
- ה. **אשה שעברה גריזה רח"ל**, תיוועץ ברב מורה הוראה וברופא כדי לדעת איך לנהוג ביום הכיפורים<sup>39</sup>.

## מניקה

- א. **הנקה:** אם ה'חלב אם' הוא חיוני בשביל התינוק והוץ מה'חלב-אם' הילד לא אוכל (ולפי מצב בריאות הילד, יש חשש ספק סכנה אם לא יה' לו חלב אמו) תשתה פחות מכשיעור<sup>40</sup>.
- ב. אבל אשה מניקה רגילה, שהילד יכול לאכול גם משהו אחר והוא לא כ"כ חיוני - תצום, וחלב האם לא נפסק ביום אחד, ותשתה יותר מהרגיל בעי"כ<sup>41</sup>.
- ג. למעשה תינוק שניסו וראו שיודע ליקח בקבוק, ושהוא שבע מזה - תיתן בקבוק. באם איננו יודע לקחת בקבוק ומרגשת שנחסר חלבה ושהתינוק לא רגוע - תשתה לשיעורים.
- ד. פג - הנקה חשובה ביותר, ולכן באם חוששת למיעוט חלבה - תשתה לשיעורים.

35. שבלאו הכי אין להם תועלת מיידי - מקראי קודש עמ' קצג בשם הר' ד"ר מרדכי הלפרין.

36. תרי"ד.

37. אף שאדה"ז פוסק שמחשבים זאת שלא במעל"ע, עכ"ז ניתן להקל לחשב במעל"ע [היינו 72 שעות מהלידה], וראה ש"ת צמח צדק (לובאוויטש) אורח חיים סימן סג.

38. ש"כ פ"ט טז ועוד.

39. שם.

40. ש"ת דבר שמואל ס' קו; ש"ת חת"ס ח"ו ס' כג; ביאה"ל ס' תרי"ז ס"א ד"ה עוברות; מהרש"ם דעת תורה שם סק"א; שע"ת ס' תקנ"ד סק"ז; קצה המטה על מטה אפרים ס' תרי"ז סק"א. [בד"כ די בשתייה כדי למנוע הפחתה בייצור החלב].

41. בעקבות שאילת .. הגרשז"א .. אני מגביל את ההיתור רק למקרים שהם כנראה הרוב שאין המינקת בטוחה שלא יחסר המזג גם אז אם רואה שמתחסר החלב תשתה וכמובן כששותה כדאי שתשתה דברים בריאים ומזינים [הגר"א בנצ"ל אסיא נג-נד עמ' 208, וראה עוד שם וכן מורים].

(בהכנת תרשים זה נעזרנו בהערותיו החשובות של הגה"ח הרב **יקותיאל פרקש שליט"א** ותודתנו נתונה לו ע"כ) כתובה: **הרב מ"מ הראל, הרב משה קורנוויץ**. עריכה: **הרב יצחק איתן מזרחי**.

# תרשים חולה ביוכ"פ

## מחלות מסויימות



מוגש לרגל יום הכיפורים תשפ"ג

יו"ל ע"י מכון הלכה חב"ד (ע"ד)

### חולה סוכרת

- א. המזריק אינסולין מכל סוג שהוא חייב לאכול ולשתות כרגיל, וכן הנוטל תרופות מיוחדות אחרות [ואיננו מאוזן] ה"ה בכלל חולה שיש בו סכנה<sup>1</sup>.
- ב. באופן כללי על כל חולה סוכרת ללכת לרופא מומחה קודם הצום שיעשה הערכה האם וכיצד יצום.
- ג. חולי סוכרת מסוג 2 המאוזנים ע"י תרופות - יכול לצום, ויקח את התרופות לפני הסעודה המפסקת בערב יום כיפור, ומיד בסוף יוה"כ. אבל אם הוא צריך אינסולין או לתרופות ממשפחת סולפוניל-אוריאה במינונים גבוהים - יאכל לשיעורים<sup>2</sup>.
- ד. חולי סוכרת שאינם תלויים בתרופות ובאינסולין, ומאוזנים ע"י דיאטה בלבד, אין הצום פוגע בהם לרעה.
- ה. אם יש לחולה סוכרת ברירה בין אכילה פחות מכשיעור לבין צום עם בדיקות דם חוזרות במהלך היום לבריור מצב הסוכרת, יש מי שכתב שעדיף לאכול פחות מכשיעור מאשר לעשות את בדיקות הדם החוזרות, וי"א שעדיף שיצום אע"פ שבגלל זה יצטרך לעשות בדיקות דם מרובות, וי"א שהדרך העדיפה ביותר שיצום ויעשה את בדיקות הדם הנצרכות בדרך שינוי או ע"י גוי<sup>3</sup>.

### כליות

- א. אבן בכליות במצב חריף בלוי כאבים או שהוא נתון להתקפות או שלפני זמן לא רב הי' לו התקפה ישתה כל היום פחות מכשיעור,
- ב. וכן הוא באי ספיגה [ספיגה] בכליות.
- ג. במצבים של מחלות בדרכי השתן חשוב מאוד לשתות. מצבים אלו כוללים חולים עם צנתר בדרכי השתן, אי ספיגת כליות, חולים עם אבני כליות שיש להם נטיה להישנות האבנים או שיש להם כעת אבנים<sup>4</sup>.
- ד. חולים לאחר השתלת כליה - יתייעצו עם רופא.

### חום

- א. מי שלוקח אנטיביוטיקה, אינו בגדר חולה ויקח כדורים בלי אכילה או שתיה, מי שזקוק לנוזל כדי לבלוע את הכדור ייקח משקה פגום.
- ב. אדם שקיבל "חום" ללא התראה מוקדמת ביום כיפור, ניתן להתיר לו לשתות ביום כיפור במצבים הבאים:
  1. יש לו חום גבוה, 38.5 ומעלה - יכול לקחת כדור להורדת חום.
  2. אם הגיע 40 מעלות חום - צריך לקבל נוזלים.

1. ראה קובץ בית הלל כ"ט עמ' ע. (ראה חוברת זכרון לחיים [הרב מ. שטיין, והרב א. קרלין], מהד' חמישית תשע"ה בשם מרן רבינו זצ"ל ויבלח"ט הגר"נ קרליץ שליט"א; שבת שבתון סעי' י"ג; ש. גליק, ספר אסיא ב, תשמ"א, עמ' 4-253; ראה עוד במאמרם של בוקס, גליס וליפשיץ, אסיא צא-צב תשע"ב, עמ' 11 ואילך; ראה ס' סוכרת והלכותיה עמ' 89 הע' 184).

2. מדרוך לחולי סוכרת ביום הכיפורים, י. קליינמן, תשס"ט; הר"י כץ, תחומין כ"ט תשס"ט, עמ' 362 (ואילך).

3. ראה במקראי קודש נספח יג אות יא; תחומין כ"ט, תשס"ט, עמ' 362, אסיא צא-צב תשע"ה, עמ' 11 ואילך, ס' סוכרת והלכותיה עמ' 91 ואילך.

4. (ראה מ. קן ספר אסיא ב, תשמ"א, עמ' 3-252).

3. ההגדרה של חום גבוה הוא לפי הנראות של הבן אדם והמצב שלו כתוצאה מהחום. בחור צעיר שמפתח חום פתאומי לעיתים יכול להתמודד עם זה באמצעות כדור, לאיזוך אדם מבוגר זה עלול לגרום לו נזק ממשי, וע"כ בנוסף לכדור כדאי שישתה לשיעורים.

4. כמו כן יש לציין שהעניין של 'חום', לא נוגע כל כך מספר המעלות' כמו המצב בפועל של החולה. על כן באם כבד עליו החולי ומרגיש הוא שמוכרח לשתות כרגיל והשיעורים אינם מספיקים לו - רשאי לשתות (כדין חולה שאמר 'צריך אני').

### חולה לב

א. חולה לב שציוו עליו הרופאים לקחת כל יום תרופות לסידור פעימות הלב, או שיש אפשרות שיצטרך לקחת ניטרוגליצרין - להקל לאכול פחות מכשיעור (אם זה יספיק לו) וגם לשתות (פחות מכשיעור).

ב. יש סוגים שונים של חולי לב<sup>5</sup>, ועל כן חובה להתייעץ עם רופא לפני הצום, להלן פירוט מקרים באופן כללי:

ג. **חולי לב הסובלים מאי-ספיגת לב ונזקים לתרופות:** אם מצבם קל - יכולים לצום אחרי התייעצות עם הרופא; ואם מצבם בינוני - לא יצומו, אם כי לפעמים יכולים להסתפק באכילה ושתייה פחות מכשיעור ויותר מאכילת פרס, ועל פי התייעצות עם רופא.

ד. **חולי לב הסובלים מהפרעות בקצב הלב** - אם אין מחלת רקע לבבית משמעותית, ואם הם מאוזנים היטב עם תרופות תקופה ארוכה, ובדיקת 'הולטר' מאשרת שהם מאוזנים - יכולים לצום; וכן אם השתילו להם קוצב לב, והוא מתפקד היטב - יכולים לצום; אבל אם סובלים מהפרעות אפילו קלות למרות הטיפול התרופתי - אסור להם לצום.

ה. **חולי לב הסובלים ממומי לב** - אם מצבם יציב, ואין הם סובלים מאי-ספיגת לב, מותרים לצום, אך אם מדובר במום לב כחלוני, אסור לצום.

ו. **חולים שעברו השתלת מסתם מלאכותי ומקבלים תרופות נוגדות קרישה** - בדרך כלל לא יכולים לצום.

ז. **חולי לב הסובלים מתסמונת תעוקתית על רקע חסימת כלי דם כליליים:** אם מדובר במצב קל, ללא כאבים וללא הפרעה תפקודית בלב - יכולים לצום בהסכמת הרופא המטפל, אך צריכים להימנע ממאמץ; ואם מדובר במצב בינוני, עם חסימה ממושטת של כלי הדם, ועם כאבים גם במאמץ קל - אסור להם לצום.

ח. **חולי לב לאחר אוטם בשריר הלב** - לא יצומו לפחות בשלשת החודשים הראשונים לאחר האירוע. אך אם מצבו יציב לחלוטין, יש מקום לשקול אכילה ושתייה לשיעורים.

ט. בכל מקרה שהחולה מרגיש לא טוב, אפילו אם הוא מוגדר כחולה קל, וכן כאשר יש גורמי סיכון נוספים, כגון גיל מתקדם, מחלת סוכרת וכיו"ב, אין לצום.

י. חולה לב בדרגה בינונית, שעל פי מצבו צריך לאכול ביום-הכיפורים, אף אם לוקח תרופות אשר מקילות על מצבו והופכות אותו לחולה קל, בכל זאת צריך לאכול לשיעורים, כי

5. ראה בהרחבה בספר שבת שבתון סע' ד סק"ד; ראה עוד בספר הרפואה כהלכה, שטיינברג, ח"ז שער ג, עמ' 416 ואילך.



יא. **צינטור אבחנתי**, לא נחשב לחולי.

יב. **צינטור טיפולי**, זה כבר בגדר של חולי ותלוי במקרה לגופו.

יג. הנדרש לאכול כדי שיוכל לעשות ניתוח מעקפים, יאכל ואל ידחה את הניתוח.<sup>6</sup>

## ריאה

א. דלקת ריאות בלי קושים בנשימה עם חום מעל 38 - ישתה בשיעורים.

ב. דלקת ריאות עם קושי בנשימה - יאכל וישתה בשיעורים.

ג. בכל מקרה יש להתייעץ עם רופא ורב מורה הוראה.

## כדורים

א. חולה שאין בו סכנה, והוא צריך לקחת תרופות בצורת גלולות או טיפות אשר טעמן מר, מותר לו לבלוע אותן, אבל אין לו לשתות מים כדי להקל על הבליעה.

ב. אם הרופא (יר"ש היודע ומקפיד על חומרת שתיה ביום כיפור) דורש שישתה מים עמהן, או שהחולה לא יכול בשום אופן לבלוע ללא מים - יערבב בהם מעט חומר מר, כגון שיכין מערב יוכ"פ תה שחור חזק ומר כדי לפגום במקצת בטעם המים (ובאשר לשיעור של "מעט חומר מר" שיש לערבב בהם, יש להיוועץ גם ברב מורה הוראה וגם ברופא<sup>8</sup>).

ג. אם טעם הגלולה אינו מר, אזי אם אפשר ראוי לעוטפה בנייר דק (כגון שכבה אחת של נייר טישו), ולבלועה כשהיא עטופה<sup>9</sup>.

ד. כדין חולה שאין בו סכנה כך הדין לגבי אדם בריא שחייב להמשיך בלקיחת תרופות לפי פקודת הרופא כדי שלא יחלה במחלה שאין בה סכנה<sup>10</sup>.

ה. הלוקח תרופות באורח קבע, יש לו להתייעץ ברופא אם אפשר לו שלא לקחתן בצום עצמו, כגון שיקח סמוך לפני כניסת היום ומיד אחר צאתו.

ו. אדם הסובל מכאב ראש סביר - לא ייקח כדורים.

ז. נשים או נערות הלוקחות כדורים לסידור או למניעת ווסת מכל סוג שהוא, יתייעצו עם רב מורה הוראה האם לקחת את הכדור ובאיזה אופן.

## המחלה היא רח"ל

1. אם חלילה המחלה פעילה ("מפושט") - ולוקחים טיפול כימוטרפי, לא צריך שיעורים אלא אוכל כדרכו.

2. מחלה פעילה (לא מפושט) - ישתה בשיעורים.

3. בטיפול כימוטרפי כדי שלא תתפשט המחלה, בד"כ הם יכולים להתענות, אא"כ נמצאים במהלך טיפולים ומרגישים חולשה גדולה יכולים לשתות שיעורים.

## צהבת

א. תלוי במצב: אם הוא במצב עליית הביליבוברין מעל 3-4 יאכל אפילו שיעור שלם, אם נמצא במצב ירידת הב"כ ועדיין הוא 3-4 יאכל פחות מכשיעור אם הצהבת לפני 3 חודשים.

ב. צהבת זיהומית כל עוד לא חזרו תפקודי הכבד לרמה תקינה ובודאי כאשר הוא עדין מרגיש חלש ותשוש, יאכל פחות משיעור<sup>11</sup>.

## חולה נפילה (אפילפסיה)

בדרך כלל אין מניעה רפואית לחולה כפיוני לצום ביום הכיפורים (פרט ללוקחי תרופות), ובמקרים מיוחדים יתייעץ עם רופא ורב<sup>12</sup>. אמנם, יש פוסקים שכתבו שחולה כפיוני צריך לאכול ביום הכיפורים פחות מכשיעור<sup>13</sup>.

## חולי נפש ודיכאון

יאכל וישתה אפ"ל שיעור שלם אם עדיין לא נתרפא<sup>14</sup>.

## אנורקסיה

א. במצב של תת תזונה בודאי שאי"צ לצום.  
ב. אף כשאיננו במצב של תת תזונה, אם לדעת הרופא המטפל אסור לצום - לא יצום<sup>14</sup>.

## נפש

א. המרגיש נפשית שלא יוכל לצום, החוש לנזק פסיכולוגי כתוצאה מהתענית - צום לא אמור לגרום לנזק נפשי, ואין בזה צד של ספק פיקוח נפש.

ב. במצב כזה שמרגיש/ה שעלול/ה להתמוטט נפשית, אפשר להתיר לו/לה לשתות משקה שנפגם לפי "שיעורים", כך שזה רק דרבנן וקל יותר להתיר לה.

ג. אמנם אם ביום הכיפורים, תגייד שאיננו/ה מסוגל/ת אם לא י/תאכל, זה שווה למה שנכתב לעיל בעניין בריא שאומר 'צריך אני'.

ד. (בכלל אשה שידעת שאם מגיעה למצב מסויים מתירים לה לאכול, זה מרגיע אותה, ויש לקחת גם את זה כשיקול להיתר).

ה. כל זה כשאין מידע רפואי שזה אכן סכנה, אך אם יש מידע רפואי שזה סכנה - **סכנה מבעיות נפשיות שווה לכל סכנה אחרת ורשאי לאכול/לשתות לפי הצורך**.

## אחרי ניתוחים

עם הרדמה כללית לא לצום כלל עד ג' ימים, ולמעלה מזה תלוי במצב, ולדוגמא: יולדת בנייתוח קיסרי - עד 8-10 יום. ובכל זה יש ללכת לפי המצב והכרעת רופא מוסמך.<sup>[21]</sup>

## מחלות המצויות

א. **אנגינה**: עם חום מעל 38.6 - לשתות פחות מכשיעור (בלי אוכל)<sup>[22]</sup>.

ב. **שלשול**: במצב חריף - לשתות פחות מכשיעור; ואם נמצא במצב אפילו חשש של איבוד נוזלים - לשתות אפילו שיעור שלם. הסימנים לאיבוד נוזלים - עיניו עמוקות, יובש בפה ובעור ידיו ורגליו, חום גבוה.<sup>[23]</sup>

ג. **מיגרין**: הצום לא מעלה ולא מוריד, לכן מחוייב הוא לצום<sup>[24]</sup>, אלא אם כן הוא במצב שמקבל סחרחורת או שחור בעיניו - אז ישתה פחות מכשיעור.

ד. **לחץ דם גבוה**: בדוגא של ספק סכנה - לפי הוראות הרופא.

ה. **חולה אסטמה** - הוא חולה שיב"ס לענין לקיחת התרופות, ולכתחילה אולי אפשר בונטלין וכו' (שאיפה)<sup>[22]</sup>. ובמקום שלוקח תרופות - מותר לשתות איתו גם פחות מכשיעור נוזלים.

## ברית מילה למבוגר

מבוגר שעוד לא נימול, יעשה את הברית בהקדם אף בעיוה"כ, על אף שמחמת כך לא יוכל לצום<sup>15</sup>.

12. לדעת רוב המומחים בניירולוגיה לא צפוי כל נזק לחולה כפיוני בצום, ואדרבה יש מצבי כפיון שהטיפול בהם הוא כחיקוי למצב של צום (דיאטה וכד'). אצל חלק מהחולים הללו מצבי דחק ולחץ גורמים להם להתקף, והם צריכים לאכול פחות מכשיעור, ראה רפואה כהלכה, שטיינברג, חלק רביעי עמ' 284.

13. ס' שבת שבתון ס"ז סק"ז, בשם הגרי"ש אלישיב, קב ונקי ח"ב ס' רית; וראה בדעת תורה למחרש"ם ס' תריח ד"ה ועיל' בב"י.

14. ראה 'אסיא' גליון צט-ק.

15. שבת שבתון עמ' מח.

6. שבת שבתון עמ' מא.

7. כל הנ"ל משמירת שבת כהלכתה פרק לט אות ה ואילך

8. וטוב יותר לבקש מאת הרופא, אם קיימת אפשרות לכך, להחליף את הגלולות ואת הטיפות בפתילות, אשר להן אותה התועלת הרפואית.

9. ויש שמחמירים לבלוע גם את הגלולה המרה, דווקא בדרך זו (עיין בשש"כ שם).

10. עיין בשש"כ פרק לד סעיפים יז יח ו - יט.

11. שבת שבתון סעי' י"א

כתיבה: הרב מ"מ הראל, הרב משה קורנוויץ. עריכה: הרב יצחק איתן מזרחי.

יחי אדוננו מורנו ורבינו מלך המשיח לעולם ועד