



כי כל אחד הוא אינדיבידואל

כל הנאמר בהרצאה, הוא בגדר מידע כללי בלבד.

המידע אינו מהווה תחליף לייעוץ אישי ו/או רפואי המתחשב בצרכיו האישיים של כל אדם.

אין עמותת גוונים של סגול לקידום זכויות חולי פיברומיאלגיה ו/או המקום בו אנו נמצאים אחראיים לאדם ו/או לחפציו.

פיברומיאלגיה

מהי פיברומיאלגיה?

- פיברומיאלגיה - שיבוש בהולכת הכאב ועיבודו במערכת העצבים המרכזית שבמוח. המשמעות היא שאותות כאב נשלחים לגופינו בעוצמות שונות לאורך כל מערכת השריר והשלד ללא הפסקה, תחושת הכאב נמצאת בגוף באופן קבוע.
- המונח מורכב מהמילה הלטינית, **fibra** שמשמעה סיב, יחד עם נגזרות של המילים היווניות **μυς** - **mys** שריר ו- **άλγος** **algos** כאב.

פיברומיאלגיה

ציר הזמן

- 1800 - פיברומיאלגיה מוכרת בספרות הרפואית , בחלוף הזמן נקראה גם – דלקת הרקמה הליפית
- 1976 - הוחלף לה השם לפיברומיאלגיה (כאב בסיבי שרירי)
- 1987 - הוכרה לראשונה על ידי איגוד הרפואה האמריקאי
- 1990 - הקולג 'האמריקאי לראומטולוגיה פרסם לראשונה את הקריטריונים למחלה
- 2013 - יצאו הנחיות קליניות בנושא טיפול במחלת הפיברומיאלגיה מטעם ההסתדרות הרפואית בישראל

פיברומיאלגיה

סימפטומים

לפיברומיאלגיה יש מספר לא מבוטל של סימפטומים :

- כאב
- הפרעות קשב וריכוז
- הפרעות שינה
- פיברו-פוג
- מערכת העיכול
- שונות

פיברומיאלגיה

גורמים אפשריים

❖ גנטיקה

❖ גורמי דחק כגון :

○ תאונת דרכים

○ פיגוע

○ פציעה

○ תקיפה

○ הטרדה

○ חסכים ריגשיים

פיברומיאלגיה

השפעת המחלה

פגיעה משמעותית באיכות החיים וברמת התפקוד החברתי.

הכאב שמרתק למיטה

חוסר השליטה והעצמאות

הפרעות שינה

התלות במערכת

אפליה והדרה לשולי החברה כאנשים חולים או נכים

חוסר יכולת לתכנן דברים מראש

חוסר וודאות תמידי באשר למצב הגופני

נשאים לבד מחוסר הסבלנות של הסביבה

לחברים נמאס לשמוע: "כואב לי ולא יכול/ה לצאת"

הפחד מהתקף שיכול להפתיע

פיברומיאלגיה

מחלה שקופה

מחלת הפיברומיאלגיה נמנית ברשימת "המחלות העיוורות".
המשמעות היא שבמחלה זו, הסבל והנכות לא נראים לעין.
אתה נראה בסדר גמור !

בישראל, נכון ל 2013 לפי איגוד הראומטולוגים,
כ - 5% מהאוכלוסייה מאובחן בפיברומיאלגיה.

פיברומיאלגיה

נוירופתיה של סיבי העצב הדקים

50%-60% ממתמודדי הפיברומיאלגיה סובלים גם מפוליניורופתיה של סיבי העצב הדקים כלומר, נזק עצבי בעצבים הדקים, התחושתיים.

- **נוירופתיה - כאב שנובע מנזק עצבי**
- **הסיבים הדקים מוליכים את תחושת הכאב על סוגיה, תחושת הטמפטורה וכן מרכיבים את מערכת העצבים האוטונומית**

פיברומיאלגיה

טיפול קונבנציונאלי

נכון להיום, הטיפולים המוצעים לחולי פיברומיאלגיה הם :

- שילוב של נטילת תרופות למיניהן (ישנם המון תופעות לוואי)
- טיפולים אלטרנטיביים
- קנאביס רפואי (דרושים הדרכה וצריכה נכונה)
- המלצה לפעילות גופנית מאוזנת.

פיברומיאלגיה

שילוב מנצח להתנהלות נכונה

- טיפול ריגשי נכון ומותאם למטופל
- פעילות גופנית מותאמת ונכונה למטופל
- קנאביס רפואי (מחייב התאמת זנים , הדרכה נכונה ושימוש נכון ומתאים למטופל)
- תזונה נכונה ומאוזנת לכל מטופל באופן אישי

קנאביס

מה זה ?

קנאביס רפואי הוא למעשה תפוחת צמח הקנאביס, המוכר גם בשם "מריחואנה".

אין הבדל גדול בינו לבין הקנאביס ה-"רגיל", מעבר לעובדה שהוא חוקי למכירה בישראל למטרות רפואיות על ידי חברות חקלאיות בעלות רישיון למכירתו.

בצמח הקנאביס יש מאות חומרים פעילים, שהעיקריים שבהם הם **THC** ו- **CBD** והוא נחלק ל-3 זנים עיקריים.

קנאביס

סאטיבה



ידוע כ :

- מפחית חרדות ודכאון.
- ממריץ ומעורר.
- משפר את מצב הרוח.
- מעודד יצירתיות.

קנאביס

אינדיקה



ידוע כ :

- מפחית כאבים פיזיים.
- מרגיע ומרפה שרירים.
- מרגיע כאבי ראש ומיגרנות.
- מפחית התקפי מחלות כרוניות.
- מפחית חרדות ודכאון.
- משפר תיאבון.
- מפחית בחילות.

קנאביס

רודרליס

משמש בעיקר להכלאות זנים אוטומטיים

צמח קטן ונמוך יחסית לאינדיקה וסאטיבה

עלים בעלי 5 אצבעות בלבד



קנאביס

'אפקט הפמליה'

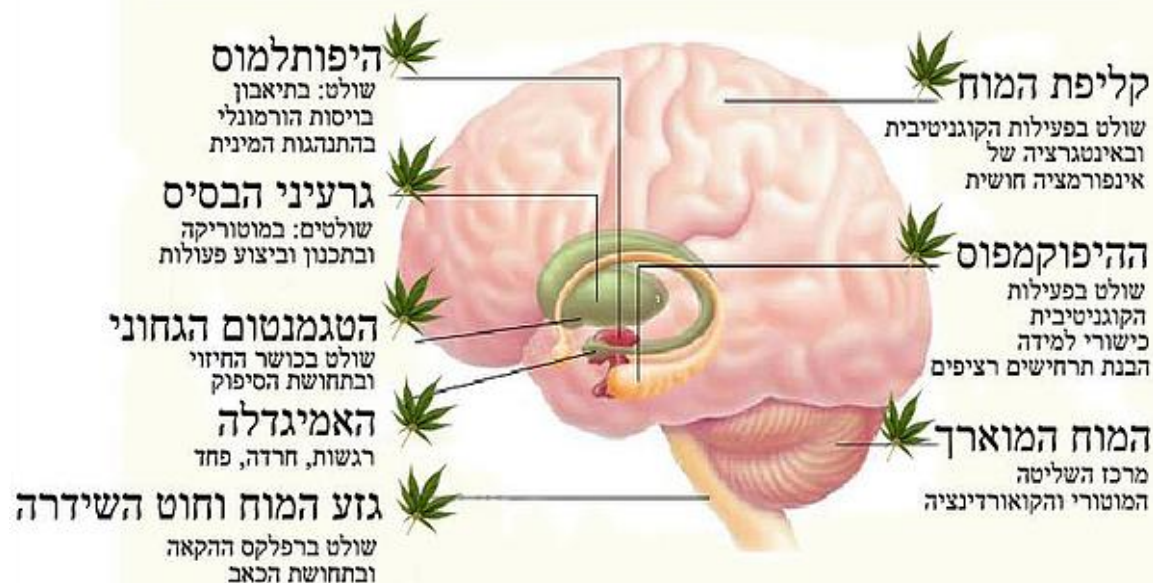
ה- [THC](#) וה- [CBD](#) הם לרוב שני הקנבינואידים העיקריים בצמח הקנאביס מבחינת אחוזי משקל, אך סגולותיו הרפואיות הרבות תלויות במגוון חומרים נוספים הפועלים יחדיו, כולל [קנבינואידים](#) אחרים וטרפנים (מולקולות אורגניות פשוטות אשר נמצאות בכל הצמחים התורמות לריחות והטעמים הקיימים בצמח).

מלבד הטעם והריח, מכילים הטרפנים גם סגולות רפואיות כגון שיכוך כאבים והרגעת המערכת החיסונית. שילוב נכון בין קנבינואידים לטרפנים, יוצר 'תרופה מלאה' שמכילה את שלל המרכיבים בעלי הסגולות הרפואיות ויכולה לסייע בטיפול במגוון מצבים רפואיים.

קנאביס

המערכת האנדוקנבינואידית

מיקומם של הקולטנים הקנבינואידים מסוג CB1 במוח האנושי

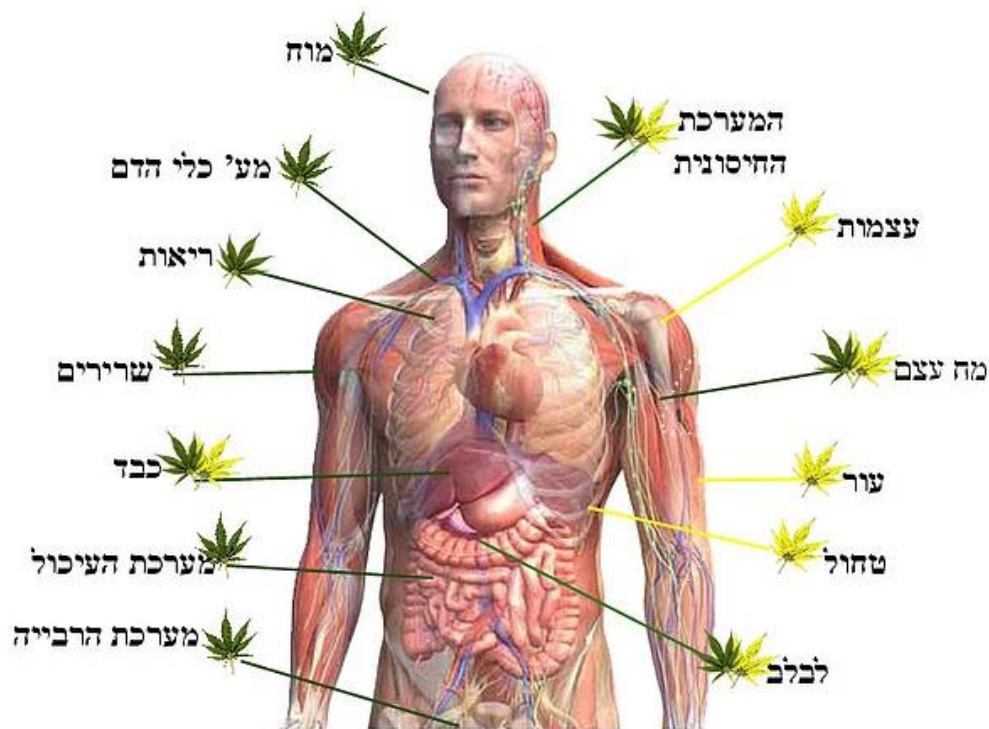


המערכת האנדוקנבינואידית היא מערכת העברת אותות וויסות אותות שקיימת בגופם בעלי החיים החולייתניים לרבות היונקים. המערכת מורכבת מקבוצה של קולטנים (רצפטורים) שנמצאים במערכת העצבים (המרכזית וההיקפית) ובשאר רקמות הגוף. הגוף מפריש באופן טבעי קנבינואידים אשר נקלטים בקולטנים אלו ומעבירים מסרים עצביים שאחראים למגוון תפקודים בגוף. הקנבינואידים שמיוצרים באופן טבעי בגופנו מכונים אנדו-קנבינואידים.

קנאביס

קנאביס וכאב

מיקום הקולטנים הקנבינואידים CB1 ו-CB2 בגוף האדם



בגופנו קיימים לפחות שני קולטנים לחומרים

קנבינואידים (Cannabinoid):

קולטן קנבינואיד מסוג **CBD₁** (Cannabinoid receptor type 1)
CBD₁)

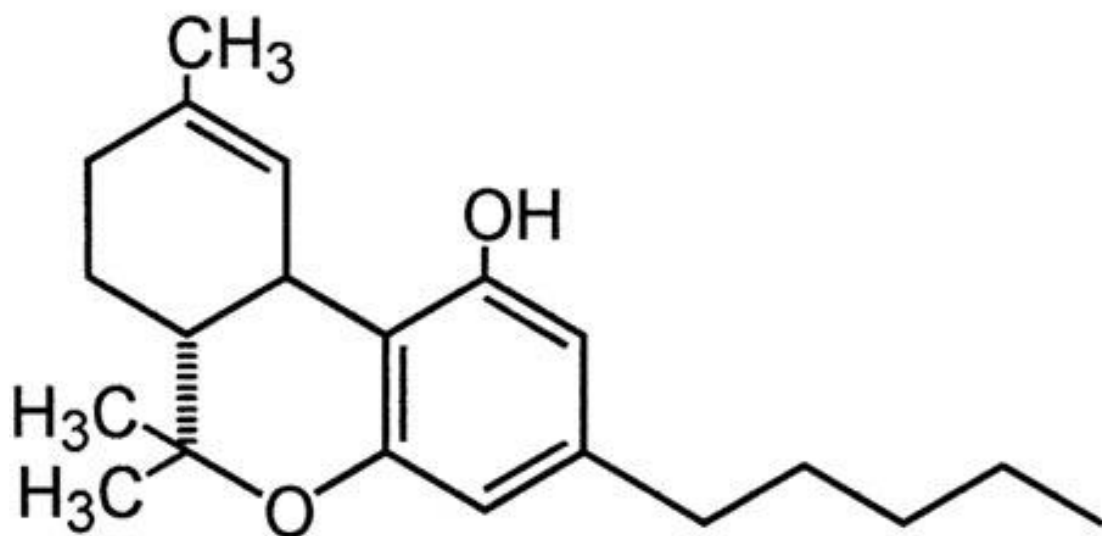
קולטן קנבינואיד מסוג **CBD₂** (Cannabinoid receptor type 2)

קולטני ה-**CB₁** - מאכלסים בעיקר את מערכת העצבים המרכזית והשפעתם היא פסיכוגנית (התנהגותית)

וקולטני ה-**CB₂** - מאכלסים בעיקר את מערכת העצבים ההיקפית ומקושרים להשפעה על דיכוי דלקתי וחיסוני .

מחקרים מלמדים אותנו על התועלת שאנו יכולים להפיק מקנבינואידים

THC

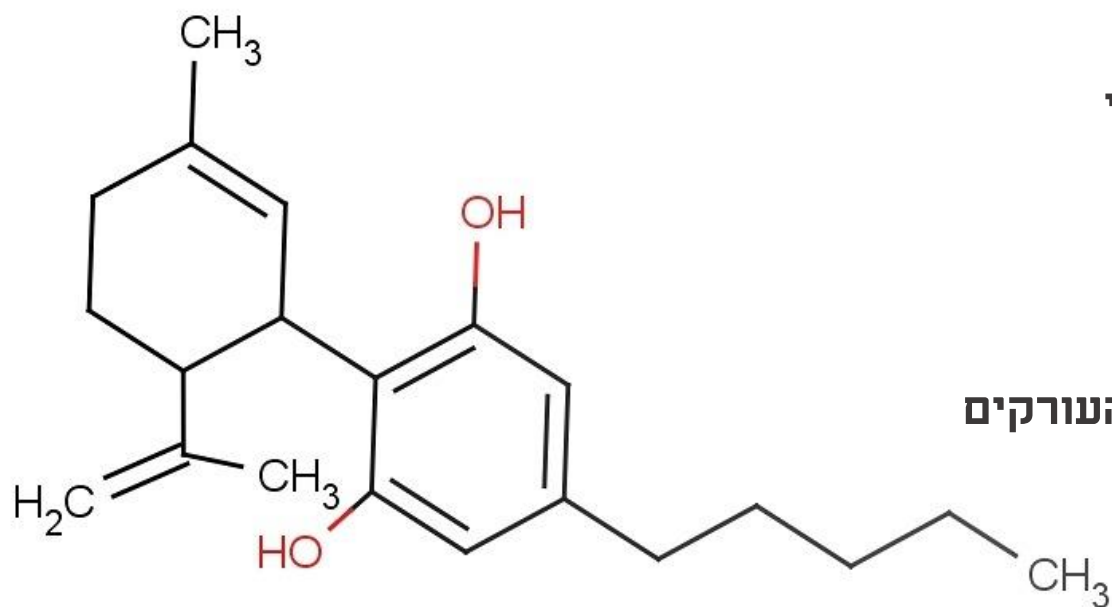


Δ -9-tetrahydrocannabinol (THC)

- יכול להקל על כאבים
- יכול לעזור להרגע
- יכול להקל על כאבים עצביים
- יכול להפחית סיכון לנזק עצבי
- יכול להפחית התכווצויות שרירים
- יכול לסייע בחלק ממקרי סרטן
- יכול לסייע על בחילה
- יכול לסייע במקרי דלקת
- יכול לעזור בעידוד תאבון
- יכול לעזור לעידוד התחדשות תאים עצביים
- יכול להקל על לחץ כרוני פנימי בעין וגלקומה

מחקרים מלמדים אותנו על התועלת שאנו יכולים להפיק מקנבינואידים

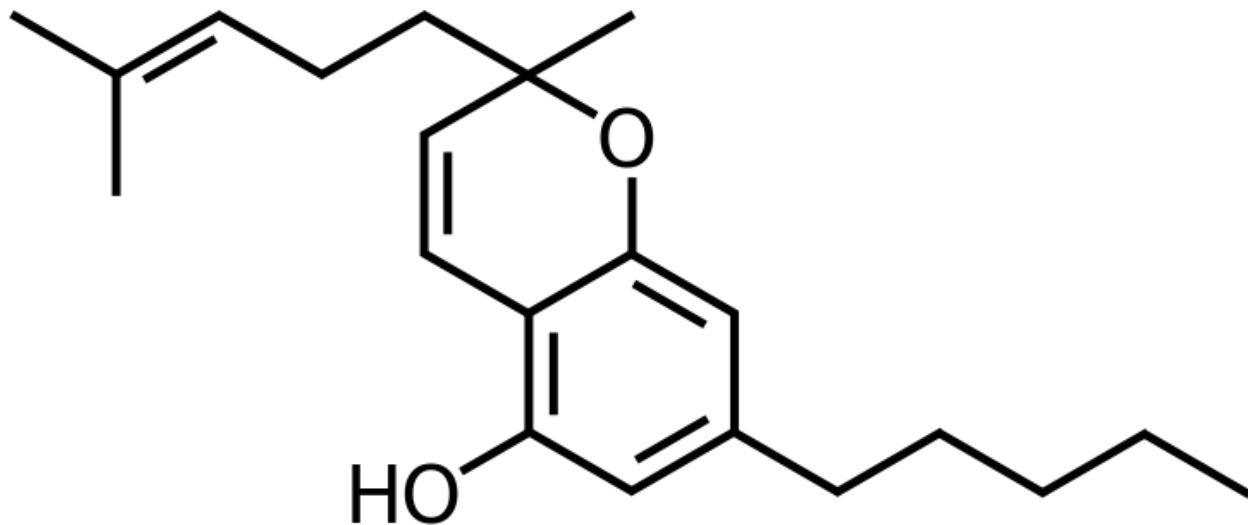
cbd



- יכול לסייע בחלק ממקרי מחלת הסרטן
- יכול להקל על כאבים
- יכול לסייע בצמיחה של עצמות
- יכול לסייע בהלחמות בזיהום חיידקי
- יכול להקל על התכווצויות שרירים
- יכול להלחם בדלקות
- יכול להפחית רמות סוכר בדם
- יכול להפחית הסיכוי לסתימה של העורקים
- יכול להפחית לחץ דם
- יכול לסייע לאפילפסיה
- יכול להפחית הסיכוי לנוק עצבי
- יכול לעזור להפחית בחילה

מחקרים מלמדים אותנו על התועלת שאנו יכולים להפיק מקנבינואידים

CBC

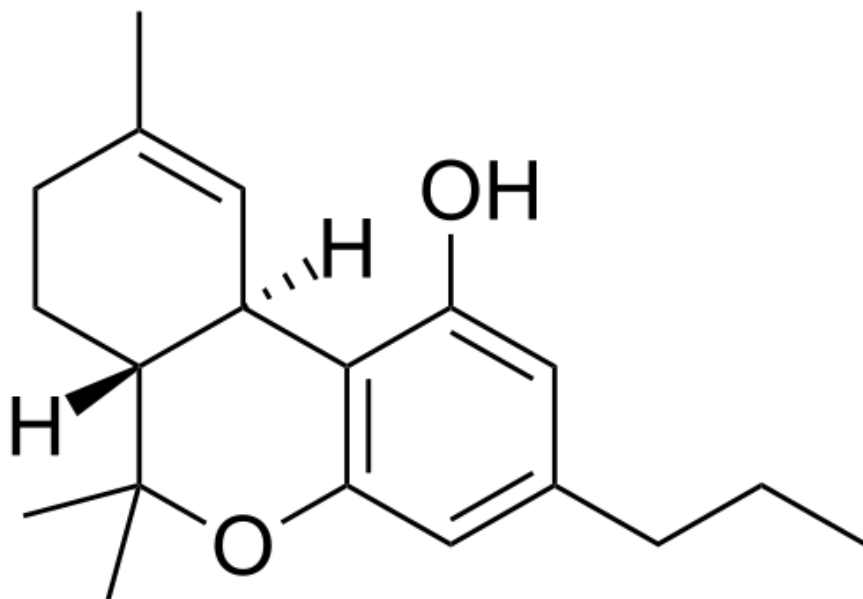


- יכול להקל על כאבים
- יכול לסייע להתמודד עם פטריות
- יכול לסייע להתמודד עם דלקת
- יכול לעודד צמיחת עצמות
- יכול לעודד צמיחת תאים
- יכול למנוע התפתחות זיהום חיידקי

מחקרים מלמדים אותנו על התועלת שאנו יכולים להפיק מקנבינואידים

Thcv

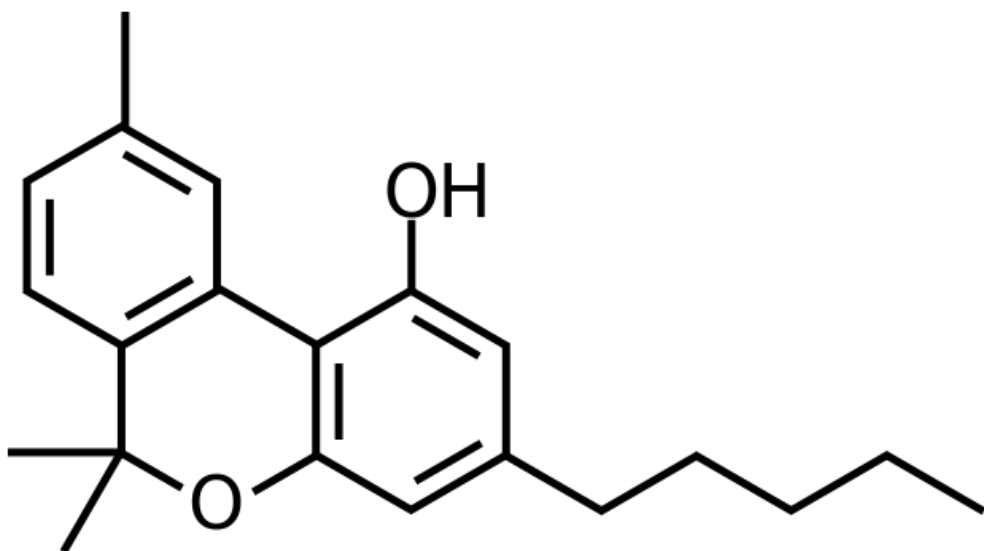
- יכול לתרום לדיכוי תאבון
 - יכול לסייע לשליטה במשקל ייחר
 - יכול לסייע ככל הנראה להתמודד עם סוכרת
- מסוג 2 (כרגע במחקר)



מחקרים מלמדים אותנו על התועלת שאנו יכולים להפיק מקנבינואידים

CBN

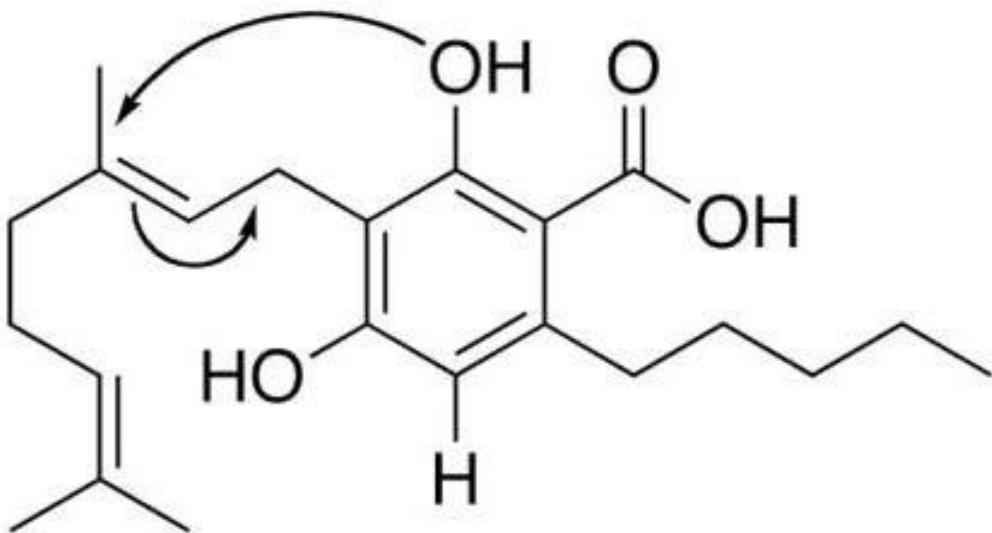
- יכול לסייע בבעיות שינה
- יכול לסייע להתמודד עם דלקות
- יכול לסייע להתמודד עם כאב
- יכול לסייע להתמודד עם התכווצויות שרירים ולהפחיתן



מחקרים מלמדים אותנו על התועלת שאנו יכולים להפיק מקנבינואידים

CBG

- יכול לסייע להלחם בזיהום חיידקי
- יכול לסייע בצמיחת עצמות
- יכול לסייע בצמיחת תאים



מחסור בקנאבינואידים

קיימת תאוריה שהציע ד"ר איתן רוסו , יועץ רפואי ותיק בתחום הקנאביס , לפיה מחלות רבות ובניהן מרשת נפוצה פיברומיאלגיה,

מיגרנות , מרשת נפוצה ומחלת קרוהן , עלולות להיגרם כתוצאה ממחסור של קנאבינואידים אנדוגניים (מיוצרים ע"י גוף האדם).

מצב זה נקרא בשפה הרפואית – חוסר קליני של המערכת האנדוקנאבינואידית, או **CECD** או סינדרום חוסר המערכת

האנדוקנאבינואידית.

חוקרים מבינים שתפקוד תקין של המערכת האנדוקנאבינואידית באדם הכרחי לשמירה על שיווי משקל פנימי בין התאים והרקמות

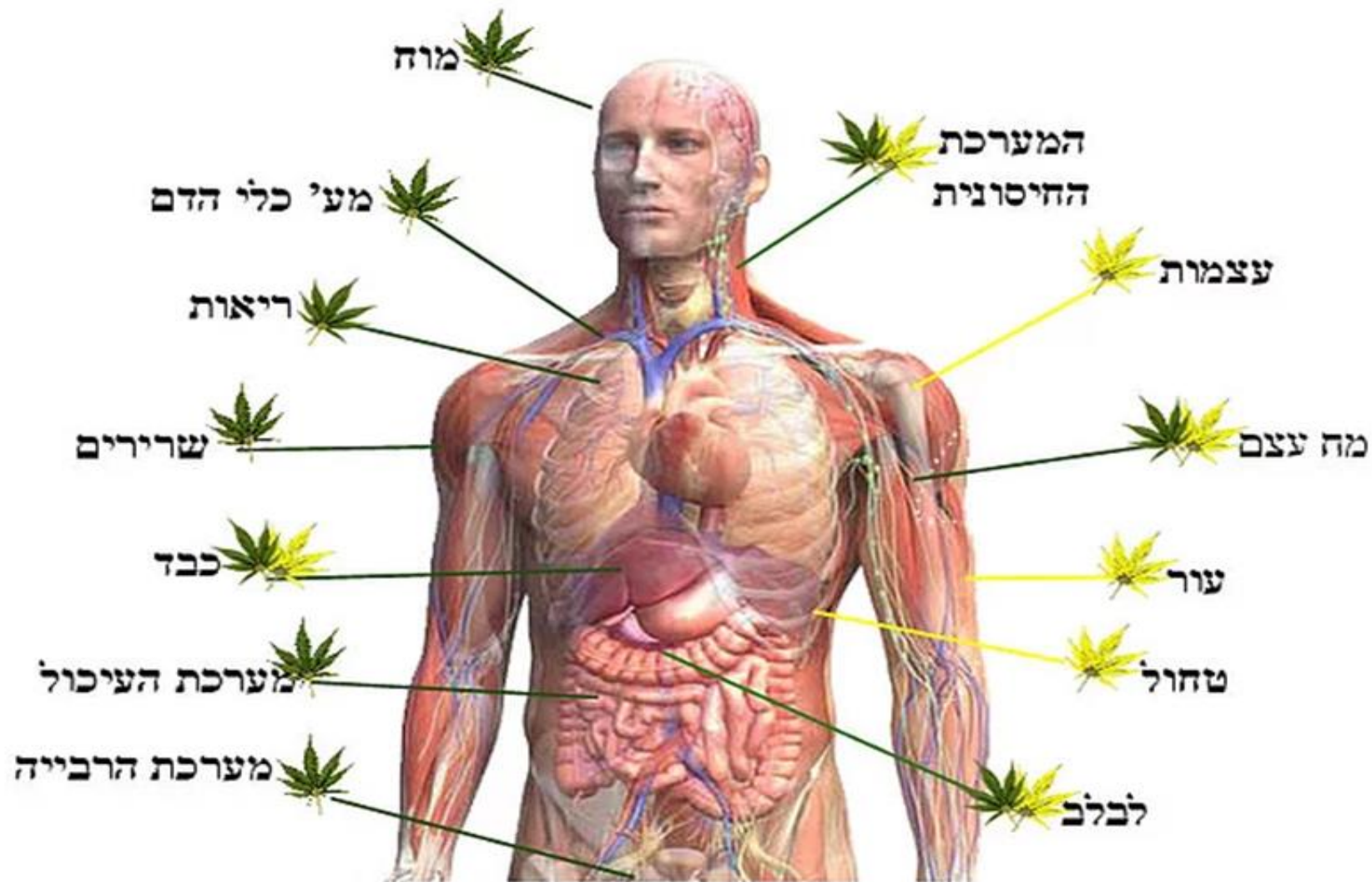
בגוף האדם .

הכוונה שמערכת זו מווסתת ומפקחת על מגוון תהליכים ובניהם כאב, תיאבון , שינה, דלקת , וחילוף חומרים ברמת התא (כולל מחזור

החיים של תאים).

כך, מחסור בקנאבינואידים עלול לגרום להפרעה בתפקוד תקין של כלל הגוף.

מיקום הקולטנים הקנבינואידים CB1 ו-CB2 בגוף האדם



“אני יכולה לישון בלילה לפני הכל ויכולה לקום
בבוקר ולשלוח את הילדים לבית הספר. להצליח
לתפקד בבית כאישה ואמא, שלצערי עם פיברו
פעולות אלו אינן מובן מאליהן כמו אצל מי שלא
חולה... בקיצור
עם הקנביס אני מתפקדת ומרגישה בנאדם”

בת 44, דרום

הנתונים לפי סקר שנוערך בקרב חולי פיברומיאלגיה מטופלי קנאביס,
ביוזמת אירית אבישר – אחות ומנהלת מחקרים בקנאביס

"לפני שימוש בקנאביס
ירדתי ממשרה מלאה למצב של כל היום במיטה
במשך כמה חודשים.
לאחר קבלת הרישיון חזרתי בהדרגה
למשרה מלאה בתקופת זמן של כשלושה חודשים.
עד חזרה למשרה מלאה.
כמובן שעם עליות וירידות הכל תלוי בגוף וברמת
הכאב והלחצים שמסביב"

בת 40, ירושלים

הנתונים לפי סקר שנוערך בקרב חולי פיברומיאלגיה מטופלי קנאביס,
ביוזמת אירית אבישר – אחות ומנהלת מחקרים בקנאביס

הקנביס הוריד את הכאב לרמה נסבלת. ה"סוטול"
נעלם אחרי כעשרה ימים
של שימוש רצוף (כל שעתיים).
היום אני מעשן רק מהצהריים ועד זמן
המיטה...ומתפקד כמו אדם רגיל ונורמטיבי. חזרתי
לעבודה!!!!

בן 52, מרכז

הנתונים לפי סקר שנוערך בקרב חולי פיברומיאלגיה מטופלי קנאביס,
ביוזמת אירית אבישר – אחות ומנהלת מחקרים בקנאביס

“הקנאביס שיחרר לי את השרירים
ומצב זה הפחית לי את הכאב.
יכולתי לעשות פעולות בסיסיות כמו:
ללכת לשירותים בלי עזרה, להתקלח,
לחמם לי לאכול, להחליף בגדים”

בת 43, מרכז

הנתונים לפי סקר שנוערך בקרב חולי פיברומיאליגיה מטופלי קנאביס,
ביוזמת אירית אבישר – אחות ומנהלת מחקרים בקנאביס



"אני פועלת כרגיל ביום יום
עם הרבה פחות כאבים, מפוקסת ונמרצת.
אני מצליחה לעשות כל דבר בקלות, עבודה מחוץ
לבית קניות נקיונות...
מצב הרוח חוזר אליי התחושה מעולה"

בת 48, מרכז

הנתונים לפי סקר שנוערך בקרב חולי פיברומיאלגיה מטופלי קנאביס,
ביוזמת אירית אבישר – אחות ומנהלת מחקרים בקנאביס

"לא הצלחתי בחיים להחזיק יותר מחודש בעבודה עד שהתחלתי להשתמש בקנביס.
אני כבר חצי שנה עובדת באותו מקום ומתכוונת להמשיך בכל הכוח.
אני פתאום מקבלת כוח לצאת לטיולים עם הילדה שלי ואני כבר לא מוציאה כבר כסף על מנקה אני בעצמי עושה את כל מטלות הבית (מה שלא הצלחתי קודם) וגם זה מחזיר לי את שמחת החיים שנעלמה"

בת 22, ירושלים

הנתונים לפי סקר שנוערך בקרב חולי פיברומיאלגיה מטופלי קנאביס,
ביוזמת אירית אבישר – אחות ומנהלת מחקרים בקנאביס

"אני הופכת את פרחי הקנאביס לכדורים,
אני לוקחת "כדור" כזה כשאני מרגישה
את הכאב מתחיל ולמשך 3-4 שעות אני יכולה
ללכת, לעמוד ולתפקד כרגיל.

כשהייתי בהשפעת תרופות הלכתי עם מקל הליכה
והייתי צריכה 4 כדורים נרקוטיים ביום. עכשיו עם
כדורי קנאביס אני כבר לא משתמשת במקל, אני
הולכת יותר, יוצאת יותר, עומדת יותר על
הרגליים"

בת 25, מרכז

הנתונים לפי סקר שנוערך בקרב חולי פיברומיאלגיה מטופלי קנאביס,
ביוזמת אירית אבישר – אחות ומנהלת מחקרים בקנאביס

"חזרתי לתפקד בשעות הבוקר מה שלא הצליח בעבר"

בת 34, מרכז

הנתונים לפי סקר שנוערך בקרב חולי פיברומיאלגיה מטופלי קנאביס,
ביוזמת אירית אבישר – אחות ומנהלת מחקרים בקנאביס

"עבודה, חברים, משפחה, לימודים...
הכל במינון אבל גם זה לא היה
אפשרי לפני"

בן 28, מרכז

הנתונים לפי סקר שנוערך בקרב חולי פיברומיאלגיה מטופלי קנאביס,
ביוזמת אירית אבישר – אחות ומנהלת מחקרים בקנאביס

"עובד, יוצא מהבית לבד, הולך, רץ, קופץ, כמעט
כאילו שאין לי פיברו
כל עוד לא נגמר המינון החודשי".

בן 25, מרכז

הנתונים לפי סקר שנוערך בקרב חולי פיברומיאלגיה מטופלי קנאביס,
ביוזמת אירית אבישר – אחות ומנהלת מחקרים בקנאביס

“אני פעילה יותר, ללא כאב,
אפקטיבית יותר, מצב רוח טוב
ומצליחה סוף סוף לישון”

בת 40, ירושלים

הנחונים לפי סקר שנוערך בקרב חולי פיברומיאלגיה מטופלי קנאביס,
ביוזמת אירית אבישר – אחות ומנהלת מחקרים בקנאביס

“עובדת משרה מלאה, מטפלת בבני ללא סיוע,
מרימה אותו יותר זמן על הידיים.
חזרתי ללמוד ומתפקדת כל היום על הרגלים מבלי
להכנס למיטה באמצע היום”

בת 30, דרום

הנתונים לפי סקר שנוערך בקרב חולי פיברומיאלגיה מטופלי קנאביס,
ביוזמת אירית אבישר – אחות ומנהלת מחקרים בקנאביס

"תפקוד חלקי טוב יותר מאשר בתרופות.
נגמרו ההקאות והבחילות, אין עצירות
העליתי את שעות העבודה"

בת 51, ירושלים

הנתונים לפי סקר שנוערך בקרב חולי פיברומיאלגיה מטופלי קנאביס,
ביוזמת אירית אבישר – אחות ומנהלת מחקרים בקנאביס

"ביחד נוכל פחות לכאוב, יותר לאהוב"

תמיד אפשר אחרת

וביחד זה כוח

מאחלות שנהנתם והשכלתם 😊



תודה לכם מכל הלב