

## ניוזלטר מאי



### הרצאת אונליין למשתתפי 10k בנושא פיזיולוגיה של השמנה ודרכים לטיפול

בהרצאתו, ד"ר רלי רייכר הפיזיולוגיה של השמנה, השמנה כמחלה, ודרכי טיפול; שינוי אורח החיים, תרופות, ניתוחים והתייחסות לטיפולים חדשים ברפואה.

7 ביוני 2023, 19:00-20:00

להרשמה לחצו כאן



ד"ר רייכר הינו מומחה לרפואה פנימית ומחלות דרכי העיכול והכבד. ד"ר רייכר סיים את לימודי הרפואה באוניברסיטה העברית וכיום הוא אחראי המרפאה המשולבת כבד שומני-בריאתריה באיכילוב.

אל תחמיצו! (:

מבשלים את התזונאית מיכל ריין מתכון שווה במיוחד...

סטייק כרוב! 🥒

מיכל ריין, תזונאית קלינית וחוקרת בצוות המחקר של 10K מכינה מתכון צמחוני קל להכנה שהיא ממליצה להכניס לתפריט שלנו



לצפייה לחצו כאן!

## הכירו את מאפייני קהילת פרויקט 10k

מהי התפלגות ה-BMI של משתתפי פרויקט 10k?




40% בעלי BMI שמעיד על עודף משקל (בין 25-30)

43% מהמשתתפים בעלי BMI תקין (נע בין 18.5 ל-25)

17% בעלי BMI שמעיד על השמנת יתר: (<30)

**אמ;לק** - כדי להבין מהו מצבכם הפיזיולוגי, לא מספיק לחשב את ה-BMI שלכם. ומשתתפי פרויקט 10K עוברים בדיקה שיכולה לתת אינדיקציות חשובות על מצבם הפיזיולוגי.

ראשית, מהו BMI? מדד שמחשב את משקלו של אדם ביחס לגובהו כדי להעריך אם הוא נמצא בתת משקל, משקל תקין, עודף משקל או השמנת יתר. על אף זאת, חישוב ה-BMI לבדו אינו מספק מידע די מהימן כדי לקבוע את מצבו הגופני של האדם, מכיוון שהוא לא מביא בחשבון גורמים כמו מסת שריר, צפיפות עצם, והתפלגות השומן בגוף. 

הדרך שבה המשתתפים יוכלו לקבל תמונה רחבה יותר על מצבם הגופני-בריאותי היא באמצעות ביצוע בדיקת הרכב הגוף על ידי מכשיר ה-dexa. בדיקה זו יקרה ואינה זמינה בקופות החולים ואנו שמחים מאוד שהמשתתפים שלנו יוכלו לעבור אותה מדי שנתיים במסגרת הבדיקות במכון ויצמן. 😊

מה בדיקת הרכב הגוף? בדיקה זו היא שיטה להערכת הרכב הגוף וצפיפות העצם. בדיקת זו נחשבת לאחת השיטות המדויקות ביותר למדידת אחוזי שומן בגוף, שכן היא יכולה להבדיל בין מסת שומן למסה רזה (שריר ועצם). תוצאות הבדיקה תוכלנה להוביל לקבלת החלטות לגבי הצורך בהתערבות, כמו שינוי באורח החיים וטיפול אחר, כדי לעזור לשמר את הבריאות הכללית.

מחכים לראות אתכם שוב במכון ויצמן לאחר שנתיים ממועד הבדיקה הקודם!

## משתתפי 10K שואלים - ואנו עונים

מדי חודש נענה בניוזלטר החודשי על שאלה מעניינת שנשאלנו על-ידי המשתתפים ברשתות החברתיות.



“האם יהיו בדיקות חדשות שתכניסו למחקר?”

בימים אלו אנו בוחנים את האפשרות להוסיף בדיקה נוספת לשאר הבדיקות שהמשתתפים עוברים בפרויקט - אלא הפעם, זו תהיה בדיקה שרק המשתתפות יעברו; בדיקת הרכב המיקרוביום הואגינלי. מדובר בבדיקה עצמית ופשוטה. לנרתיק מערכת אקולוגית ייחודית של חיידקים ומיקרואורגניזמים שידועה בשם מיקרוביום הואגינלי. כיום כבר קיימות עבודות מחקר המצביעות על כך שהרכב המיקרוביום הואגינלי ממלא תפקיד מכריע בשמירה על בריאות האישה, אך אבחון וטיפול באמצעות הרכב המיקרוביום הואגינלי עדיין בשלבי מחקר.

הסיבה לחקור ולבחון באופן נפרד את מערכת הגוף הנשית נובעת מתוך עליית תחום חדש ברפואה הנקרא “רפואה מגדרית”. תחום זה מכיר ולוקח בחשבון את ההבדלים הביולוגיים והפיזיולוגיים בין גברים לנשים ובוחן כיצד הבדלים אלו יכולים להשפיע על מצבנו הבריאותי. על ידי מחקר המיקרוביום הואגינלי, נוכל להבין טוב יותר כיצד הוא משפיע על בריאות האישה, ובתקווה לפתח דרכי טיפול חדשים המותאמים במיוחד לנשים.

מעוניינים לשאול אותנו שאלות נוספות? כתבו לנו בדף הפייסבוק שלנו



לחצו על הלוגו לכניסה לעמוד הפייסבוק שלנו!

