

## הרב גבריאל גולדמן והרב מנחם בורשטין

# עישון, אלכוהול, תרופות והשפעתם על הפוריות ועל ההיריון<sup>1</sup>

הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם היא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדים את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המחלימין ומברים.  
'משנה תורה' לרמב"ם, הל' דעות פ"ד ה"א

הרבה דברים אסרו חכמים מפני שיש בהם סכנת נפשות... כל העובר על דברים אלו וכיצא בהם ואמר: הריני מסכן בעצמי ומה לאחרים עלי בכך, או: איני מקפיד בכך, מכין אותו מכת מרדות. והנזהר מהם, עליו תבוא ברכת טוב.  
'שלחן ערוך', חושן משפט סימן תכז, סעי' ט-י

נראה לענ"ד הטעם שהזהירה תורה על שמירת הנפש, הוא מטעם שהקדוש ברוך הוא ברא את העולם בחסדו להיטיב לנבראים שיכירו גדולתו ולעבוד עבודתו בקיום מצוותיו ותורתו, כמו שכתוב כל הנקרא בשמי ולכבודי בראתיו יצרתיו אף עשיתיו (ישעיהו מג, ז), וליתן להם שכר טוב בעמלם. והמסכן את עצמו כאילו מואס ברצון בוראו ואינו רוצה לא בעבודתו ולא במתן שכרו, ואין לך זלזול אפקירותא יותר מזה, ולשומעים ינעם.

'באר הגולה' לשלחן ערוך שם

אמרתי להם (אלה שטוענים שהורגלו לעישון וקשה להם לפרוש מזה) מי התיר לכם להרגיל את עצמכם כל כך? אמת חכמינו ז"ל אמרו החובל בעצמו, אף על פי שאינו רשאי - פטור, אבל על כל פנים הלא אמרו שאינו רשאי לחבול בעצמו. ראשית משום ונשמרתם מאד לנפשתיכם (דברים ד, טו); ועוד, דין הוא, שהלא תבל ומלואה של הקדוש ברוך הוא היא, ולכבודו בראנו, ונותן לכל אחד בחסדו כוח כפי צרכו לתורתו ולעולמו, ואיך ירשה העבד לעשות לעצמו כפי רצונו, הלא הוא שייך לאדונו. ואם על ידי העישון יגרעו כוחותיו, בוודאי יתבע לבסוף לדין על זה, והוא עשה זה ברצון לבו ולא באונס... ואם כן כאשר יתבונן האדם בגודל נפשו מגודל הרעה שמביא על עצמו על ידי זה, יתחזק שלא ירגיל עצמו בזה.

1. פרק מתוך ספר פוע"ה כרך ב, המצוי בשלבי הכנה.



רבי ישראל מאיר הכהן - 'החפץ חיים', 'ליקוטי חפץ חיים', מידות ומצוות, פרק עו<sup>2</sup>

ולענייננו למדנו, שעל חכמי הזמן להריע ולעורר על הסכנה העצומה המונחת בעישון הסיגריות, דבר שנתברר בחקירה ודרישה למעלה מכל ספק, שמאות ואלפים מתים טרם זמנם בעישון סיגריות, וכן ידוע מאד שגורם למחלה החמורה בריאות וגם בלב, ועוד הרבה כיוצא בזה, כאשר יוצא מדו"ח הרופאים מכל מדינות העולם. על כן ברור להלכה שאיסור גמור להתחיל בעישון מגיל הבחורות וגיל צעיר, ועל ההורים ומורים ומחנכים מוטל חוב גמור על פי התורה למנעם מזה. כל מי שכבר הרגיל עצמו למנהג לא טוב זה, ישתדל מאד למען עתידו לרדת מזה בהדרגה ואז טוב לו. חלילה לעשן במקומות ציבוריים, שגם הריח בעצמו הוא מזיק גמור, כאשר נתבאר בחקירה. היות שכאמור המנהג הרע הזה הוא מזיק עצום, על העיתונים מעתה לא לפרסם מודעות מסחריות עבור המעוניינים בכך עבור בצע כסף. לאור הדברים החמורים האמורים למעלה, כל היכול למנוע עצמו שלא לעזור למעשנים, מחויב לעשות כן על פי התורה הקדושה.

שו"ת 'שבט הלוי', חלק י סימן רצה

## א. העישון והשפעתו

מבחינה רפואית הוכח מעל כל ספק שעישון, ואפילו מועט, מרבה את הסיכויים למחלות ריאה קשות, וביניהן ברונכיטיס כרונית, דלקת ריאות, סרטן הריאה וסרטן הפה, הגרון ועוד; מחלות לב וכלי דם; שיתוק מוחי; הפרת איזונים שונים בגוף; פגיעות נוספות כגון קטרקט, כאבי גב, אוסטיאופורוזיס ועוד. לא רק המעשן, אלא גם הנמצאים בקרבתו, בני המשפחה ואפילו עובר במעי אמו המעשנת, עלולים להינזק. לענייננו, נדגיש את השפעות השליליות והנזקים שיש לעישון על הפוריות. במיוחד יש להזהיר נשים הרות על הנזקים שהן עלולות להמיט על עוברן.

יש להדגיש את הצורך החיוני בהפסקת העישון ובגמילה ממנו. דברים רבים עשויים לסייע לאדם להיגמל מעישון, ביניהם סדנאות מיוחדות לגמילה מעישון, ייעוץ רפואי, תמיכה פסיכולוגית, ייעוץ אישי, טיפול תרופתי מסייע ותכשירים שונים המיועדים לגמילה. תמיכה משפחתית וחברתית עשויה גם היא לסייע לאדם להיחלץ מההתמכרות הקשה לעישון. למעשנים מומלץ להיעזר בתהליך הגמילה באחת השיטות שהוכחה יעילותן, כדי להעלות את סיכויי ההצלחה שלו. יש להתחשב בהתוויות הנגד של תרופות מסוימות ולהתאים את שיטת הגמילה למעשן.

2. מופיע גם בליקוטי אמרים, פרק יג.

נדהמתי ונבהלתי וממש רעדה אחזתני עקב הסברתו המעמיקה והבהירה, וראיותיו הרפואיות המופתיות, והוכחותיו הממשיות המעידות במאה עדים שהעישון של סיגריות כמוהו כגחלי רתמים לגוף, כי הוא מזיק בצורה חמורה ביותר לבריאות הגוף של המעשן. וכי העישון עלול ממש לקצר את החיים חס ושלום, וסופר ומונה מספרים מבהילים מהסטטיסטיקה המתפרסמת מדי פעם המצביעה ומראה באצבע על התוצאות החמורות ביותר מריבוי העישון, ואשר בכנפיה - השטניים נופלים קרבנות לרוב, והרבה יותר מעשרות אלפים ורבבות אנשים ברחבי העולם באים עליהם כחתף (כתוצאה מזה) בשטחי הגוף ואבריו השונים ובעיקר באברי הנשימה והריאות, גידולים ממאירים, וכן, נפחת הריאות, ברוכיטיס כרונית, היזיקם ללב ולכלי הדם התכווצויות בקיבה ובמעיים, ועוד ועוד, עד כי הרופאים גזרו אומר כי העישון הוא הקוטל הראשון של האנושות... בסיכומם של דברים, זאת תורת העולה מדברינו להלכה, כי שפיר יש מקום לאסור העישון על פי דין תורה. וכמו כן כשמעשנים במקומות ציבוריים יכול שפיר כל אחד ואחד מהנמצאים שם שחושש מזה שיפגע בבריאותו, למחות ביד המעשנים שלא יעשנו. הרב אליעזר יהודה וולדנברג, שו"ת 'ציץ אליעזר', חלק טו סימן לט<sup>3</sup>

1. הכלל הוא שהעישון אסור. אמנם יש פוסקים שכתבו שאי אפשר לאסור לגמרי את העישון<sup>4</sup>, אך כיוון שיש פוסקים האוסרים את העישון על פי דין תורה<sup>5</sup>, וכיון ש'חמירא סכנתא מאיסורא', יש להחמיר מאוד בעניין זה ואין לעשן כלל. חלק מהפוסקים שסברו בתחילה שאין לאסור את העישון, חזרו בהם לאחר שנתברר הנזק הגדול והסכנה החמורה לבריאות האדם המעשן וגם לסביבתו, ובעקבות כך אסרו את העישון<sup>6</sup>.

3. זוהי תגובה הלכתית למאמר רפואי של ד"ר אליהו יוסף שושהיים. הובאה גם בספר הלכה ורפואה, ח"ג מעמ' שכד.
4. בשו"ת אגרות משה, יו"ד ח"ב סי' מט; שם חו"מ ח"ב סי' עו, לא אסר הגר"מ פיינשטיין את העישון, כיוון שנמצא בשימוש רחב ודשו בו רבים, ושומר פתאים ה'. אך כתב שמן הראוי להיזהר מזה, ושראוי לכל איש, ובפרט לבני תורה, שלא לעשן, כיוון שיש בו חשש סכנה. תשובות אלו נכתבו בשנת תשכ"ד ותשמ"א, שבהן המודעות לסכנות העישון לא הייתה מפותחת ומפורסמת כמו היום. וראה גם את תשובתו המצוטטת כאן.
5. הרב אליעזר יהודה וולדנברג, שו"ת ציץ אליעזר, חט"ו סי' לט. וראה בהערה הבאה את רשימת הפוסקים שהתירו את העישון בתחילה, וחזרו בהם ואסרו את העישון לאחר שנתבררה הסכנה הגדולה שיש בכך.
6. הרב עובדיה יוסף, בתשובה משנת תשמ"ג, שו"ת יחווה דעת, ח"ה סי' לט, כתב שיש להימנע מעישון ושומר נפשו ירחק ממנו; אך בתשובתו בשנת תשנ"ח, אסר את העישון במפורש על פי דין (ספר הליכות עולם כרך א, פרשת ויקרא סעיף ד עמ' רסה). הרב שלמה זלמן אויערבאך (דבריו הובאו בנשמת אברהם, או"ח סי' תקיא [ירושלים תשס"ז, ח"א, עמ' תרסה/1]) לא אסר את העישון, אך במנחת שלמה, ח"ב סי' נח אות ו עמ' רכג, כתב: 'מודיע אני בזה, שמעולם לא נצטרפתי לדעת המתירים את העישון גם בזמננו'. (חלקה השני של התשובה, העוסק בעישון ביום טוב, מופיע במהדורה שבה יצאו כרכים ב-ג בכרך אחד, בס"ס אות כט. אולם חלקה הראשון של התשובה, העוסק בסכנה שבעישון, הושמט שם). דבריו אלה נכתבו בהסכמתו של הרב אויערבאך לספר פאר תחת אפר, ירושלים תשמ"ט, וצוטטו גם בספר אסיא ת, עמ' 366; אסיא מז-מח (כסלו תש"ן), עמ' 13.

הנה בדבר עישון סיגריות בבית המדרש ובבית הכנסת שלומדים ומתפללים כל חברי הכולל, שיש אברכים שאינם יכולים לסבול העשן, וגם משמע שקשה לגופם שחולים מזה, שאיכא להם צער גדול וכאב ראש ומזיק להבריאות שלהם ואולי מקצר גם את החיים, ומלבד כתיבתם ידוע שהוא דבר המזיק להרבה אינשי... הנה פשוט וברור שאפילו אם ליכא חשש סכנה וחשש חולי דנפילה למשכב אלא שקשה להם לסבול שמצטערים מזה, אסור שם לעשן... וכל שכן בעישון סיגריות שאלו שאינם יכולים לסבול הוא צער ממש, לא קפידא ואיסטניסות בעלמא, וגם לא רק צער בעלמא אלא גם מזיק ממש להם כידוע, שאסורים המעשנים לעשן שם.

שו"ת 'אגרות משה', חושן משפט חלק ב סימן יח

אל כל אחינו בבית המדרש ובספריה, הבקשה והדרישה המרובה והנמרצת בעצם ימי קודש הסליחות והתשובות האלה, בחוסן שלמותם שבבין אדם למקום ושבבין אדם לחברו, בהחלט להיגמל ולהימנע מההרגל של העישון של חתיכות העשבים של הטבק בתוך הפה והשפתיים המקודשות באושרינו לעמל תפארתה של תורה ולדבקות חברותה.

מכתב מהרב צבי יהודה הכהן קוק לתלמידיו,

שנתלה בכניסה לבית המדרש בישיבת מרכז הרב, ירושלים

2. גם האנשים הנמצאים בקרבת המעשן, בפרט במקומות סגורים, עלולים לחלות במחלות קשות. לכן לפי ההלכה יש להם זכות להתנגד לעישון ולדרוש שלא יעשנו בקרבתם.<sup>7</sup>

3. לכן מוטלת חובה על המעשנים לעשות את כל המאמצים להיגמל מעישון, להקצות לשם כך זמן, תשומת לב מיוחדת והוצאות כספיות, ולא להירתע מקשיים ומכישלונות שיש בדרך.

4. בני משפחתם של המעשנים וחבריהם צריכים לעודד אותם לחדול מעישון, ולסייע להם להיגמל, מדין 'ואהבת לרעך כמוך' ואולי גם מדין 'לא תעמד על דם רעך'.<sup>8</sup>

גופים המסייעים לגמילה מעישון: העמותה הרפואית למניעה ולגמילה מעישון בישראל (ISRAMENSA); האגודה למלחמה בסרטן. גם קופות החולים מקיימות סדנאות גמילה מעישון במחירים מוזלים, ויש אפשרות לקבלת החזר כספי או השתתפות של הביטוחים

7. שו"ת ציץ אליעזר, שם. וכן בשו"ת אגרות משה, חו"מ ח"ב סי' יח. אמנם הרב יוסף שלום אלישיב, קובץ תשובות, ח"א סי' ריט, כתב שמשורת הדין אין כוח למנוע מזה אלא שהמעשן צריך להימנע מכך כדי לא לגרום עגמת נפש לחברו, אולם לאחר פרסום מחקרים נוספים בעניין חזר בו, ופרסם ביתד נאמן, ל' באדר א' תשס"ה עמ' 50, שפשוט וברור שאין לעשן בכל מבני הישיבה, כולל בחדרי האוכל ובפנימיה, ואמר שראוי שהנהלות כל הישיבות יאסרו על העישון בתחומן, והעיקר שיקפידו שהמעשנים שעדיין לא הצליחו להיגמל, לפחות לא יזיקו לאחרים ולכל סביבתם הקרובה.

8. ויקרא יט, טז.

המשלימים בהוצאות. הסדנאות מבוססות על טיפול באמצעות קבוצות תמיכה, הדרכת מומחים וייעוץ מקצועי, בשילוב מתן תכשירים תרופתיים לנזקקים לכך.<sup>9</sup>

## ב. פגיעת העישון בעוברים

על פי מחקרים, בדמם של יילודי נשים המעשנות עשר עד עשרים סיגריות ביום, נמצאו ערכים של קרבוקסי-המוגלובין<sup>10</sup> גבוהים יותר מאשר בדם אימותיהם, ורמתם גבוהה בהרבה מרמתם אצל נשים לא מעשנות ויילודיהן. שיעורי ההפלות ולידת ולדות מתים ושיעורי תמותת תינוקות סביב הלידה, גבוהים יותר בקרב המעשנות בהיריון בהשוואה לשיעורים אלו בקרב לא מעשנות. עוד נראה שיש השפעה שלילית ארוכת טווח על התפתחותם הגופנית, הנפשית והאינטלקטואלית של ילדים לאמהות שהרבו לעשן בהיריון. גם משקלם של יילודי מעשנות קטן בממוצע ב-200 גרם מזה של יילודי נשים שאינן מעשנות<sup>11</sup>.

5. עקב הסכנות שעלולות להיות לעובר מחמת עישון אמו בזמן ההיריון, יש לאסור את העישון על אישה הרה או על מי שנמצא בקרבתה, מפני שאסור לגרום נזק לעובר<sup>12</sup>.

## ג. אלכוהוליזם והשפעתו<sup>13</sup>

אלכוהוליזם - שתייה מופרזת וכרונית של משקאות אלכוהוליים והתמכרות לשתייתם. המרכיב הגורם לשכרות במשקאות אלכוהוליים הוא בעיקר הכוהל האתילי (אתנול). הכוהל נוצר בתהליכי תסיסה של מיצי פירות שונים או דגנים. המשקה המשכר המוכר ביותר הוא תוצר תסיסה של ענבים, הלוא הוא היין. ככל שהיין תוסס זמן רב יותר, הוא הופך את הסוכר לאתנול עוד ועוד, ולכן היין נהיה חריף יותר, דהיינו אחוז האלכוהול שבו הולך וגדל. כוהל בכמות גדולה הוא רעל אורגני, המשפיע לרעה בעיקר על פעילות המוח, וכן על פעילות מערכת העיכול, הכבד, הכליות, הלב וכלי הדם<sup>14</sup>. לא יפורטו כאן

9. מתוך מכלול האגודות והגופים הפועלים לצמצום העישון והנזקים החמורים הנגרמים ממנו, נציין כאן אגודה ושמה 'חביב - חיים בריאים בחדר', אגודה לשמירת החיים, הפועלת בהתנדבות בתוך המגזר החרדי למניעת עישון, בעיקר בקרב הנוער.
10. זהו המוגלובין שקשור ל-CO (פחמן חד חמצני, שהוא חומר המצוי בסיגריות). CO נקשר להמוגלובין בקשר חזק מאוד ומונע ממנו להיקשר לחמצן. ככל שיש בדם יותר המוגלובין הקשור ל-CO במקום המוגלובין הקשור לחמצן, המוח, הלב ורקמות הגוף מקבלים פחות חמצן.
11. על פי פרופ' מיכה אדלר ופרופ' יהודה שינפלד, 'נזקי עישון', ספר אסיא ח עמ' 325-335; אסיא מז-מח (כסלו תש"ן), עמ' 90-100; הסקירה פורסמה קודם לכן בקובץ הרפואה קטז:ה, 1989.
12. ראה הרב מנחם סליי, 'המזיק לעובר - סיכון העובר על ידי עישון', אסיא ח עמ' 359-366; אסיא מז-מח (כסלו תש"ן), עמ' 101-108; על פי הרמב"ם, הל' גירושין פי"א הכ"ה; שו"ת מהרי"ט, ח"א סי' צז; ושו"ת צפנת פענח, ח"א סי' נט.
13. על פי אנציקלופדיה הלכתית רפואית, כרך ז, ערך 'שכור'.
14. יש לציין כי לשתייה מתונה ומדודה של אלכוהול עשויה להיות השפעה חיובית להפחתת שכיחות התקפי לב. כמו כן נמצא כי שתייה קלה עד מתונה של אלכוהול מפחיתה אירועים של שבץ מוחי.



כל ההשפעות הרחבות של התמכרות לאלכוהול על בריאותו של האדם, על מצבו הנפשי, על מצבו החברתי ועל מצבו הכלכלי אלא יובאו רק סיכוני האלכוהוליזם בנוגע לפוריות והיריון.

## ד. השפעת אלכוהוליזם על פוריות והיריון

בגיל הפוריות, האתנול, שהוא החומר הפעיל באלכוהול, גורם להפרעה בפריון של הגבר ושל האישה. נרשמה ירידה של מעל חמישים אחוזים בפוריות של זוגות שבהם האישה צורכת אלכוהול במידה רבה. יש ירידה בספירות הזרע אצל גברים הצורכים אלכוהול במידה רבה. ירידות אלו בפוריות הפיכות בדרך כלל, ויכולות להשתנות כאשר השתייה מפסיקה<sup>15</sup>.

שתייה מופרזת של משקאות אלכוהוליים אצל אישה בהיריון עלולה לגרום לתוצאות שליליות חמורות בעובר וביילוד. כגון הפלות עצמוניות; מומים מולדים בפנים ובאזורי גוף אחרים של היילוד; עיכוב בגדילה של העובר ושל היילוד; נזקים מוחיים שונים, כגון ירידה בכושר השכלי, ליקויי למידה, הפרעות התנהגות, והחמרה בסיבוכי הפגות. שילוב תופעות אלה אף הוגדרו בתור תסמונת מיוחדת<sup>16</sup>.

## ה. תרופות

בניגוד לעישון ואלכוהוליזם שהן תופעות שליליות, הרי שלקחת תרופות היא בדרך כלל דבר נצרך ולעתים גם הכרחי. אף על פי כן יש להיזהר בלקחת תרופות. יש לבדוק היטב את העלון לצרכן המופיע בכל תרופה, וגם להתייעץ עם הרופא המטפל לפני השימוש בה. במיוחד הדברים אמורים בנוגע לנשים בהיריון, וגם בנוגע לנשים שיש סיכוי שהן בתחילת היריון אף שהן אינן מודעות לכך. יש תרופות שמצוין עליהן שהן אסורות לשימוש בהיריון; יש תרופות שמצוין עליהן שלא הוכח שהן פוגעות בהיריון; ויש תרופות המותרות לשימוש בהיריון, שלא מצוינת עליהן כל הגבלה. ההבדלים בין המינוחים השונים בדרך כלל ידועים לרופא המטפל, ולכן כדאי להתייעץ עמו. בכל מקרה של ספק, יש לפנות לרופא טרטולוג הבקי במחקרים המעודכנים על תרופות, ויכול להדריך את האישה לגבי השימוש בתרופה (טרטולוגיה היא ענף ברפואה, העוסק בסיבות ובמנגנונים של התפתחות עוברית בלתי תקינה). אישה הלוקחת תרופה מסוימת בקביעות צריכה לעשות בירור טרטולוגי לפני כניסה להיריון בנוגע אליה, ולפי הצורך, לעבור לתרופה מקבילה שאינה פוגעת בהיריון. יש תרופות עם השפעה ארוכת טווח שאינן מאפשרות היריון בטוח גם פרק זמן מסוים לאחר גמר נטילתן. כך גם לגבי נשים מניקות - יש

מקורות לכך והגדרות לשתייה מתונה מובאים באנציקלופדיה הלכתית רפואית, שם, עמ' 631.

15. ראה פוריות הגבר, עמ' 19.

16. Fetal alcohol syndrome.

תרופות העלולות לפגוע באיכות החלב או בכמותו, ויש תרופות העלולות לעבור לתינוק. לכן גם כאן יש צורך בבירור טרטולוגי מוקדם לפני שימוש בתרופה. מרכזים לייעוץ טרטולוגי (נכון ליום כתיבת שורות אלו): משרד הבריאות, רחוב ירמיהו 39, ירושלים: 02-5082825. פקס: 02-6474822. בי"ח בילינסון - 03-9376911. בי"ח רמב"ם: 04-7771900. בי"ח אסף הרופא - 'הריפון': 08-9779309. יש תרופות הנקראות בפי העם 'תרופות טבעיות', שההרכב שלהן בלתי ידוע לאדם הנוטל אותן. גם תרופות טבעיות כאלה עלולות להיות בעייתיות ואף מסוכנות במצבים מסוימים, בפרט עקב העובדה שאינן נמצאות בפיקוח רפואי מסודר. לכן בכל מקרה של נטילת תרופות מסוג כלשהו, יש להתייעץ עם רופא.

### הלכות

6. אישה שמוכרחה לקחת תרופה שיש בנטילתה סיכון מסוים בהיריון, לאישה או לעובר, והיא בכל זאת רוצה להרות, צריכה לעשות בירור רפואי טרטולוגי ולבוא עם ההמלצות הרפואיות ועם מכלול הנתונים של האישה ושל בני הזוג למורה הוראה כדי לקבל הוראה אישית.

7. אם אישה לא ידעה שהיא בהיריון, והמשיכה לקחת תרופות שעלול להיות בהן סיכון או שנחשפה לקרינה, היא צריכה לעשות בירור טרטולוגי, ולאחר מכן לפנות למורה הוראה, לפי הצורך.

