

הנחיות לעיצוב ועריכה גרפית של תכנים באתר "כמוני"

מטרת ההנחיות היא לשמור על אחידות סגנונית ועיצובית בכל המאמרים.

תמונות ואיורים

- יש להשתמש בתמונות ללא מסגרת או רקע לבן.
- יש לתת עדיפות לתצלומים ולא לאיורים.
- במקרה של איורים או תרשימים, יש להשתמש בקבצים ללא רקע לבן.
- תרשימים צריכים להיות ברורים, איכותיים ונהירים, ולהתאים לקהל הרחב.

טקסטים ועימוד

- רשימות: מומלץ להשתמש בכותרות ביניים, bullets, הדגשות, פסקאות וכו' כדי ליצור היררכיה ברורה ונוחה לקריאה.
- ייעוץ מקצועי: אם המחבר הוא גם היועץ המקצועי, מספיק לציין את שמו פעם אחת בלבד.
- רצוי להמנע עד כמה שניתן להשתמש בפונט נטוי.
- הרחבות על היועץ ניתן להוסיף בבוקסה בתחתית המאמר.
- הרחבות בסגנון: "עוד על" אפשר כרשימת bullets עם hyperlinks.

רפרנסים

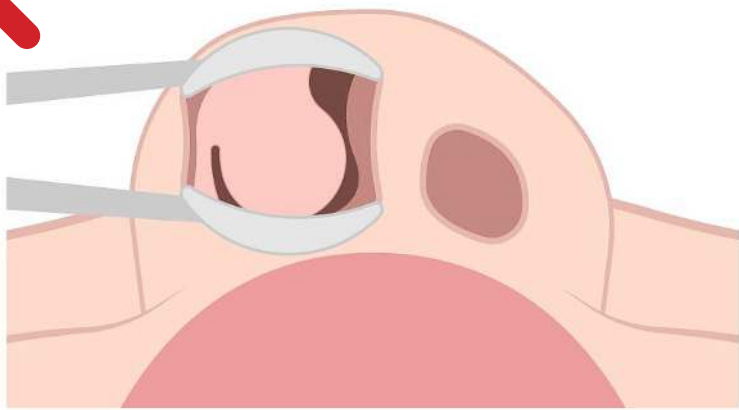
- יופיעו בסוף המאמר כ־hyperlinks. במקום להציג כתובת מלאה, יש לרשום למשל: לקריאת המאמר ב-Israel Journal of Health Policy עם bullet.

לידים (ציטוטים בולטים)

- מומלץ בעיקר במאמרים ארוכים, לשם חידוד מסרים עיקריים והנגשה לקוראים.

מצורפות דוגמאות ויזואליות להמחשה.

נמשיך לעדכן את ההנחיות בהתאם לתכנים השונים...



(צילום: Shutterstock)

הדפסה שתפו

אלה הר-גוי. • ינוץ מקצועי: ד"ר רמית מעוז-סגל

פוליפים באף הם גושים של רקמה רירית משגשגת שצומחים בסינוסים או במעברי האף. כשהפוליפים קטנים בגודלם – כנראה שלא נרגיש בנוכחותם, אך כשהם גדלים או מתפתחים במקבצים הם עלולים לחסום את מעברי האף ולגרום לתסמינים כרוניים של נזלת, גודש באף, כאבי ראש ועוד.

קישורים פנימיים

- 1. פוליפים באף עשויים להיות קשורים לאסתמה ואלרגיות

מדריך

7 טעויות שעושים אנשים עם פוליפים באף

מדלגים על תרופות, נחשפים לאוויר יבש, ממשיכים לעשן ומבצעים לא נכון את שטיפות האף – אילו טעויות עושים אנשים הסובלים מסינוסיטיס עם פוליפים באף (נזאל פוליפוזיס)? ואיך נמנעים מהן? מדריך



(צילום: Shutterstock)

תמונות ואיורים

- יש להשתמש בתמונות ללא מסגרת או רקע לבן.
- יש לתת עדיפות לתצלומים ולא לאיורים, במקרה של איורים או תרשימים, יש להשתמש בקבצים ללא רקע לבן.
- תרשימים צריכים להיות ברורים, איכותיים ונהירים, ולהתאים לקהל הרחב.



רשימות:

מומלץ להשתמש בכותרות ביניים, bullets והדגשות כדי ליצור היררכיה ברורה ונוחה לקריאה.

בין הנושאים שיידונו:
פאנלים: היבטים אתיים של בריאות הציבור ושיקולים כלכליים בסל התרופות, היענות לטיפול.
הרצאות: סוכרת, מחלות לב והשמנה.
קהילת **כמוני** מוזמנת לכנס בריאות ייחודי שיעסוק בקשר שבין סוכרת, מחלות לב והשמנה – שלוש המחלות השכיחות ביותר בישראל.
בכנס ישתתפו רופאים מומחים שיסבירו בשפה ברורה על גורמי הסיכון, מניעה, טיפול וחדשנות רפואית – ויענו על שאלות הקהל.
הכנס ללא עלות, בהרשמה מראש בלבד!
יום חמישי, 11.09.25 | 20:40-15:30 🕒
שידור חי ב-Ynet וב-ZOOM 📍

שימו לב:

יש להגדיר כותרות (למשל במתכונים: "רכיבים", "לרוטב", "אופן הכנה") כותרות בינוניות (ולא כפסקאות רגילות). כך יימנע מצב שבו קרוס-פרמושן נכנס באמצע הרשימה.

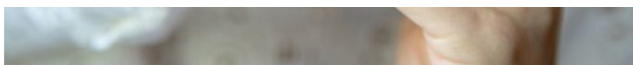
כמו כן, כדי לשמור על רצף נקי, יש להגדיר את רשימת המרכיבים כרשימה אחת מאוחדת (bullets) במקום כפסקאות נפרדות.

בין הנושאים שיידונו

- **פאנלים:** היבטים אתיים של בריאות הציבור ושיקולים כלכליים בסל התרופות, היענות לטיפול.
- **הרצאות:** סוכרת, מחלות לב והשמנה.

קהילת כמוני מוזמנת לכנס בריאות ייחודי שיעסוק בקשר שבין סוכרת, מחלות לב והשמנה – שלוש המחלות השכיחות ביותר בישראל. בכנס ישתתפו רופאים מומחים שיסבירו בשפה ברורה על גורמי הסיכון, מניעה, טיפול וחדשנות רפואית – ויענו על שאלות הקהל.

- **הכנס ללא עלות, בהרשמה מראש בלבד!**
- **יום חמישי, 11.09.25 | 20:40-15:30**
- **שידור חי ב-Ynet וב-ZOOM**



פיליפ (shutterstock)

👤 🗣️ 📄 📌

דן אבן
יישוע מקצועי | דן אבן
עודכן: 19.8.2025

פסוריאזיס היא מחלת עור דלקתית כרונית, שמתאפיינת בחלוקה מהירה של תאי העור ובתהליך דלקתי המוביל להופעת נגעים מנרדים, לרוב בברכיים, המפרקים, הגב והקרקפת ולעתים גם באזורי גוף נוספים. הנגעים האופייניים אדומים, מורמים, ומכוסים בקשקשת לבנה וגסה. מהלך המחלה מאופיין במחזורים משתנים של התפרצויות: **התלקחויות** אורכות לרוב בין שבועות

ייעוץ מקצועי
אם המחבר הוא גם היועץ המקצועי, מספיק לציין את שמו פעם אחת בלבד.

עשן סיגריות וגם זיהום סביבתי עלולים לגרום לשינויים דלקתיים בריריות האף. במחקר מתורכיה שפורסם בספטמבר 2012 בכתב העת [Annals of Otolaryngology and Rhinology and Laryngology](#), נמצא כי עישון סיגריות משפיע על התפתחות פוליפים באף וצמיחתם, ללא קשר למשך העישון, והחוקרים מציינים כי הימנעות מחשיפה לעשן הסיגריות עשויה להיות אסטרטגיה מועילה למניעת הישנות של פוליפים באף שהוסרו בניתוח או שממדיהם קטנו בעקבות טיפול תרופתי.

במחקר שפורסם בדצמבר 2020 בכתב העת [JAMA Otolaryngology Head Neck Surgery](#) נמצא כי עישון בהווה קשור להחמרה בתסמינים של המתמודדים עם נזאל פוליפוזיס.

במחקר שפורסם ב-2014 בכתב העת [Laryngoscope](#) נמצא כי עישון קשור לקיצור פי 2 במשך הזמן בין ניתוחים להסרת פוליפים. אלו שעישנו נזקקו לניתוח חוזר תוך 2.8 שנים לעומת חולים שלא עישנו שנזקקו לניתוח חוזר רק לאחר 4 שנים.

ד"ר רמית מעוז-סגל היא רופאה בכירה ביחידה לאימונולוגיה קלינית, אנגיואדמה ואלרגיה, במכון האוטואימוני, במרכז הרפואי שיבא ומנהלת קהילת נזאל פוליפוזיס ב"כמוני"



מנדילה ב-43% את הסיכון להתפתחות פוליפים באף, והשמנה ביטנית-מרכזית מעלה ב-25% את הסיכון לתופעה.

עוד על פוליפים באף והשפעתם על החיים

- רצוי להמנע עד כמה שניתן להשתמש בפונט נטוי.
- הרחבות על היועץ ניתן להוסיף בבוקסה בתחתית המאמר.
- הרחבות בסגנון: "עוד על" אפשר כרשימת bullets עם hyperlinks.

עשן סיגריות וגם זיהום סביבתי עלולים לגרום לשינויים דלקתיים בריריות האף. במחקר מתורכיה שפורסם בספטמבר 2012 בכתב העת [Annals of Otolaryngology and Rhinology and Laryngology](#), נמצא כי עישון סיגריות משפיע על התפתחות פוליפים באף וצמיחתם, ללא קשר למשך העישון, והחוקרים מציינים כי הימנעות מחשיפה לעשן הסיגריות עשויה להיות אסטרטגיה מועילה למניעת הישנות של פוליפים באף שהוסרו בניתוח או שממדיהם קטנו בעקבות טיפול תרופתי.

במחקר שפורסם בדצמבר 2020 בכתב העת [JAMA Otolaryngology Head Neck Surgery](#) נמצא כי עישון בהווה קשור להחמרה בתסמינים של המתמודדים עם נזאל פוליפוזיס.

במחקר שפורסם ב-2014 בכתב העת [Laryngoscope](#) נמצא כי עישון קשור לקיצור פי 2 במשך הזמן בין ניתוחים להסרת פוליפים. אלו שעישנו נזקקו לניתוח חוזר תוך 2.8 שנים לעומת חולים שלא עישנו שנזקקו לניתוח חוזר רק לאחר 4 שנים.

ד"ר רמית מעוז-סגל היא רופאה בכירה ביחידה לאימונולוגיה קלינית, אנגיואדמה ואלרגיה, במכון האוטואימוני, במרכז הרפואי שיבא ומנהלת קהילת נזאל פוליפוזיס ב"כמוני"



מנדילה ב-43% את הסיכון להתפתחות פוליפים באף, והשמנה ביטנית-מרכזית מעלה ב-25% את הסיכון לתופעה.

• עוד על פוליפים באף והשפעתם על החיים

רפרנסים

יופיעו בסוף המאמר כ-
hyperlinks. במקום להציג
כתובת מלאה, יש לרשום למשל:
לקריאת המאמר ב-Israel
Journal of Health Policy
bullet עם



BJS Open, doi: 10.1093/bjsopen/zraf086



0 0 הדפסה שתפו

ניתוח בריאטרי השמנה חולנית
קיצור קיבה קרוהן התמודדות קוליטיס התמודדות מחלות מעי דלקתיות



הסיפוטנבה

פסוריאזיס, ובתחילת שנת 2017 אף מצאו חוקרים מדנמרק ראיות כי ניתוחים בריאטריים עשויים לרפא פסוריאזיס. במאי 2022 דיווחו חוקרים מסין כי ניתוחים בריאטריים עשויים לשפר את הפוריות בקרב נשים עם שחלות פוליציסטיות. מחקר מקנדה שפורסם באוגוסט 2025 בכתב העת BJS מצא כי ניתוחים בריאטריים גם משפרים את מצבם של אנשים עם מחלת כליות כרונית ומפחיתים אצלם את הסיכון לתמותה.

• לקריאת המאמר ב-Israel Journal of Health Policy.

0 0 הדפסה שתפו

ניתוח בריאטרי השמנה חולנית
קיצור קיבה קרוהן התמודדות קוליטיס התמודדות מחלות מעי דלקתיות



הסיפוטנבה

מומלץ לכל סוכרתי לבחון יחד עם דיאטנים/תזונאים את הרכב המזון המומלץ עבורו המתמקד במזונות בריאים ובאלה שאינם משפיעים לרעה על רמות הסוכר בדם. בעבר הומלץ לסוכרתיים להתמקד במזונות עם אינדקס גליקמי נמוך, אך כיום מקובלת הגישה של התאמה תזונתית אישית לכל סוכרתי בהתאם להשפעת המזונות על רמות הסוכר בדם.

”אנשים לא אוהבים אינסולין, אין לו יחסי ציבור טובים, אך צריך לזכור שזהו החומר הטבעי הטוב ביותר להורדה של רמות הסוכר בדם

מומלץ לכל סוכרתי לבחון יחד עם דיאטנים/תזונאים את הרכב המזון המומלץ עבורו המתמקד במזונות בריאים ובאלה שאינם משפיעים לרעה על רמות הסוכר בדם. בעבר הומלץ לסוכרתיים להתמקד במזונות עם אינדקס גליקמי נמוך, אך כיום מקובלת הגישה של התאמה תזונתית אישית לכל סוכרתי בהתאם להשפעת המזונות על רמות הסוכר בדם.



לידים (ציטוטים בולטים)
מומלץ בעיקר במאמרים ארוכים,
לשם חידוד מסרים עיקריים
והנגשה לקוראים.

תפקודית הופך להיות בולט ומדאיג יותר ויותר.
מחקר ישראלי חדש ומרתק שופך אור על כוח החיבור הקהילתי ומראה כיצד פעילות משותפת יכולה לשנות את תמונת הבריאות הכוללת שלנו באופן משמעותי.



תוכן המאמר:

איך בדידות משפיעה על הבריאות הגופנית
מחקר ישראלי חדש מאוניברסיטת אריאל
למה חיבור קהילתי חיוני לבריאות הגוף
מנגנונים פיזיולוגיים: איך אוקסיטוצין משפר בריאות
5 צעדים מעשיים ליצירת רשת תמיכה חברתית
שאלות ותשובות נפוצות על בדידות ובריאות

איך בדידות משפיעה על הבריאות הגופנית

בדידות היא לא רק מצב נפשי, שכן מחקרים רפואיים מראים שהיא משמשת גורם סיכון משמעותי למגוון בעיות בריאותיות ומחלות כרוניות. משום כך, הקשר בין בידוד חברתי לבין מצבים כמו יכולת תפקודית מופחתת הוא ברור וחד משמעי, והוא משפיע על כל מערכות הגוף.

תוכן עיניינים
מופיע רק במדריכים
ובמדריכי אוכל.
לכן אין לתת תוכן עיניינים
בכתבה מסוג "בלוג פוסט"!

לאחר שאובחנה סוכרת סוג 2, המעבר לחיים עם המחלה דורש סבלנות והשקעה רבה בזמן. בהתמודדות עם הסוכרת חשוב להתייחס לאימוץ אורח חיים בריא, התאמות בתזונה (ובעיקר ספירת קלוריות ופחמימות), ניטור רמות הסוכר בדם, התאמות בטיפול התרופתי וביצוע בדיקות המעקב הרפואי הנדרשות. חשוב לזכור כי כל שינוי קטן עשוי להועיל לאיזון ברמות הסוכר בדם ולהיטיב עם המטופל.

כל המתכונים שסייעו לכם להיצמד לדיאטה הם תיכונית

- ממרח טחינה ביתי
- ממרח חומוס ביתי
- סלט
- אנטיפסטי
- תבשיל
- מרק
- פסטה



חציל בטחינה

ככלל, היעד המרכזי בניהול מחלת הסוכרת כולל הקפדה על רמות מאוזנות של סוכר בדם שנאמדות בבדיקות לרמות ההמוגלובין **1** המסוכר HbA1C – בדיקת דם שמאפשרת הערכה לאיזון הסוכר בדם בשלושת החודשים האחרונים.