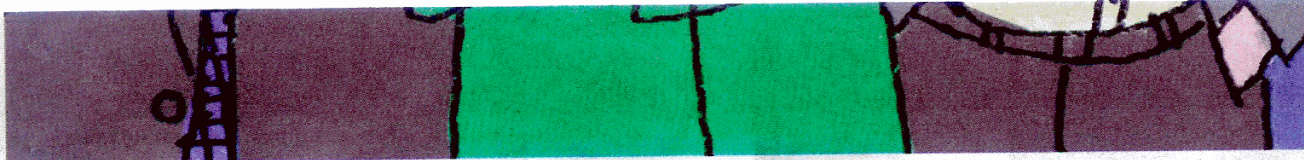


אורחות חיים

| נרי ליבנה





איור: מיכל בוננו

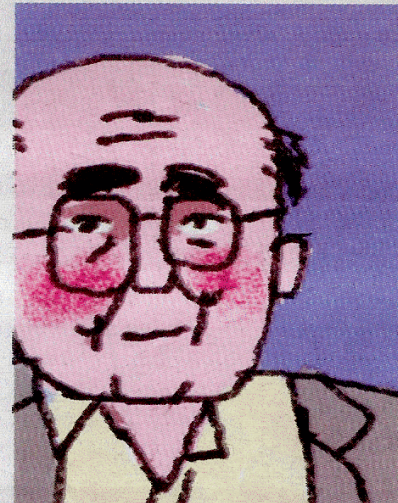
אני מוצאת את עצמי נזופת בחברי, ילדיהם של אותם זקנים נרגנים, כשהם מתאוננים על משוגותיהם של מי שהפכו לטרחנים מאין כמותם. לכם – אני מתנ"שאת עליהם בצדקנות של יתומה – לכם לפחות עוד יש הורים. אבל אפילו אני עוד זוכרת עד כמה יכולים להיות החיים קשים במחיצתם של זקנים נרגנים. (משום כך כל כך שמחתי לגלות שזוהי תופעה שיש לה מרפא. בהרצאה שנשא ד"ר ישראל יפה, רו"פא ממוצא אמריקאי, הוא חשף את קיומו של "גיל מעבר גברי", עניין שכלל לא ידעתי על קיומו) נסע"רת מהגילוי מיהרתי לעדכן את רלי, שאותה פגשתי במקרה בבוקר שלאחר ההרצאה, אבל רלי הודיעה לי שלא רק ששמעה כבר מזמן על גיל מעבר אצל גברים, היא אף מכירה מקרוב כמה גברים שנמצאים בדיוק בגיל הזה, "ארבעים-חמישים-שישים", שהוא, לדבריה, "הגיל שבו פתאום הם עוזבים את הבית שלהם ועוברים לגור עם בתורה צעירה יותר בעשרים שנה, בגלל זה קוראים לזה 'גיל המעבר'".

זה קורה גם לגברים

תסמונת גיל המעבר מספקת חומר מצוין לקומדיות

בזמן האחרון שמתי לב לעובדה שיותר ויותר תר גברים בסביבתי מתחילים להזכיר לי את אבא שלי. הם צועקים על הטלוויזיה וגם על הרהיטים שנתקעים להם בדיוק באמצע דרכם לשירותים או למטבח, ואין יום שבו אינם פוגשים לפחות שניים-שלושה אידיאליים, כמה דגנראטים, טיפוסים גסי רוח ואנשים שכל מטרתם להונות אותם ולהקשות עליהם את החיים, ובהם בעיקר מלצרים, נהגי מוניות ונותני שירותים. אמנם טרם נתקלתי באדם נוסף שכאבי הצליח להוכיח לעצמו "באופן מדעי" שמר כר הפיס "בכוונה תחילה" מוכר לו אך ורק כרטיסים שאינם זוכים, אבל סביר להניח שאם אתמיד די זמן במצבי החרש כאשה פנויה, עוד יבוא היום שהסוג הזה של זקנים נרגנים ייראה לי כאושר שצופן לי בחובו העתיד.

זקנים נרגנים היוו תמיד חומר מצוין לקומדיה. למשל, אביו של ג'ורג' קוסטנזה, איזו דמות! ומי אינו אוהב את מיסטר צ'יפס? והאמת, ככל שחולף הזמן



► גיל המעבר הנשי העסיק מאוד את העיתונות המקצועית והפופולרית, ולעומת זאת גיל המעבר הגברי לוט בשתיקה מאצ'ואיסטית. גיל המעבר הגברי הוא עניין לא כל כך סקסי והוא בוודאי אחד העניינים האחרונים שעיתוני גברים כגון "פלייבוי" או "בלייזר" ירצו לייחד להם מקום.

גברים אמנם משמינים, מקריחים לפעמים, כוש"רם הגופני והמיני יורד ככל שעולה גילם, אבל הזמן שמשיחית את צורתם אינו מפריע להם להתחיל שוב ושוב מחדש. אם יש משהו שמרגיש את חוסר הצדק בעולם זוהי ההעדפה החד משמעית שבה נוקט הטבע ביחסו לגברים. גברים, באמת, יכולים להרשות לעצמם לעבור לאשה צעירה יותר, משום שהם מסוגלים ככל גיל (אם כי לא בכל מצב) גם להקים משפחה חדשה שיש בה ילדים משותפים.

למעברים אל חיים עם בן זוג צעיר יותר יש ברירה כלל כיוון אחד: זהו הגבר המבוגר שעובר לאשה צעירה ממנו, ולא להיפך. מעבר מהסוג הזה יכול גם

גישה באותו זמן (ויצא לאור בעברית בהוצאת "סא"גה" לפני כמה חודשים). הנרי, גיבור הספר, מתאמן בלהפוך לזקן נרגן כשהוא נמצא בדירת פאר בלונדון שאותה, כך הוא חושד, ירש מפילגשו של אביו. הוא שונא לצאת מביתו משום ש"יש יותר מדי התנעות מנועים, וצפירות והצקות ותחבורתיות דומות". מחר לונות דירתו נשקפת העיר כולה, "החיים נמצאים בהישג יד אם אך ירצה בהם, אלא שהנרי אינו רוצה בהם".

הוא תוהה, "האם בגילו אינו אמור לצפות בתוכניות הבוקר בטלוויזיה, לשחק קנסטה עם חבריו רעי המזג או לקרשע בפארק עם נכדיו?" הוא חושב על המוות, שהוא יודע בדיוק איך ישיג אותו לפתע. "הוא יודע מה מצפה לו. הוא ישרך את דרכו הביתה אחר צהריים מטורף שגרתו אחר, יחוש דקירה בלבו ואז יחרבן במכנסיו... הוא יחרבן במכנסיים בפרהסיה, הוא ייצא מתוך גופו שלו וצואתו תהיה משולה לפי סולת של חייו ושל יישותו".

הנרי גם הולך לבית קפה ברחוב אקספורד כדי ללמוד מוקנים אחרים כיצד עליו להתנהג. הוא רואה אותם מציקים למלצרים ותוחבים לכיסים את שקיות הסוכר, החלב והמפיות, "אוגרים מזון לפרק הזמן שעוד נותר להם לחיות", והוא שואל את עצמו מתי גם הוא ינהג כך. "האם כדאי לו להתחיל עכשיו?"

מה שהופך גברים מזדקנים לזקנים נרגנים זאת בסופו של דבר הנשמה

כך הם מתוארים, בתרגום חופשי, כאחד מהמאמרים שקראתי באינטרנט: "גברים באמצע החיים שלהם, או אלה שחווים חוסר איוון הורמונלי שה"סימפטומים שלו הם חוסר שקט ועייפות בו בזמן, היפוכונדריה, עצבנות, היעדר שמחת חיים, ירידה בדחף המיני, אנרגיה נמוכה, ירידה בקופה, ירידה בסיבולת, השמנה בחלק הגוף העליון, עלייה ברמת הנרגנות, עלייה בסיכון למחלות לב".

ד"ר יפה אומר שבשישראל התופעה הזאת אינה

ממקורות טבעיים, והתחלתי לתת את הטיפול בתוריד פות האלה גם לחולים כרוניים שהיו בטיפול, והמצב שלהם השתפר מאוד. אז התחלתי ללמוד על טיפול הורמונלי חלופי טבעי. אחר כך, כשעלינו לארץ ועוד לא היה לי רישיון ישראלי, הגענו לכרמיאל והתחיינו לו להגיע אלי פציינטים. אמרתי להם שעדיין אין לי רישיון ישראלי לעסוק ברפואה ואני יכול לתת להם רק תרופות טבעיות.

"בכל זאת התחילו לבוא הרבה חולים ואז הגי"ע אולי גברת אחת וביקשה ממני מרשם להורמונים טבעיים שהיא רוצה לקנות בארצות הברית. שאלתי אותה, מה זה? והיא סיפרה לי שהטיפול בהורמונים טבעיים מקובל מאוד בארצות הברית. גיליתי שבארצות הברית הטיפול הזה מקובל כבר יותר מעשרים שנה, וכך הגעתי גם לטיפול בהורמונים טבעיים בגברים בגיל המעבר".

לד"ר יפה יש כמה קליניקות בתל אביב, קליניקה אחת בירושלים ואחת בבית שמש, שבה הוא מתגורר רד כיום עם אשתו ועם 11 ילדיהם (ובהם גם הילד שחלה בסרטן והחלים). "כמובן, ריב המטופלים אצלי בהורמונים טבעיים הן נשים, אבל יש לי גם מטופ"לים גברים. בארצות הברית ובאירופה המודעות לגיל המעבר הגברי נמצאת בעלייה, אבל בארץ כמעט לא שומעים על התופעה הזאת".

הבעיה פשוטה מאוד. לרוב יש צורך לאון מחדש את כמויות הטסטוסטרון החופשי הנמצא בירידה, לעומת כמויות האסטרוגן הנמצאות בעלייה. אגב, טיפול הורמונלי משלים לגיל המעבר יכולים לתת גם רופאי משפחה ואנדוקרינולוגים, ומי שאינו חורש שש מתופעות הלוואי של הורמונים סינתטיים אינו צריך ללכת דווקא אל ד"ר יפה, אלא יכול להשתמש בהורמונים הכלולים בסל הבריאות ובעלות אפסית. הבעיה היא שרופאי משפחה רבים כלל אינם מודעים לבעיה.

מה שהופך גברים מזדקנים לזקנים נרגנים זאת בסופו של דבר הנשמה. הנרי אינו מצליח להפוך לזקן נרגן משום שאינו מודקן באמת "איפה שצריך, כל"ר מר בנשמה". בגיל שישם פחות כמה חודשים "הנרי

לדחות לזמן מה את הופעת הסימפטומים הביולוגיים של גיל המעבר. ההתרגשות, הצורך לעמוד בציפיות של אשה צעירה יותר ועצם השינוי עשויים לכפר לזמן מה על הירידה במאוזן ההורמונים הגבריים.

יש לתסמונת הזאת אפילו שם, "אנדרופאוזה", ואת הלוקים בה קל מאוד לזהות

גיל מעבר מהסוג הזה יכול להיות כשלם מעורר קנאה, בעיקר אצל חבריו הנשואים של הגבר, אבל על גיל המעבר הביולוגי אף אחד מהם לא ישוש לדבר ובעיקר לא בארץ כמו שלנו, שבה עניינים כגבריות חרשה ומטרסקסואליות נפוצים הרבה יותר על דפי העיתונים מאשר באתרי המרעה והצייד הטבעיים של הגבר המצוי.

ד"ר ישראל יפה מטפל כבר יותר מעשר שנים בסימפטומים של גיל המעבר הגברי (וגם בגיל המעבר הנשי) בהורמונים טבעיים ועל כן בלתי מסרטנים. הוא הפנה אותי לכמויות עצומות של חומר כתוב בעניין. יש לגיל הזה אפילו שם, "אנדרופאוזה", ואת הלוקים בתסמונת, אומר ד"ר יפה, קל מאוד לזהות. אלה הם אותם גברים שפעם היו פרחים והיום הם מה שמכונה "grumpy old men", כלומר זקנים נר-גנים.

תיאור מדויק, ואף על פי כן מקסים, של הזקן הנרגז הטיפוסי קראתי בספרו של הווארד ג'ייקובסון "לחנך את הנרי", שהוא מופת לכתיבה אירונית ור-

ירועה כבעיה רפואית דווקא בגלל שכחותה. "גברים פוגשים אחד את השני ואחד מספר לשני שהוא קם כמה פעמים בלילה כדי ללכת לשירותים והשני אומר 'גם אני' ושניהם נרגעים, כי הם מחליטים שמדובר בדבר נורמלי ולכן אין כאן בעיה. זה באמת נפוץ מאוד, אבל זה לא אומר שאי אפשר ושלל צריך לטפל בזה. כי מלבד הסימפטומים הגופניים הלא נעימים כל כך, כמו הרגזות וירידה בחשק המיני ושכחות ודברים אחרים שמיוחסים להזדקנות, יש גם בעיות רפואיות שנובעות מאותו מקור של שינוי באיזון ההורמונלי, ואלו בעיות כמו מחלות לב ומחלות של הפרוסטטה ואפילו סרטן, ויש גם עדויות לקשר בין ירידה ברמת ההורמונים הגבריים לבין מחלות כמו אלצהיימר. הדרך למנוע חלק מתופעות האלה היא בטיפול הורמונלי שגברים בגיל המעבר זקוקים לו בדיוק כמו נשים בגיל הזה."

ד"ר יפה, שהחליט להיות רתי כשהיה בגיל בר מצווה בארצות הברית, היה בעל קליניקה גדולה לרפואת משפחה בניו ג'רסי. במשך 13 שנים התכונן לעלייה ארצה ואז, כשכל החפצים כבר היו בדרך לחיפה והוא ואשתו כבר מכרו את דירתם, התגלה להם כי בנם הקטן, שהיה אז בן שלוש, חלה בסרטן. הילד אושפז בבית חולים במחלקה אונקולוגית לידים, ליד ילד ממוצא סיני, "וראיתי דבר מדהים: כשהאונקולוג היה עוזב את החדר, ההורים של הילד הסיני פתחו ונתנו לילד שלהם תערוכת צמחית". סקרנותו התעוררה. "רצתי אל מומחים לברר מה זה ורצתי אל מומחים לרפואה סינית כדי לברר מה לתת לבן שלי. למדתי את כל הנושא של תרופות

לא חש שהוא רענן פחות ולו בגרם אחד מכפי שחש בגיל 16". זיהוי וטיפול נכון בתופעות של גיל המעבר בגברים יכולים להאט את הזדקנות הגוף והכי חשוב – את הזדקנות הנשמה ואז, כמו הנרי, יוכל כל אחד להתנחם במחשבה שאמנם יום אחד, באמצע הדרך "כן, כן, הוא יחרבן במכנסיים בלה-בלה-בלה, אבל זה יהיה רק הגוף ותו לא".

neril@haaretz.co.il



ד"ר ישראל יפה: "גברים נכגשים ואחד מספר לשני שהוא קם כמה פעמים בלילה לשירותים והשני אומר 'גם אני' ושניהם נרגעים, כי הם מחליטים שזה דבר נורמלי ולכן אין כאן בעיה"