

7.4.2013

7.4.2013

"אני רוצה ליצור אב טיפוס חדש של חולה פרקינסון"

בגיל 57 מתמודד עמיר כרמין עם האתגר הגדול של חייו:
לא לתת לפרקינסון להכניע אותו. מהרגע שקיבל את הבשורה
הקשה לפני שבע שנים, ידע שיהיה חולה מסוג אחר.
"חייבים להמשיך להיות פעילים, לעסוק בספורט, להתעלם
מהמחלה. החלטתי להילחם בדרך שלי ולעורר השראה בחולים
אחרים". בינתיים זה מצליח לו





עד לפני שבע שנים נחשב עמיר כרמין לאדם בריא ופעיל שמממש את רצונותיו אחד לאחד. כרמין, נשוי ואב לשלושה הוסיף את פיתוח מנהיגות בחברת אמרוֹ קס, היה טייס מסוקי אנפה שהשתתף באינספור משימות פינזי וחילוץ, קולנוען, קב"ט ופרויקטור – וזו רק רשימה חלקית. ואז, במהלך אחת מריצות הניווט הספורטיבי שאני עושה כבר למעלה מ־20 שנה, הרגשתי פתאום התכווצות חזקה בשרירי כף הרגל. האטתי את קצב הריצה עד שעברתי להליכה, הכאב נרגע והמ־שכתי לרוץ", הוא מתאר.

אך האירוע הזה חזר על עצמו והחל להפריע לרצף הריצה. "אני לא אחד שמתעלם מסימנים ולכן הגעתי לניוירולוגית. היא בדקה אותי ולא איבחנה כל בעיה. יצאתי רגוע". כרמין, כיום בן 57, המשיך בשגרת חייו העמוסה, תוך שהוא מתעלם מהכאב שחזר מדי פעם. "אחרי שנה בערך שמתי לב שבזמן הליכה הירד שלי לא מיטלטלת כראוי. חשתי שהיא קצת מתכווצת ולכן שוב פניתי לניוירולוגית. שוב נבדקתי ושוב לא נמצאה בעיה". חלפה שנה וההתכווצות ביד התחלפה ברעידה קלה. "עם הת־סמין הזה הרופאה כבר לא הצטרכה לבדוק אותי וישר אמרה לי: 'זה פרקינסון, יש לך פרקינסון'".

לדבר על הכל בפתיחות

כשיצא מהרדע ידע כרמין, בוודאות ובפיתוחן האופייניים לו, כי ינקוט שתי פעולות. האחת, שידבר על המחלה מיד ובפתיחות עם בני משפחתו, חבריו, עמיתיו ולמעשה עם כולם; והשנייה, שיקבל חוות דעת נוספות. הוא פנה לפרופ' ניר גלעד, מנהל המחלקה הניוירולוגית במרכז הרפואי איכילוב. פרופ' גלעד לא רק אישר את האבחנה אלא תיאר בפני כרמין, אז בן 50 בסך הכל, את הצפוי לו ב־30 השנים הקרובות. "הוא אמר לי: 'בעשור הראשון תמשיך לתפקד כרגיל. פה ושם ייצצו בעיות, אבל שג־רת החיים שלך תהיה סבירה. בעשור השני, הוא המשיך באותו גוון קול, 'התפקוד היומי שלך כבר ייפגע ותיאלץ להאט את

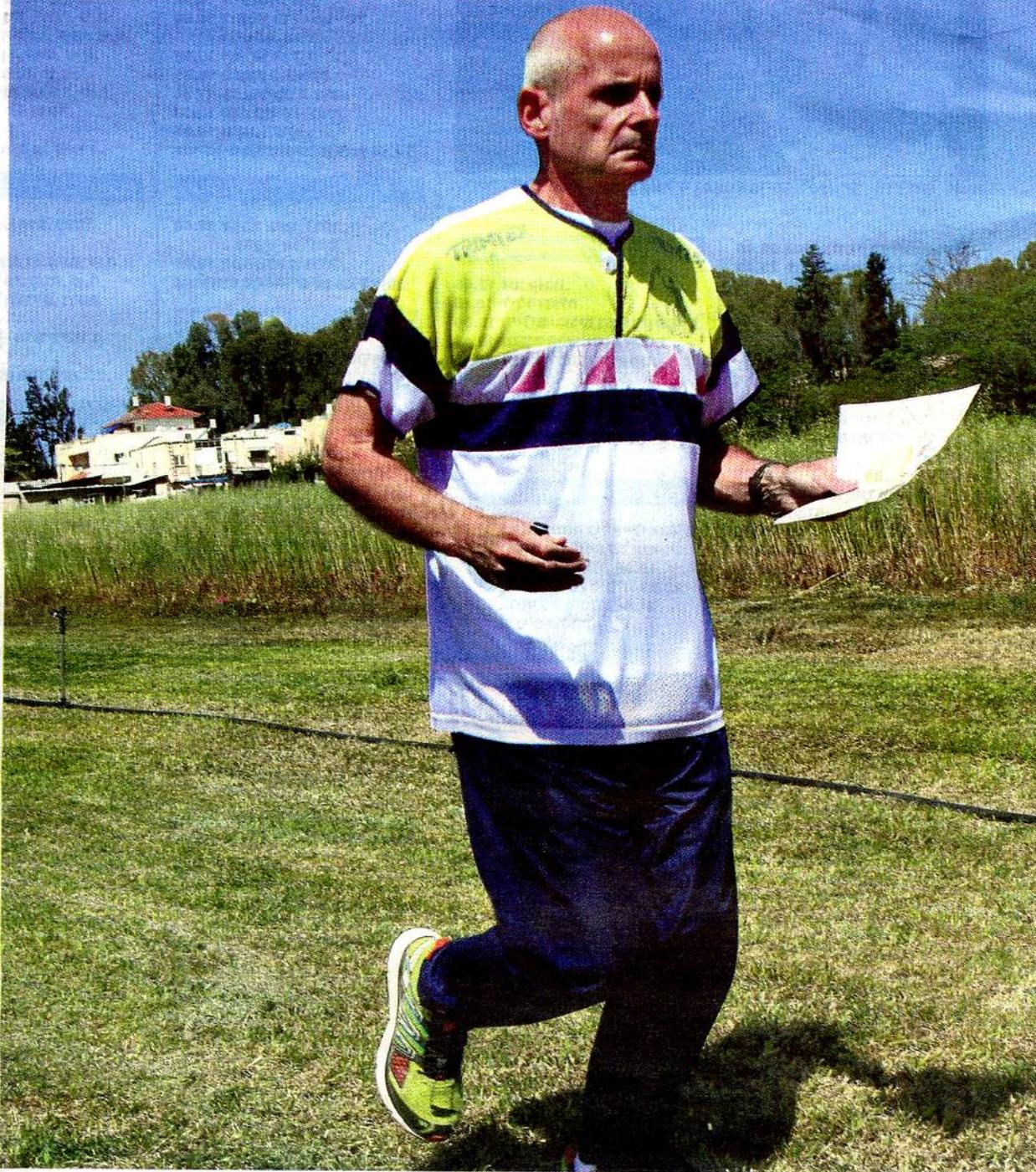
הקצב, להוריד פרופיל ולהשתמש בתרופות. בעשור השלישי תהיה כבר מוגבל מאוד בתפקוד שלך וסביר להניח שתשב בכ־סא גלגלים".

כל בר דעת היה קורס תחת התחזית האכזרית הזו, אבל לא אדם ככרמין. "העתיד השחור שהרופא צפה לי לא הבהיל אותי. זה נשמע אולי מופרך, אבל זה יותר הרגיע ואיתגר. דווקא הידיעה הברורה של מה צפוי לי איפשרה לי לתכנן לוחות זמנים צפופים ועמוסים בפעילות ולגבש במקביל גם תוכנית פעולה. רציתי ל־צור אב טיפוס חדש של חולה פרקינסון: פעיל, ספורטיבי, פרו־דוקטיבי, שלא נכנע למחלה, ובמרבית הזמן גם מצליח להתעלם ממנה. ואני מקווה שהצלחתי".

"אמרתי לעצמי: המחלה הזאת היא נתון, היא לא בחירה. היא מציאות שלא צריך להתכופף בפניה ולהרכין ראש בהכנעה. לה־פה, אני אמשיך בריוק מהמקום שבו אני נמצא, לא אוותר על כלום בעשייה שלי ואולי ככה אצליח להגמיש את נוסחאות הת־פתחות המחלה. כמי שכל חייו שינה את המציאות, מתח אותה קדימה ואחורה ולצדדים, ועשה את הדברים הכי לא מובנים מא־ליהם – כך יהיה גם עם המחלה. אני אנהיג אותה בדרכי ואעורר השראה בחולים אחרים".

יש גם נקודת אור

"פרקינסון היא מחלה ניוונית של מערכת העצבים, המ־תאפינת בהפרעות מוטוריות טיפוסיות", מסבירה ד"ר טניה גורביץ, מנהלת שירות הפרקינסון ביחידה להפרעות תנועה במרכז הרפואי איכילוב. "גיל הגילוי הממוצע של המחלה הוא 57, ומעל גיל 65 ילקה בה כאחוז מהאוכלוסייה, ויותר גברים מנשים. מסיבה שטרם פוענחה מחקרית המחלה פורצת כאשר תאים באזור במוח הנקרא 'החומר השחור' מתנוונים. האזור הזה 'מתדלק' את פעילות המוח על ידי הפרשת דופמין, האחראי על התנועות הכלליות, על מוטוריקה עדינה ועל זריזות. הדופמין מווסת את התנועה. בהיעדרו נפגמת התנועה והופכת



"עיקר האתגר הוא בניווט הספורטיבי, הכולל ריצה בתנאי שטח וטופוגרפיה משתנים". עמיר כרמין | צילום: גיל נחושתן

למסורבלת ואיטית". מסיבה זו הטיפול במחלה כולל תרופות לעידוד יצירת הרופמין ומתן רופמין.

סימני המחלה הם רעד, פגיעה בשינוי המשקל, הליכה איטית תוך כיפוף הגוף קדימה, מרבית החולים יפתחו דיכאון וחלקם אף ילקהו בהפרעות קוגניטיביות ובבעיות זיכרון וכן בקשיים בשליטה על הסוגרים. אך יש נקודת אור: "פעילות גופנית היא אחת הבשורות המדעיות המשמחות והמוכחות למניעת המחלה ולעצירת קצב התפתחותה", אומרת ד"ר גורביץ. "בכל שלב של המחלה מומלצת פעילות, בעיקר הליכה, ריקוד וטאי צ'י".

שבע שנים מאז התגלתה מחלתו, וכרמין הוא אדם פעיל מאוד. "לדעתי זה נובע רק בגלל העיסוק האינטנסיבי שלי בספורט ובפעילות גופנית. כבר ידוע מחקרית שהקפרה על פעילות רוחה את הידרדרות המחלה ושומרת על חיוניות השרירים, על טווח פעולתם ועל יתר הרברים".

עד שחלה התנסה כרמין בחיים מגוונים, מלאי תעוזה ובלתי צפויים. אחרי שחרורו מהצבא הגשים אהבה רבת שנים ונרשם ללימודי קולנוע באוניברסיטת תל אביב. במקביל עסק בשיי קום בני נוער. שלוש שנים אחרי השחרור חזר לשירות הצבאי. "מה קרץ לי? לא ג'וב נחשק בטיס אלא כיוון שונה לגמרי: ראש מדור הפקות של סרטי הדרכה". אחרי שלדבריו מיצה את עצמו

ד"ר עניה גורביץ: "פעילות גופנית היא אחת הבשורות המדעיות המשמחות והמוכחות למניעת המחלה ולעצירת קצב התפתחותה. בכל שלב של המחלה מומלץ על פעילות, בעיקר הליכה, ריקוד וטאי צ'י"

בתפקיד, פנה כרמין לאתגר הבא. "נמשכתי לתרבויות עתיקות, לנופים פראיים, לבעלי חיים שיש רק בג'ונגלים, ולכן קפצתי על משרת קב"ט אל על בקניה. נהניתי מכל שנייה שם", הוא מתאה בהמשך החליט להמר והשתמש בחסכונות המשפחתיים שצבר עם אשתו, והשניים יצאו לארה"ב, שם למד כרמין לתואר שני בניהול ופיתוח הדרכה. "חינו אמנם בצמצום, אבל ברענן זו הייתה אחת ההחלטות הכי פוריות שלי, כי מיד כשחזרנו לארץ התחלתי לנהל פרויקטים מרשימים בחברות שונות".

ניווט להעלאת המודעות

לצד השינויים המקצועיים בחייו המשיך כרמין כל הזמן בפעילות ספורטיבית עצימה. "זה ממשיך גם כיום, עם הפרקינסון בכיס. ארבע פעמים בשבוע אני רץ עד שלושה ק"מ ובשבתות אני מכפיל את המרחק. אבל עיקר הקושי זה בניווט הספורטיבי, כי שכולל ריצה בתנאי שטח וטופוגרפיה משתנים ומאתגרים עם מצפן ומפה, כשאני נדרש לחצות הרים וגבעות בין יתר המשימות. כל זה מצליח לגרום לי לחיות את החיים ולא את המחלה".

את ניסיון התמודדותו עם המחלה הוא מקווה להעביר לחולים אחרים, ולשם כך הפך פעיל בעמותת הפרקינסון ואף התמנה ליו"ר שלה. במסגרת חודש המודעות למאבק במחלה התקיים בשבוע שעבר אירוע ניווט ספורטיבי בשיתוף האיגוד לספורט הניווט. מטרת האירוע הייתה להעלות את מודעות החולים לחשיבות השמירה על כושר גופני ועל כל ההיבטים שנפגעו במחלה: קשר מוח'רגל, כושר קוגניטיבי באמצעות יכולת קבלת החלטות בזמן מאמץ וההיבט המנטלי המתבטא בריכוז ובעבודה פרטנית במהלך הניווט.

וכיצד הוא מתגבר על מחשבות קשות ומאיימות? "זו אולי הרחקה, אבל אני לא מתעסק במחלה", אומר כרמין. "מה אני יודע מה יהיה בעוד עשר או 20 שנה? כשזה יגיע – אתמורה בינתיים בא לי לחיות כמו שאני יודע, ובלי טיפת הנחה".