

שלום, יש חיוב גם מצד כיבוד אב ואם<sup>134</sup>. מושג זה בעיקר בבריאות נפשית, היפך משוטה<sup>8</sup>, אך גם במובן של חלים היפך מחולה<sup>9</sup>. הלשון חלים משמעותו חיבור וחיזוק<sup>10</sup>.

## בְּרִיאוֹת

### א. הגדרת המושג

רפואה מונעת בלשון המודרנית נקראת בלשון הפוסקים שמירת הנפש<sup>11</sup>, או שמירת הגוף<sup>12</sup>, ובלשון רופאי ימי הביניים היא נקראת הנהגת הבריאות<sup>13</sup>, או שמירת הבריאות.

המושג היגינה, שמקובל בין הבריות כמושג של שמירה על הניקיון בלבד, הוא למעשה מושג של תורת הבריאות ושמירת הבריאות<sup>14</sup>. בניגוד לרפואה הפעילה, המתייחסת לאדם החולה, הרי ההיגינה והרפואה המונעת מתייחסת לאדם הבריא, ומטרתו של ענף ההיגינה היא שמירת הבריאות וסילוק הסכנות המאיימות עליה. המושגים היגינה ורפואה מונעת הם למעשה חופפים, ללא הגדרה מבדילה מוסכמת. יש המציינים במונח היגינה את הרפואה המונעת הפרטית, בעוד שתפקידי החברה והשלטון בשמירת הבריאות

המושג בריא במקרא פירושו שמן<sup>1</sup>. בספר בן-סירא<sup>2</sup> ובמשנה<sup>3</sup> בריא הוא ההפך מחולה. המושג בריאות במובן של גוף שלם ותקין מופיע לראשונה ברמב"ם<sup>4</sup>. יתכן שלאור התפיסה שרווחה בעבר, שאדם שמן הוא סמל הבריאות, הפך המושג בריא = שמן לבריא = שאינו חולה.

באופן מושאל משתמשים התנאים במובן של בריא כהיפך של שבור ורועע בכלים<sup>5</sup>, ובמובן של וודאי, היפך משמא<sup>6</sup>. בגמרא השימוש במובן של וודאי הוא כמושג ברי, ללא אל"ף בסוף.

מושג תנ"כי אחר המשמש במובן של בריאות הוא החלמה<sup>7</sup>, ובתלמוד משמש

[4] דעות ד יד. [5] כלים ג ה. [6] תוספתא טהרות ג ד. [7] ישעיהו לח טז – ותחלימיני והחייני; איוב לט ד – יחלמו בניהם. וראה בערוך ע' חלם ג'. [8] ר"ה כח א; יבמות, קי ב – עתים חלים עתים שוטה. [9] פסחים עח ב. [10] ראה חולין קכג ב – לא שנו אלא טלית, אבל עור חלים. [11] רמב"ם רוצח פי"א-פי"ב; שו"ע חו"מ סי' תכז. [12] שו"ע הרב הל' שמירת גוף ונפש; קיצשו"ע סי' לא. [13] ראה הנהגת הבריאות לרמב"ם בהוצאת ז. מונטגר, הע' וג עמ' 11. [14] מקור השם הוא מהמיתולוגיה היוונית, שבה היגיאיאה היתה אלת-הבריאות, ומכאן היגינה משמשת כמושג

מלכים י יב; טושו"ע יו"ד שלה ט. ואם מבקרים חולי עכו"ם דוקא עם חולי ישראל, או אפילו חולי עכו"ם לחוד – ראה ר"ן וריטב"א גיטין, שם, בשם הירושלמי גיטין ה ט. [134] שו"ת אגרות משה חיו"ד ח"ב סי' קל. [1] בראשית מא ב – ובריאת בשר; שופטים ג יז – ועגלון איש בריא מאד; מל"א ה ג – עשרה בקר בראים ועוד. וראה בפיהמ"ש לרמב"ם שבת פ"ב (קמ א) ועירובין פ"י (קא א). [2] בן סירא ל יד, טז. [3] שבת יד ג; גיטין ו ז; ב"ב ט י; מקואות ח ד, ועוד. יתכן שמקור השם 'בריא' כהיפך מחולה הוא ארמי, במובן של 'ברא', היינו חוץ, והכוונה שאדם שהבריא הוא אדם שהמחלה יצאה החוצה ממנו – ראה ערוך ע' בר(ד).

מכונים רפואה מונעת, או רפואה ציבורית. אפשרי, ולפיכך יש הממליצים דווקא לצמצם את ההגדרה למונחים ומרכיבים הניתנים להשגה ולמימוש<sup>17</sup>.

בערך זה יידונו ההיבטים הנוגעים לחובת היחיד והציבור לשמירה על הבריאות.

## ב. רקע מדעי

חוסר בריאות כולל כל מחסור בתיפקודים גופניים ו/או נפשיים הנחוצים לאדם בהתאם להבנתו ורצונו, ו/או בהתאם לדרישות החברה שבה הוא חי; הפרעות הגורמות לכאב פיזי ו/או סבל נפשי; ושינויים במבנה הגוף הגורמים להפרעה אסתטית<sup>18</sup>.

הגדרת בריאות – ניתן להגדיר בריאות באופן שלילי, היינו כמצב של היעדר מחלה, וניתן להגדיר בריאות באופן חיובי, היינו מצב של שלימות הגוף והנפש. ארגון הבריאות העולמי אימץ את ההגדרה המורחבת: בריאות היא מצב של שלימות גופנית, נפשית וחברתית מלאה, ולא רק היעדרה של מחלה<sup>15</sup>. בשנת 1998 הוחלט על ידי ארגון הבריאות העולמי להוסיף להגדרה גם המונח "רוחני", כך שהגדרת הבריאות היא מצב של שלימות גופנית, נפשית, רוחנית וחברתית<sup>16</sup>.

חובות היחיד וחובות החברה – קיים יחס הדדי בין חובת היחיד וחובת החברה לשמירת הבריאות. יש דברים המוטלים על היחיד, ויש דברים שרק החברה יכולה לספקם. אם אין היחיד דואג לעצמו בצורה נכונה, אין החברה יכולה לדאוג לו, אך גם כשהוא דואג לעצמו עדיין זקוק הוא לחברה לצורך פעולות מונעות ציבוריות וסביבתיות. אשר על כן, מקובל לחלק את תורת הבריאות לאישית ולציבורית:

במובן הרחב הזה בריאות איננה רק מושג רפואי אלא כוללת גם מרכיבים של רווחה חברתית, תזונה, הכנסה, דיור, ביגוד, חינוך, תברואה, איכות הסביבה וכיו"ב, כך שהשגת היעדים של בריאות מלאה, במובנה החיובי והכולל, דורשת סיפוק צרכים רפואיים וחברתיים-סביבתיים רבים ומגוונים. יתר על כן, השגת יעד כה רחב הוא כנראה איננו

הבריאות האישית קובעת את הכללים שהפרט צריך לחיות על פיהם כדי למנוע תקלות בבריאותו. כללים אלו מתייחסים לניקיון, תזונה, הלבשה, שיכון, ויסות העבודה והמנוחה, התעמלות גופנית, הימנעות מסכנות וסיכונים, וחיים מיניים תקינים.

החולה, ראה – Post SG, et al, *Ann Intern Med* 132:578, 2000; Astrow AB, et al, *Am J Med* 110:283, 2001; Sloan RP and Bagiella E, *Am Fam Physician* 63:33, 2001; Larimore WL, *Am Fam Physician* 63:36, 2001  
[17] Fitzgerald FT, *N Engl J Med* ראה  
Engelhardt HT, In: [18] 331:196, 1994

לתורת הבריאות. [15] בהקדמה למגילת היסוד של ארגון הבריאות העולמי משנת 1948. "Health is a dynamic state of complete [16] physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity" על החשיבות של המימד הרוחני-דתי בשלימותו הנפשית והגופנית של

אכן, בשלבי החיים השונים יש לשים לב במיוחד למצבים שונים בהתאם לצרכים המתאימים ולשכיחות הבעיות באותן תקופות:

לפני יצירת העובר: בירור מחלות תורשתיות בשני בני הזוג בטרם נישואיהם, או לאחר נישואיהם, אך לפני ההריון. זה כולל למשל סיקור למחלת טיי-זקס, מחלות תורשתיות ידועות במשפחות וכד'. יש לתת ייעוץ גנטי מתאים בהתאם לתוצאות.

בזמן ההריון: מעקב רפואי סדיר לפי הנחיות רופא נשים (כולל בדיקות שגרה קליניות, בדיקות דם ושתן, בדיקות אולטרא-סאונד, בדיקות מכוונות למומים ולמחלות בקבוצות סיכון), תזונה נכונה, הימנעות האשה ההרה ממגע עם מחלות זיהומיות, קרינה, עישון, אלכוהול וסמים, תרופות וכד'.

בזמן תהליך הלידה: מניעת לידה חבלתית, החלטה נכונה על עזרה בלידה טבעית או בניתוח קיסרי, מניעת פגות, הכנות לקראת לידה בסיכון או לידה מוקדמת, טיפול נכון ביילוד עם לידתו.

בינקות ובילדות: תזונה נכונה, מעקב התפתחות, חיסונים מקובלים ואפשריים (צהבת, שעלת, פלצת, דיפטריה, חצבת, אדמת, חזרת, אבעבועות שחורות, אבעבועות רוח, פוליו, שחפת, המופילוס), מניעת מחלות זיהומיות, מניעת הרעלות ותאונות בבית ובחוץ, בירור כושר הראיה

הבריאות הציבורית מכוונת לסלק סכנות מהציבור, העלולות לפגוע בבריאותו עקב תקלות סביבתיות. זה כולל אספקת מים נקיים, סילוק מי-שפכים ומערכת ביוב תקינה, ניקיון הרחובות והמוסדות הציבוריים, השגחה על יצירה וחלוקה של מזון, הוספה של חומרים נחוצים למזון, ארגון מקומות אשפוז ופיקוח עליהם, ארגון הטיפול הרפואי המונע (כגון תחנות לאם ולילד, תחנות לבריאות הנפש, מעבדות לסיקור גנטי וכיוצ"ב), מניעת התפשטות מחלות מדבקות, מניעת זיהום אויר, תכנון נכון של ערים ומקומות-יישוב אחרים, פיקוח על מקומות התעסוקה מפני חומרים וגורמים רעילים, השמדת חרקים ומזהמים אחרים, סידור וניהול בתי קברות.

מטלות משותפות ליחיד ולחברה כוללות מניעת מחלות תורשתיות וסביבתיות, או איתורם בשלבים המוקדמים ביותר, וטיפול מהיר ויעיל בהם. דבר זה יכול להיעשות בעזרת בדיקות, ייעוצים והכוונות בתחומים שונים: רפואיים, מעבדתיים, פסיכולוגיים, סביבתיים וחברתיים.

חלוקה לפי גילים – יש פעולות בתחום הרפואה המונעת שהן משותפות לכל הגילים, ואשר כוללים בעיקר מצב אקולוגי שפיר, מניעת תאונות ביתיות ותאונות דרכים, מניעת הרעלות שונות ממזון ואויר, מניעת מחלות מדבקות, תזונה נכונה בהתאם לגיל, פעילות גופנית.

והשמיעה, טיפול שיניים נכון, מניעת ג. רקע היסטורי חסר-דם, מניעת עקמת.

רופאי הזמן העתיק יומי הביניים שמו דגש רב על הרפואה המונעת והדריכו על איכות האוכל, על כמות האוכל, על זמני האוכל, על מידת התנועה וההתעמלות, על עשיית הצרכים, על האוויר הטהור.

במתבגרים: התבגרות מינית נכונה בזכר ובנקבה, מניעת סטיות מיניות, דאגה למצב הנפשי, מניעת התאבדויות, מניעת עישון, אלכוהול וסמים, מניעת תאונות.

כבר היפוקרטס הכיר בחשיבות הרפואה המונעת, לפחות בהיבטים מסויימים<sup>20</sup>. גלינוס הקדיש לפחות ששה מספריו לנושאים הישירים של רפואה מונעת, ואחד מהם נקרא "על שמירת הבריאות".

במבוגרים: מניעה וטיפול ביתר לחץ-דם, מניעת מחלות כלי דם ולב על ידי הורדת רמת הכולסטרול בדם, מניעת השמנה ומניעת עישון, רפואה תעסוקתית מונעת במקומות העבודה השונים מבחינת בטיחות ומניעת הרעלות, מניעת אוסטיאופורוזיס, איתור מוקדם של מחלות ממאירות שכיחות ובעיקר סרטן השד, סרטן הרחם, סרטן מערכת העיכול<sup>19</sup>.

מחברים אחרים פרסמו ספרים רבים על פרטי המאכלים, על צורת הבישול וההכנה, על זמני האכילה, ועל הצורך בהתעמלות<sup>21</sup>.

תוחלת חיים – הרפואה המונעת אחראית במידה מכרעת להארכת חיי האדם בממוצע מארבעים שנה בשנת 1850 עד למעל שבעים וחמש שנה בשלהי המאה ה-20, ולמשל פיסטור החלב לבד הציל יותר חיים מאשר כל הטיפולים הרפואיים הידועים.

ראש המדברים ברפואה מונעת במובנה הרחב היה הרמב"ם, שחיבר ספר שלם על נושא זה בשם "הנהגת הבריאות"<sup>22</sup>, והקדיש לכך פרק שלם בתוך ספרו ההלכתי "משנה תורה", הלוא הוא הפרק הרביעי בהלכות דעות. הרמב"ם קבע שלושה כללים עיקריים למלאכת הרפואה,

הרמב"ן ז"ל, על כל הי"ב חדשים מתוך ספר רפואות כ"י, הובא באוסף כתבי הרמב"ן מאת הרב ח.ד. שעוועל, הוצאת מוסד הרב קוק, תשכ"ג, ח"א עמ' שפה, וראה בהע' 1 שם. [22] תורגם לעברית ע"י משה אבן תיבון, ויצא לאור מחדש על פי כתבי יד והשלמות ע"י ד"ר זיסמן מונטגר, כתבים רפואיים, כרך א, מוסד הרב קוק, ירושלים תשי"ז. סדרת ספריו של הרמב"ם על ענייני בריאות תורגם לאנגלית על ידי פרד רוזנר, ויצא לאור בהוצאה

[19] ההסתדרות הרפואית בישראל הוציאה חוברת מפורטת בנושא "פעולות רפואה מונעת וקידום בריאות בקהילה" במסגרת סדרת הנחיות קליניות. החוברת היא בעריכת פרופ' ח. טבנקין, מהדורת 2000. [20] ראה בהנהגת הבריאות לרמב"ם, שער ראשון סעיף 1. [21] ראה באריכות בהנהגות הבריאות לרמב"ם, פרקי משה לרמב"ם מאמר יח. מחברים שונים חיברו מאמרים וספרים על נושא שמירת הבריאות, ביניהם: אזהרת שמירת הבריאות על דעת

בשנת 1851 התקיים בפאריס הכנס הבינלאומי הראשון להיגיינה, שבו הדגישו את הצורך בהסכמים בינלאומיים למניעת מגפות. בשנת 1920 הוקם אירגון ההיגיינה של חבר הלאומים, ובשנת 1948 הוקם ארגון הבריאות העולמי<sup>26</sup> מטעם האו"ם.

ד. דרכי שמירת הבריאות במקרא ובחז"ל

שמירת התורה והמצוות – הרפואה המונעת<sup>27</sup> הטובה ביותר לפי השקפת התורה היא שמירת התורה והמצוות, כנאמר: 'ויאמר אם שמוע תשמע לקול ה' אלהיך וגו', כל המחלה אשר שמת במצרים לא אשים עליך<sup>27</sup>; וכן: 'ועבדתם את ה' אלקיכם וגו', והסירותי מחלה מקרבך<sup>28</sup>. אך במצב הקיים, שבו 'אדם אין צדיק בארץ אשר יעשה טוב ולא יחטא', יש חשיבות רבה לרפואה המונעת, שכן חייבים לנהוג כדרך העולם, 'ורוב בני אדם בחטאתם לא זכו אל המעלה הגדולה הזאת, ועל כן תצוינו התורה לשמור משכנותינו ומקומותינו לבל יקרנו מות בפשיעתנו, ולא נסכן נפשותינו על סמך הנס'<sup>29</sup>.

מצוות עם מרכיב של רפואה מונעת –

והראשונה והנכבדת שבהם היא הנהגת הבריאה, והיא "הנהגת הבריאות הנמצאת עד שלא תאבד"<sup>23</sup>, היינו רפואה מונעת היא המרכיב החשוב ביותר למקצוע הרפואה. הרמב"ם גם חידש והרחיב את הצורך ברפואה מונעת בתחום הנפשי והרגשי<sup>24</sup>. הוא כתב: "ולכן יסלק מעליו ההפעלות הנפשיות המביאות לקוצר רוח, כי בזה תיארך בריאות הבריאה, והוא הקודם ברפואת כל חולה".

מחברים יהודיים אחרים בימי הביניים הדגישו אף הם את הצורך ברפואה מונעת, ולדוגמא בספר חסידים נכתב: "ואיזה רופא חכם, כל שיודע להיזהר שלא יבוא אדם לידי חולי, ואם בא לידי חולי אף על פי שמרפא, כיון שלא ידע להיזהר אין זה רופא חכם"<sup>25</sup>.

בעת החדשה – כמייסד ההיגיינה הציבורית המודרנית נחשב הרופא האוסטרי יוהאן פטר פרנק, שבשנים 1777-1817 פרסם את ספרו "שיטה כללית של משטרה רפואית", בששה כרכים בשפה הגרמנית. במקומות רבים מספרו זה מביע המחבר את התפעלותו מן החוקים ההיגייניים הכלולים בתנ"ך ובתלמוד.

שם; חובות הלבבות, שער הבחינה סופ"ד; תו"ש שם, אותיות רצג-רצד, ובמילואים שם, עמ' רצה-רצט. וראה רמב"ן עה"ת ויקרא כו יא. וראה בדרשות הר"ן דרוש הששי, שהקשה על הפסוק איך יתכן רפואה אם לא יוקדם חולי, וראה שם מה שפירש בענין. ואולי ניתן לומר שהיא-היא כוננת התורה, שהרפואה המונעת היא הרפואה האמיתית. [28] שמות כג כה. [29] ס' החינוך, מ' תקמו.

Maimonides Research Institute, Haifa בשנים 1990-1984. [23] הנהגת הבריאות, שער שני, סעיף 1. וראה בשמונה פרקים, רפ"א. [24] הנהגת הבריאות, הנהגת בריאות הנפש, שער שלישי, סעיפים 12-19. [25] ס' חסידים הוצאת מק"נ סי' יז. [26] World Health Organization = WHO. [27] שמות טו כו. וראה בדת זקנים מבעלי התוספות שם; רמב"ן עה"ת שמות כג כה, ויקרא כו ד; רבנו בחיי

והציבורית: מניעת מגפות והדבקות, ניקיון אישי וציבורי, מניעת הרעלות ותאונות, ומן הראשונים האריכו לבאר הרבה מצוות מבחינת ערכן הבריאותי<sup>31</sup>.

מחברים שונים דנו בפירוט במספר רב של מצוות מבחינת ערכן הבריאותי:

מאכלות אסורים, כולל בעלי חיים טמאים ואסורים, נבלות, טריפות, חלב, דם ובשר בחלב, ערלה, דגים<sup>32</sup>; דם נידה ויולדת, הזב והזבה<sup>33</sup>; מצות המילה<sup>34</sup>; ניקיון המחנה<sup>35</sup>; הרחקת המצורע, המנוגע, טמא מת ושאר הטמאים, ודיני הטהרה במים חיים<sup>36</sup>; מצות השמיטה מחזירה את האדם אל טבעו הרענן, עד אשר לא יצטרך לרפואות למחלות, שהן באות ברובן על ידי הריסת המשקל של החיים, בהתרחקם מטהרת הטבע הרוחני והחומרי<sup>37</sup>; כל ההלכות הקשורות בהסדרי עבודה ומנוחה, וגולת הכותרת מצות השבת; יש אף שראו במצות הצום ביום-כיפורים ערך רפואי,

רבות ממצוות התורה כוללות בתוכן גם תועלת של רפואה מונעת, אף על פי שכמובן לא זו היתה מטרתן העיקרית. ברור שמצוות התורה הן בראש וראשונה מצוות רוחניות, שברובן אין אנו יודעים את כל כוונותיהם וסודותיהם הנשגבים, ואין התורה עצמה מסבירה את טעמיהן, אך קשה לשלול מהן את ערכן העצום ברפואה מונעת, הגופנית והנפשית כאחת. בוודאי שאם יש דעות או הוכחות רפואיות שונות ממה שעולה לכאורה מטעמי המצוות, אין בהן כדי לשנות כהוא-זה מפרטי המצוות, שכן הן מחייבות מכוח עצמן, ואין התורה ספר-לימוד ברפואה, ואין המצוות הנחיות רפואיות גרידא. אך התורה היא תורת חיים וחסד, ובוודאי חלק מטעמי המצוות הללו כולל גם את המגמה לשמור על הבריאות והחיים, "ויש בכוונת כלל התורה שני דברים, והם תיקון הנפש ותיקון הגוף"<sup>30</sup>. למעשה ברבים מדיני התורה ניתן למצוא את רוב עקרונות הרפואה המונעת וההיגיינה הפרטית

לדרך, מאמר ב כלל א פ"ב; רלב"ג בפירושו לשמות כג יט; תו"ש ויקרא פי"ג אות נו, בשם ראשונים אחדים. וראה עוד מאמרו של הרמב"ן "תורת ה' תמימה", בכתבי הרמב"ן, הוצאת שעוועל ח"א עמ' קסו, ובספרו של פרויס, בתרגומו האנגלי של רוזנר, עמ' 501 ואילך. [33] ס' החינוך מ' קסו, קעח. וראה רמב"ן עה"ת ויקרא טו יא, שהזב באיש היא מחלה. וראה ע' זב. [34] רמב"ם מו"נ ג מט. וראה בשו"ת הרשב"א ח"ד סי' רנג. וראה באריכות במאמר – א. שטינברג, אסיא, ד, תשמ"ג, עמ' 207-228. [35] "ויתד תהיה לך על אונך" (דברים כג יג), והוא מצות עשה לשמירת נקיון המחנה – רמב"ם מלכים ו יד-טו. וראה בס' החינוך מ' תקסו. [36] ראה באריכות בס' התלמוד וחכמת הרפואה, עמ' 354 ואילך. [37] שבת הארץ, הקדמה, עמ' ח-ט.

[30] הרמב"ם מו"נ ג כז. [31] רמב"ם מו"נ ג לג; ס' החינוך במצוות עג, קמו, קנד, קסו, קעח ועוד; בכור שור, הובא בתו"ש כרך יד במילואים, עמ' רצה-רצט. לעומתם האברבנאל עה"פ ויקרא יא יג, מתנגד לטעמים הרפואיים של מצוות התורה, שאם כן היה ספר תורת השם במדרגת ספר קטן מספרי הרפואה הקצורים בדבריהם וטעמיהם, ואין זה דרך תורת ה' ועומק כוונותיה, ועיי"ש עוד נימוקים נגד דעות הרמב"ם והרמב"ן. וראה גם מה שכתב המלבי"ם בראשית ג ג. וראה באנציקלופדיה תלמודית, כרך כ, ע' טעמא דקרא, עמ' תקסח ואילך, באופן כללי על דרשות לטעמי המצוות. וראה בס' נתן טעם לשבח לקט מקורות רבים על טעמי הכשרות גם מבחינה רפואית-בריאותית. [32] ראה – רמב"ם מו"נ ג מח; רמב"ן עה"ת ויקרא יא יג, ושם יט כג, ושם דברים יד ג; ס' החינוך מ' עג, קמו, קנד; ס' צדה

כדי להפחית את הנזקים של אכילה בעודף, וכן עניין המן, שנתן הקב"ה לישראל במדבר, שהיה במידה מדויקת לצרכי הגוף של כל אחד ואחד<sup>38</sup>.

עצות והנהגות בחז"ל – בגמרא מצינו הרבה עצות להנהגת בריאות נכונה. רובן מתייחסות לרפואה מונעת אישית, וחלקן לרפואה מונעת ציבורית. על יחס חז"ל לחשיבות הרבה של הנהגה בריאותית-מונעת נכונה ניתן לעמוד במעשה רבה בר רב הונא שלא הלך לדרשתו של רב חסדא, כי בדרשותיו עסק בעצות רפואיות-מונעות, ועל כך אמר לו רב הונא: "הוא עסיק בחיי דברייתא ואת אמרת במילי דעלמא, כל שכן זיל לגביה"<sup>39</sup>.

בתחום היחיד יש לציין את ההנהגות הבאות: צורת האכילה, זמניה, כמותה, ויחסים תקינים בין אכילה לשתייה<sup>40</sup>; סוגי

המאכלים הטובים והרעים<sup>41</sup>; יחסי עמידה, ישיבה והליכה רצויים<sup>42</sup>; צורת ההליכה הנכונה<sup>43</sup>; הקפדה על פעולת מעיים ומתן שתן בצורה מסודרת<sup>44</sup>; חובת רחיצת הגוף וחשיבות הניקיון האישי וניקיון הבגדים<sup>45</sup>; כל דיני רחיצת ידיים אחרי עשיית הצרכים, לפני אוכל, בנגיעה בחלקי גוף מגולים, בקימה מהשינה ועוד<sup>46</sup>; התנהגות בריאותית נכונה של מעוברת<sup>47</sup>.

בתחום הגנת הסביבה מבחינה בריאותית ומניעת סיכונים, מצינו מספר הלכות ועצות: ישיבת כרכים קשה, שהכל מתיישבים שם, ודוחקים ומקרכים הבתים זו לזו, ואין שם אויר צח<sup>48</sup>. יש הרואים במצות התורה למגרש פנוי סביב ערי הלויים<sup>49</sup> גם עניין אקולוגי<sup>50</sup>; מניעת לכלוך בשדות, במחנות, וכל שכן בתוך המדינה<sup>51</sup>; הסדרת מי השפכים ברשות הרבים<sup>52</sup>; הרחקת זבלים וגורמי ריח רע מן היישוב<sup>53</sup>; מניעת זיהום אוויר בפסולת<sup>54</sup>;

[38] פילון האלכסנדרוני, על החוקים הפרטיים, ספר שני, הובא בספרו של ש"י עגנון, ימים נוראים, תרח"ץ, עמ' רסג-רסה. [39] שבת פב א. [40] ראה על כך – ברכות מ א; ברכות נד ב; שבת י א; שבת לג א; שבת מא א; שבת קיט ב; שבת קמ ב; שבת קנב א; פסחים קח ב; פסחים קיב א; יומא עה א; מגילה יד א; תענית ה ב; גיטין ע א; ב"מ קז ב; סנהדרין קא א. [41] ברכות לד א; ברכות מ א; ברכות מג א; ברכות נה א; עירובין כט א; עירובין נה ב; פסחים מב א-ב; פסחים קיד א; נדרים מא א; נדרים סו א; סנהדרין יז ב; חולין לג א; חולין פד א; ע"ז יא א; נידה יז א. [42] כתובות קיא א. [43] שבת קיג ב. [44] ברכות ס ב; שבת פב א; גיטין ע א; מכות טז ב; בכורות מד ב. [45] שבת נ ב; שבת קח ב; נדרים כ ב; נדרים פא א; חולין כד ב; ויקרא רבה לד ג. [46] סוטה ד ב; שו"ע או"ח ד יח. [47] יומא

פב ב; כתובות ס ב; נידה לא א. וראה עוד מאמרים מחז"ל וממדרשים, בדבר חשיבות הנהגת בריאות נכונה בכלל, בסידור בית יעקב להגריעב"ץ כסא שן, הנהגת הסעודה; בספרו של פרויס, בתרגומו האנגלי של רוזנר, עמ' 501-581; ובספר מדרש הרפואה, ג' חלקים. [48] כתובות קי ב, ובפירש"י שם, ד"ה ישיבת. וראה בראשית רבה נ כ. [49] במדבר לה ב-ה. [50] ראה רש"י שם: ומגרש – ריוח מקום חלק חוץ לעיר סביב להיות לנוי לעיר. וראה ברמב"ם שמיטה ויובל יג ה, שהוא-הדין בשאר ערי ישראל. [51] מו"נ ג מח. וראה בס' החינוך מ' תקסו. וראה עוד – א. שושן, קורות, ה, תשל"ב, עמ' 829-836. [52] ב"ק ו א; רמב"ם נזקי ממון יג יג; טוש"ע חו"מ קנה לא. [53] ב"ק פב ב, וברש"י שם, ד"ה סרחון בענין ירושלים; ב"ב כה א; רמב"ם שכנים י ג; טוש"ע חו"מ קנה כג. וראה בשו"ת הרא"ש כלל צט סי' ה. [54] ב"ב

רפואה מונעת נכונה מכל הבחינות מונעת מחלות ומביאה להארכת תוחלת החיים, אלא אם כן מדובר באדם שנולד עם מטען תורשתי שלילי, או שיש לו הפרעות מלידה במבנה הגוף או בתפקודו, או שלא הקפיד על רפואה מונעת נכונה לזמן ארוך, או שנפגע ממחלות זיהומיות או מפגעי טבע וכד'.

**בספר בן-סירא מצינו מספר הצהרות עקרוניות בחשיבות הרפואה המונעת:** בטרם חולית היוזרה<sup>65</sup>; טוב מסכן בבריאת בשר, מאיש עשיר וחולה<sup>66</sup>; אין עושר כחיים בריאים<sup>67</sup>.

**ענייני רפואה סגולית וקמיעות** כטיפולים מונעים — ראה בערכים רופא; רפואה.

**סיכום** — אורח החיים המומלץ לכל יחיד על ידי הרפואה המונעת המודרנית, הכולל דיאטה נכונה, פעילות גופנית, שינה מספקת, חלוקה נכונה בין עבודה למנוחה, הימנעות מחומרים רעילים ומזיקים, כל זה

הרחקת עשן<sup>55</sup>, ושיעורו שלא יבוא העשן ויזיק לאנשים בעיניהם<sup>56</sup>; איסור זיהום מקורות המים<sup>57</sup>; מניעת רעש סביבת<sup>58</sup>; חובת הניקיון בציבור, ולדוגמא, בירושלים כיבדו את הרחובות יום-יום<sup>59</sup>; הרחקת מזיקים מן העיר — מרחיקים את הדבורים מן העיר חמישים אמה, והטעם להרחקה זו, כדי שלא יעקצו בני אדם<sup>60</sup>, והוא משום דין סכנה, ולא משום נזקי שכנים<sup>61</sup>.

**הרמב"ם ביד החזקה מונה עצות בתחום הרפואה המונעת הנוגעות לאכילה ושתייה, לשינה, לפעולת מעיים, להתעמלות, לרחיצה, להקזת דם, ולמשגל<sup>62</sup>. סכומו של הרמב"ם: "כל המנהיג עצמו בדרכים אלו שהורינו<sup>63</sup>, אני ערב לו שאינו בא לידי חולי כל ימיו, עד שיזקין הרבה וימות ואינו צריך לרופא, ויהיה גופו שלם ועומד על בוריו כל ימיו, אלא אם כן היה גופו רע מתחילת ברייתו; או אם היה רגיל במנהג מן המנהגות הרעים מתחילת מולדתו; או אם תבוא מכת דבר או מכת בצורת לעולם<sup>64</sup>". היינו,**

שם, קנו ד. [59] ב"מ כו א. [60] תוספתא ב"ב פ"א; טושי"ע חו"מ קנה כג, והרמב"ם השמיט דין זה. [61] חזון יחזקאל שם. [62] רמב"ם דעות ד א-יט. וראה בנידון בע' השתנות הטבעים, הע' 16-17. [63] ראה בשו"ת הרמב"ם סי' פג, שצריך לקרוא בחיריק ולא בצירי. [64] רמב"ם דעות ד כ. ר' יהודה אלחריזי חרו חרוזים על נושא "רפואות הגויה", בחרזו כמעט כל מילה של הוראות הרמב"ם הנ"ל; פירוש רחב על פרק זה מבחינה רפואית כתב ר' יעקב צהלון בספרו "אוצר החיים", ספר א', על שמירת הבריאות. [65] בן סירא יח יט. [66] שם, ל יד. [67] שם, ל טו. וראה עוד בקיצושי"ע סי' לב, שהאריך בעצות רפואיות מונעות רבות.

כד ב, וברש"י שם, ד"ה חמישים אמה; רמב"ם שכנים י ב; טושי"ע חו"מ קנה כב. וראה גם ברמב"ם שם יא א. [55] ב"ק פב ב, ורמב"ם בית הבחירה ז יד — בעניין ירושלים; תוספתא ב"ב א ז — באופן כללי. [56] תשובות הגאונים, אסף, תרפ"ט, עמ' 32. וראה בחידושי הרמב"ן לב"ב נט ב, ד"ה הא דתנן, שכל שהוא נזק בגוף אין להם חזקה, ולכן עניין העשן והריח הרע יכול לחזור בו ולדרוש הרחקתו גם אם לא דרש כן בתחילה, וכן נפסק בשו"ע חו"מ קנה לו. וראה עוד בשו"ת ר' אברהם בן הרמב"ם סי' קא, ובשו"ת מהר"ם מרוטנברג סי' רלג. [57] תוספתא ב"מ יא לא. [58] רמב"ם שכנים ו יב; שם, שם יא ה; טושי"ע חו"מ קנה בז; שם,



יִרְקֵה שְׁמֵר לְךָ וּשְׁמֹר נַפְשְׁךָ מֵאֵד<sup>68</sup>, וְכַתִּיב יִנְשַׁמְרֶתֶם מֵאֵד לְנַפְשׁוֹתֵיכֶם<sup>69</sup>. מִפְּסוּקִים אֵלּוּ נִלְמַד חֵיּוֹב לְשֹׁמֵר גּוֹפּוֹ מִסְּכָנָה<sup>70</sup>. וְאִף שֶׁהַפְּסוּקִים הַלָּלוּ מְתִיחִים לְשִׁכְחַת הַתּוֹרָה, וְלֹא לְשִׁמְרַת נַפְשׁ הָאָדָם, כִּנְרָאָה הִיְתָה לְחֹז"ל קְבֵלָה שֶׁהַפְּסוּקִים הַלָּלוּ נִדְרָשִׁים גַּם לְעִנְיַן אַחֵר, וְלִכֵּן יִכּוּלִים לְדַרְוֵשׁ גַּם עַל שְׁמִירַת הַגּוּף<sup>71</sup>; אוֹ שְׁגוֹף בְּרִיאָה הוּא תְּנַאי לְשִׁמְרַת הַתּוֹרָה וְהַמְצוּוֹת<sup>72</sup>.

יִעֲשֶׂית מַעֲקָה לַגֶּגֶךְ, וְלֹא תִשֵּׂים דְּמִים בְּכִיתָךְ<sup>73</sup>. הַעֲשֵׂה וְהִלָּאוּ הַקְּשׁוּרִים בְּמִצְוֹת מַעֲקָה מֵהוּוִים מִקּוֹר כְּלָלִי לְחֵיּוֹב הַהִימְנָעוֹת מִסְּכָנָה, וְאִם לֹא הִסִּיר וְהִנִּיחַ הַמְּכַשׁוּלוֹת הַמְּבִיאִים לְיַדֵּי סְכָנָה, בִּיטֹל מִצְוֹת עֲשֵׂה וְעִבֵּר בְּלֹא תִשֵּׂים דְּמִים<sup>74</sup>, וּמִכָּאֵן הַחֵיּוֹב לְמָנוּעַ מִצְבִּים הָעֵלּוּלִים לַגְּרוֹם נֹזֵק וּסְכָנָה<sup>75</sup>.

אִיסוּר בַּל תִּשְׁחִית<sup>76</sup>, כּוֹלֵל גַּם הַשְּׁחָתָה שֶׁל הַגּוּף, שֶׁעֲבוּרוֹ הִתִּירוּ פְּעוּלוֹת שׁוֹנוֹת

וְיֹתֵר, מֵתוֹאֵר, אִיפּוֹא, בְּתַלְמוּד וּבְפּוּסְקִים בְּהִרְחֵבָה וּבְגִישָׁה עֲקֻרֹנִית דּוּמָה לְדְרִישׁוֹת הַמְּדוּרְנִיּוֹת. מִכָּאֵן נִיתֵן לּוֹמֵר, שִׁיּוֹתֵר מִשְׁשִׁמְרוֹ יִשְׂרָאֵל עַל הַתּוֹרָה, שְׁמֵרָה הַתּוֹרָה עַל יִשְׂרָאֵל, וְיִדּוּעַ שְׁבַמְגִיפּוֹת הַגְּדוּלוֹת בְּאִירוּפָּה בִּימֵי הַבִּינְיָיִם, כְּגוֹן מִגְּפּוֹת הַדְּבַר וְאִבְעוּבוֹת שְׁחוּרוֹת, נִפְגְּעוּ הַיְהוּדִים הַרְבֵּה פְּחוֹת מֵאֲשֶׁר שְׁכִנְיָהֶם הַנְּכָרִים, עַד שֶׁהַגּוּיִים חָשְׁבוּ שֶׁהַיְהוּדִים מִשְׁתַּמְשִׁים בְּכִישׁוֹף, וְלִכֵּן עָרְכוּ בֵּהֶם פּוּגְרוּמִים אֲכֹזְרִיִים, אִךְ לְמַעֲשֵׂה קִיּוֹם דְרִישׁוֹת הַתּוֹרָה וּמְצוּוֹתֶיהָ הֵם שֶׁהִגְנוּ עַל הַיְהוּדִים, שֶׁכֵּן מַעֲבֵר לְעֵצֶם הַהִגָּנָה בְּגִין שְׁמִירַת הַתּוֹרָה יֵשׁ בְּמִצְוֹת גַּם מִיָּדָה מִסּוּיִמַת שֶׁל דְרִישׁוֹת הַיְגִינִיּוֹת שֶׁמִּנְעוּ הַדְּבָקָה וְתַחלוּאָה רַבָּה.

ה. פְּרֻטֵי דִינִים

מִקּוֹרוֹת לְחֻבַּת שְׁמִירַת הַבְּרִיאוֹת

חֹז"ל וְהַפּוּסְקִים דָּנוּ עַל מִסְפֵּר מִקּוֹרוֹת לְחֵיּוֹב הַהִימְנָעוֹת מִסְּכָנָה וּשְׁמִירַת הַבְּרִיאוֹת:

עִמ' רִיד הַע' תְּקִיד. וְרָאָה לְהֵלֵךְ הַע' 103 וְאֵילֶךְ. [72] כְּמִבּוֹאֵר בְּרַמְבַּ"ם דְּעוֹת ד' א. וְרָאָה לְהֵלֵךְ הַע' 95 וְאֵילֶךְ. [73] דְּבָרִים כִּב ח. [74] רַמְבַּ"ם רּוֹצֵחַ יֵא ד-ה. וְרָאָה בְּמִנַּח בְּקוֹמֵץ הַמִּנְחָה מ' תְּקוּמוֹ, מֵה שֶׁהִקְשָׁה עַל הַרַמְבַּ"ם. וְרָאָה עוֹד בְּסִמְ"ע חו"מ ס' תְּכֹן סְקִי"ב. [75] כְּתוּבוֹת מֵא ב; ב"ק טו ב; רַמְבַּ"ם נֹזֵק מִמּוֹן ה ט; טוֹשׁוּ"ע חו"מ תט ג. וְרָאָה בְּתוֹת דְּבָרִים פְּכ"ב אוֹת עט, שְׁדוּקָא עַל מִצְוֹת מַעֲקָה מִבְּרִכִּים, אֲבָל עַל הַסֵּרֵת שֶׁאֵר מְכַשׁוּלִים לֹא מִבְּרִכִּים. וְרָאָה בְּס' שְׁמִירַת הַגּוּף וְהַנֶּפֶשׁ, מְבוֹא פ"ב, אִם חֵיּוֹב מַעֲקָה הוּא גַם בְּחַשֵּׁשׁ נוֹיִקִין, אוֹ דוּקָא בְּחַשֵּׁשׁ מִיתָה. וְרָאָה עוֹד בְּנִידוֹן בְּפִרְמ"ג או"ח ס' קְנוּ בְּמִשְׁבִּז; חִי אָדָם טו כד; הַעֲמֵק שְׁאֵלָה, שְׁאֵלְתָא קָמָה אוֹת יז; מְלַבִּי"ם עַה"פ דְּבָרִים כִּב ח. [76] דְּבָרִים כ' יט.

[68] דְּבָרִים ד ט. [69] דְּבָרִים ד טו. [70] בְּרֻכּוֹת לָב ב; שְׁאֵילְתוֹת, שְׁאֵילְתָא קְלָד; רַמְבַּ"ם רּוֹצֵחַ וּשְׁמִירַת הַנֶּפֶשׁ יֵא ד; טוֹשׁוּ"ע חו"מ תְּכֹן ח; קִיצוּשׁוּ"ע לָב א. וּבְחִי' הַרִיט"ב א שְׁבוּעוֹת לו א, ד"ה א"ר יֵנְאִי כְּתָב, שְׁדוּרְשִׁים מֵלֹאוּ זֶה שְׁלֹא יַעֲמוּד בְּמִקּוֹם סְכָנָה וְשִׁלָּא יֵאכֵל וְלֹא יִשְׁתֵּה דְּבָרִים הַרְעִים, וְכֹל הָאֲזוּהָרוֹת שֶׁל הַלָּאוּ הוּא לְשִׁמּוֹר עַל עֲצֻמוֹ. [71] מֵהַרְשֵׁ"א בְּרֻכּוֹת, שֶׁם ב"ח א. וְרָאָה בְּמִנַּח מ' תְּקוּמוֹ, וּבְקוֹמֵץ הַמִּנְחָה שֶׁם, שֶׁהִקְשָׁה וְתִירֵץ כֶּךְ, וְלֹא רָאָה שְׁקִדְמוֹ הַמְּהַרְשֵׁ"א, עִי"ש. וְרָאָה עוֹד בְּנִידוֹן בְּס' חִסִּידִים הוֹצֵאת מִקֶּנ"ס' תַּתְּשֵׁנָא; בִּיאוֹר הַגְּרָ"א עַל שׁוּ"ע חו"מ ס' תְּכֹן סְקִי"ז; הַעֲמֵק דְּבַר, דְּבָרִים ד ט; דְּרֻכּוֹת יו"ד ס' קְטוּ סְקִנ"ז; קִיצוּשׁוּ"ע לָב א; תוֹת דְּבָרִים ד ט; מִשְׁפָּטִים לְיִשְׂרָאֵל, ח"א פ"ז

יש שלמדו באופן כללי, ממה שהזכירה אותנו התורה באומרה 'לא תנסו את ה' אלקיכם'<sup>91</sup>, וכבר נקבע הכלל אין סומכים על הנס'<sup>92</sup>.

'צנים ופחים בדרך עקש, שומר נפשו ירחק מהם'<sup>93</sup>, שעם היות האדם בוטח בה', עם כל זה לא יכניס עצמו בסכנות, וישמור מן המקריים כפי יכולתו, ושומר נפשו, רוצה לומר גופו, ירחק מהם'<sup>94</sup>.

לפי פוסקים ובעלי הגות אחדים מקור החיוב לשמירת הבריאות והחיים הוא כללי ביותר ויסודי בשמירת התורה כולה, והוא כדי שיוכל האדם לקיים את מצוות התורה וללמוד את התורה: "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך אדם להרחיק עצמו מדברים המאבדים את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברים ומחלימים"<sup>95</sup>; "בהיות בגוף שום הפסד באיזה עניין שיהיה תבטל פעולת השכל

לשמירת הבריאות'<sup>77</sup>. ואמנם רוב הפוסקים פסקו כאותה דעה שיש איסור בל תשחית בגופו של אדם, ולא רק בחפצים'<sup>78</sup>.

איסור בל תשקצו'<sup>79</sup>, ממנו למדו את האיסור להשהות נקביו'<sup>80</sup>, ואיסור אכילת מאכלים מלוכלכים ומתועבים, ואיסור אכילה בידים מלוכלכות'<sup>81</sup>.

'ואתם לא תצאו איש מפתח ביתו עד בקר'<sup>82</sup>, נדרש להישמר בזמן מגיפת דבר'<sup>83</sup>.

'ויהי האדם לנפש חיה'<sup>84</sup>, אמר רב יהודה אמר רב, אמרה תורה נשמה שנתתי בך — החייה'<sup>85</sup>.

'והסיר ה' ממך כל חוליי'<sup>86</sup>, ממך הוא שלא יבואו חוליים עליך'<sup>87</sup>. היינו, באדם תלוי שלא יבואו חללים עליו'<sup>88</sup>.

יש מי שהסמיך עניני הנהגת בריאות נכונה על הפסוק יחי בהם'<sup>89</sup>, ולא שימות בהם'<sup>90</sup>.

[85] תענית כב ב. [86] דברים ז טו. [87] ויקרא רבה טז ח. [88] מתנות כהונה, שם. [89] ויקרא יח ה. [90] יומא פה ב. ראה ס' חסידים הוצאת מק"נ סי' תשסט. [91] דברים ו טו. [92] בירושלמי יומא א ד, נלמד מפסוק זה, אך בבבלי תענית ט א, מפרשים פסוק זה בענין אחר. וראה בכורי מאמר חמישי אות ב, וברד"ק בראשית יב ב, בראשית מב ד, ושמו"א טז ב, ובחובות הלבבות, שער הבטחון פ"ד, שאכן למדו מפסוק זה איסור הסתכנות. וראה על כך במאמרו של הרב א. בנר, אסיא, סה-טו, תשנ"ט, עמ' 22 ואילך. [93] משלי כב ה. [94] המאירי שם. וראה תוס' כתובות ל א ד"ה הכל, בביאור פסוק זה. [95] רמב"ם דעות ד א. וראה בשמונה פרקים להרמב"ם פ"ה.

[77] שבת קכט א; שם, קמ ב. [78] ראה רי"ף שבת קכט ב; רא"ש שבת פ"ח סי' ה; סמ"ק סי' קעה; שערי תשובה שער ג אות פב; ס' חסידים סי' תתריד. וראה בתו"ת דברים פ"ב אות נו. אמנם הרמב"ם השמיט דין זה, ונראה שסובר שאיסור בל תשחית אינו חל על גוף אדם — ראה מ. סליי, איסור העישון בהלכה, תשמ"ח, עמ' 13-16. [79] ויקרא יא מג; שם, כ כה. [80] מכות טז ב. וראה באריכות בגדרי איסור זה בס' מצות ראייה או"ח סי' ג סי"ז. [81] רמב"ם מאכלות אסורות יז כט-לב; סהמ"צ לרמב"ם ל"ת קעט. וראה בשו"ת הרשב"ש סוסי' רעד. [82] שמות יב כב. [83] ב"ק ס ב. וראה שם עוד פסוקים לאותו עניין. וראה בתו"ש שמות פ"ב אות תמוז\*. [84] בראשית ב ז.

כפי אותו ההפסד, ועל כן הרחיקה אותנו תורתנו השלמה מכל דבר הגורם בו הפסד וכו', כי מהיות הגוף כלי לנפש וכו', מפני זה צריך האדם להשתדל על כל פנים בחיות גופו להעמידו על ישובו ובריו וכוחו וכו', ועל כן היה מחסדי האל הגדולים עלינו אנחנו עמו אשר בחר, והרחיק ממנו כל מאכל מזיק אל הגוף ומוליד בו ליחות רעות<sup>96</sup>; "מאד צריך האדם לשמור חוקי בריאות הגוף על פי דרכי הרפואות, כדי שיהיו כלי הגוף בריאים ויכולים לעשות עסקיהן הראויין, כי לא יתקיימו במצוות אלא בבריאות הגוף ושמירת נפשו מכל נגף וסכנה, ואז כשהיה גופו ונפשו בריא וחזק וטהור יקנה המידות הנכבדות ונוחל העולם הזה והעולם הבא"<sup>97</sup>; "הטעם שהזהירה התורה על שמירת הנפש הוא מטעם שהקב"ה ברא את העולם בחסדו להטיב להנבראים, שיכירו גדולתו ולעבוד עבודתו בקיום מצוותיו וכו', והמסכן את עצמו כאילו מואס ברצון בוראו, ואינו רוצה לא בעבודתו ולא במתן שכרו, ואין לך זלזול אפקירותא יותר מזה"<sup>98</sup>; "כי גם זה מצווה עלינו, לשמור את גופנו בהכנה הגונה לשנוכל לעבוד בו את בוראנו"<sup>99</sup>; "באהבת ה' עמו וחפץ לזכותנו בתורה ומעשים טובים, הזהיר אותנו על בריאותנו להיות מקיימים לפניו בגוף חזק ובריא"<sup>100</sup>;

גדרי החיוב להימנע מסכנות ולשמור על הבריאות

חיוב גמור מן התורה — יש מי שמנה את הלאוים של 'השמר לך ושמור נפשך', 'ונשמרתם מאד לנפשותיכם', במובן של הימנעות מסכנה, בתרי"ג המצוות<sup>103</sup>, ויש הסוברים שלוקים על לאו זה<sup>104</sup>.

דרגות חיוב שונות — הרמב"ם כתב: "וכן כל מכשול שיש בו סכנת נפשות, מצות עשה להסירו, ולהישמר ממנו, ולהיזהר בדבר יפה-יפה, שנאמר 'השמר לך ושמור נפשך', ואם לא הסיר והניח המכשולות המביאין לידי סכנה, ביטל מצות עשה, ועבר בלא תשים דמים"<sup>105</sup>. מכאן משמע שלדעתו יש חיוב מן התורה

[96] ס' החינוך, מ' עג; מנ"ח מ' תקמו. [97] שבילי אמונה, בהקדמה לנתיב הרביעי. [98] באר הגולה, סוף שו"ע חו"מ. [99] רמח"ל, דרך ה, ח"א פ"ד אות ז. [100] חכמת אדם פה א. [101] מ"ב ס' קנה סקי"א. וראה במהרש"א ברכות נד ב, לעניין ברכת הגומל. [102] אגרות הראי"ה, ח"ב איג' תרכ. וראה עוד בס' אורות להגרי"ה קוק, עמ' פ ועמ' קעא, ובאוצרות

הראי"ה ח"א עמ' 442-443, בעניין החשיבות של התעמלות ושמירת גוף בריא "בשביל להיות בנים אמיצי כוח לאומה". [103] ס' זוהר הרקיע להרשב"ץ, אות קיח. [104] הרשב"ץ שם. וכן כתב הריטב"א שבועות לו א ד"ה א"ר ינאי, שאין זה לאו שבכללות, אע"פ שכולל כמה דברים, כי כל האזהרות מעניין אחד הם לשמור את עצמו. [105] רמב"ם רוצה יא ד. וראה במנ"ח מ' תקמו,

להישמר מסכנות. ולהלן כתב הרמב"ם: "הרבה דברים אסרו חכמים מפני שיש בהם סכנת נפשות, וכל העובר עליהם וכו' מכין אותו מכת מרדות"<sup>106</sup>. מכאן משמע שאין האיסור אלא מדרבנן. ובמקום אחר<sup>107</sup> כתב הרמב"ם: "לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף וכו', וכל המנהגות הטובים האלו שאמרנו אין ראוי לנהוג בהם אלא הבריא". מכאן משמע שכל אלו הם רק בגדר עצות טובות, ואין בהם גדר איסור כלל. לפיכך, יש מי שנסתפק אם המסכן עצמו עובר על איסור מן התורה, אלא שאין לוקים עליו מן התורה, וחייב רק מכת מרדות מדרבנן, או שכל האיסור הוא מדרבנן, וכל הלימודים מהפוסקים הם אסמכתא בלבד<sup>108</sup>, ויש מי שברור לו

ביו"ד קטז א, משמע שהאיסור הוא מדרבנן, ולעומת זאת מה שכתב בחו"מ סי' תכו, משמע שהאיסור הוא מן התורה, וראה בס' שבעים תמרים, קונט' שבעה עינים, עין ד אות ד, ובדרכי"ת יו"ד סי' קטז סקנ"ז, שעמדו על הסתירה בדברי הלבוש. וראה עוד הרב ש. זעפרני, תחומין, יט, תשנ"ט, עמ' 91 ואילך. [110] שו"ת אגרות משה חו"מ ח"ב סי' עו; הגרש"ז אויערבאך, הובאו דבריו בנשמת אברהם חו"מ סי' קנה אות ב. וכבר הקדימם בזה הגרא"ה קוק, בס' מצות ראייה, או"ח סי' ג סי"ז. ודבריהם לכאורה עומדים בסתירה לדברי הריטב"א שבועות לו א ד"ה א"ר ינאי, שכתב במפורש שלא זה כולל גם שלא יעמוד במקום סכנה, וגם שלא יאכל ושללא ישתה דברים הרעים, ומשמע שלוקים על שני הדברים הללו וצ"ע. וראה בגדרי דשו בה רבים בנספח לערך סכון עצמי. [111] שו"ת אגרות משה שם. וכבר הקדימו בזה בס' מצות ראייה, שם. [112] ס' חסידים, הוצאת מק"נ סי' תתתפ"ט. [113] תפא"י, שם. וראה בשו"ת אגרות משה חאב"ה ע"ז ח"ד סי' עג אות א; ס' שמירת הגוף והנפש, מבוא פ"א — בגדרי האיסור בכלל.

ובקומץ המנחה שם. [106] רמב"ם שם ה. [107] דעות ד א, בא. [108] ב"י יו"ד סי' קטז; באר הגולה, חו"מ סי' תכו סק"ע. וראה עוד בס' שבעים תמרים, קונט' שבעה מינים עין ד; שו"ת דברי מלכיאל ח"ד סי' סב. וראה שו"ת שם אריה סי' כז, מה שהקשה על באר הגולה. [109] לבוש חו"מ סי' תכו; ערוה"ש חו"מ תכו ה; תפא"י כתובות סופ"ז בבעז אות א. ועיי"ש שכתב, שאף שהאיסור הוא מדאורייתא, לא נחשב כמושבע ועומד, מדעכ"פ אינו מפורש בתורה. ודבריו לכאורה צ"ע, שהרי הסוברים שהימנעות מסכנה היא מדאורייתא לומדים זאת מפוסקים מפורשים, וכדלעיל. עוד יש מהפוסקים שהוכיחו, שאיסור ההסתכנות הוא מן התורה — ראה ס' חסידים סי' תרעה; תבואות שור סי' יג סק"ב, בשמלה חדשה, שכתב שאין ראייה מלשון הרמב"ם "ואסרום חכמים", עיי"ש, והביא עוד ראיות לשיטתו; שו"ת שם אריה סי' כז, הוכיח באריכות שאיסור ההסתכנות הוא מן התורה; שו"ת נובי"ת חו"ד סי' י; מנ"ח סוף מ' תקמו; פרמ"ג או"ח סי' ד בא"א סק"ב, ויו"ד סי' צד בשפ"ד סק"ג. ובדעת הלבוש — ממה שכתב

ונזקי הגוף וכו', והאדם ישתדל לעשות שמירה כל מה שבידו לעשות"<sup>118</sup>.

**כלב** — אסור לגדל כלב מפני הסכנה, אלא אם כן הוא קשור בשלשלת<sup>119</sup>. ומי שמחזיק כלב רע בביתו משמתים אותו עד שהורגו<sup>120</sup>.

**חמירא סכנתא מאיסורא**<sup>121</sup> — באופן כללי יש להחמיר יותר בדבר של סכנה מאשר בדבר של איסור. מכאן קבעו הפוסקים כללים וגדרים שונים בענייני סכנה — יש אומרים, שדבר שיש בו סכנה אינו בטל אפילו בששים<sup>122</sup>; יש שכתבו, שביטול בששים מועיל<sup>123</sup>, אך בארס של נחש לא אמרו בו שיעור ששים<sup>124</sup>; יש שחילקו בין תערובת לח בלח לתערובת יבש ביבש<sup>125</sup>; ויש מי שכתב, שדווקא דבר שיש בו כבר סכנה במהותו, כמו ארס נחשים, אינו בטל, אבל דבר שבעצמו אין בו סכנה, אלא שבתערובת נוצרת הסכנה, כגון בשר ודגים, כל זמן שאין טעם, אין בזה הסכנה כלל וביטול<sup>126</sup>; ספק-ספיקא לא מועיל בדבר שיש בו סכנה<sup>127</sup>; ספק

ולקיים את הוראותיו, תוך אמונה ובטחון בקב"ה, שהוא הרופא האמיתי<sup>114</sup>.

דינים הקשורים לשמירת הבריאות ולהימנעות מסכנה

בערך זה מסוכמות כל ההלכות הנובעות מחשש סכנה גופנית, ולא נמנו אותן פעולות שנאסרו מסיבות סגוליות, עין הרע, רוח רעה, סימן רע וכיו"ב<sup>115</sup>.

**כללי** — "הרבה דברים אסרו חכמים מפני שיש בהם סכנת נפשות, וכל העובר על דברים אלו וכיוצא בהם, ואמר הריני מסכן בעצמי ומה לאחרים עלי בכך, או איני מקפיד בכך, מכין אותו מכת מרדות, והגזרה מהם עליו תבוא ברכת טוב"<sup>116</sup>; "ויזהר מכל דברים המביאים לידי סכנה, כי חמירא סכנתא מאיסורא, ויש לחוש יותר לספק סכנה מלספק איסור וכו', וכל הדברים שהם סכנה שומר נפשו ירחק מהם, ואסור לסמוך על הנס, או לסכן נפשו בכל כיוצא בזה"<sup>117</sup>; "כל אדם חייב לשמור עצמו ובני ביתו מכל ספק סכנה

[122] ד"מ יו"ד סי' קטז; ט"ז שם סק"ב; חכמת אדם סח א. [123] ליקוטי מהרי"ל, הל' איסור והיתר; נקודות הכסף, יו"ד שם; שו"ת דעת כהן סי' נה; שו"ת מהרש"ם ח"ג סי' רפה; דרכ"ת שם סק"ג וסקב"א. וראה שמירת הגוף והנפש סי' א ס"ד. [124] שו"ת חוט השני סי' סז; נקודה"כ ליו"ד סי' קטז. [125] ראה כל זה בפת"ש שם סק"ג, ודרכ"ת שם סקב"א. ובבן איש חי שנה ב' פר' פינחס אות ח, משמע שהאיסור נוהג גם היום. [126] שו"ת צפנת פענח סי' רסד. [127] פמ"ג יו"ד סי' ד במשב"ז סק"י. וראה עוד בעו"ש סי' קעג; שו"ת דברי מלכיאל ח"ב סי' נג;

[114] האדמו"ר מלובביץ, אגרות קודש, ח"ד מ'תתנו, וח"ד מ'תתעב. [115] על חלק מפעולות אלו ראה ע' רפואה, חלק ו. וראה בבן איש חי, שנה ב', פר' פינחס. [116] רמב"ם רוצח יא ה; סיום שו"ע חו"מ. [117] רמ"א יו"ד קטז ה. [118] בן איש חי, שם. [119] ב"ק עט ב, ובפירש"י ד"ה את הכלב; רמב"ם נזקי ממון ה ט; טושו"ע חו"מ תט ג. [120] כתובות מא ב. [121] חולין י א, ורי"ף שם; שו"ע או"ח קעג ב; רמ"א יו"ד קטז ה. וראה בתו"ש בראשית פל"ח אות נה, מחלוקת הראשנים אם שייך דין חמירא סכנתא מאיסורא בקטלנית במקום ייבום, עיי"ש.

אסור לשתות מכוס ולתת לחברו, מפני הסכנה<sup>134</sup>. ויש מי שכתב, שבזמן הזה אין נמנעים מלשתות יין של קידוש מכוסו של המקדש, כי ברור להם שבעל הבית הוא נקי, ואין בו חולי<sup>135</sup>.

אסור לשתות משקים מגולים, מפני חשש סכנת נפשות, שמא שתו מהם הנחש וכיוצא בו מזוחלי עפר, והטילו בו ארס<sup>136</sup>, ואף אסור להשהותן מפני הסכנה, שמא ישתה אדם מהן<sup>137</sup>. יש מהפוסקים הסבורים, שאין דין גלוי נוהג בזמן הזה<sup>138</sup>; ויש שפסקו להיזהר בזה גם בזמננו<sup>139</sup>. אמנם גם לשיטה זו אין להקפיד במים מגולים לנטילת ידיים ליד המיטה, כי האיסור הוא בשתיית מים מגולים ולא ברחיצה בהם<sup>140</sup>, ואין לחשוש מדין מים

סכנתא מדרבנן — לחומרא<sup>128</sup>; בספק סכנה אין מעמידים על חזקת היתר<sup>129</sup>; אין הולכים אחר הרוב במקום סכנה<sup>130</sup>. ומכל מקום, מותר להוסיף עד ששים, ולבטל דבר של סכנה שנתערב בדבר היתר, בין אם הדבר מסוכן מצד עצמו, כגון ארס נחשים, ובין אם הסכנה נוצרת מעצם התערובת, אבל כל חלק מהתערובת אינו מסוכן, כגון בשר ודגים<sup>131</sup>. יש שהבדילו בין סכנה סגולית, שאז מקילים בספק-ספיקא, לבין סכנה טבעית, שאין להקל אפילו בספק-ספיקא<sup>132</sup>.

סיכונים בשתיה — לא יניח פיו על הסילון המקלח ושתה, ולא ישתה בלילה מן הנהרות ומן הבארות ומן האגמים, שמא יבלע עלוקה והוא אינו רואה<sup>133</sup>.

ברכת חתנים. ומכל מקום אם המקדש יודע שיש לו מחלה מדבקת, אסור לתת לאחרים לשתות מכוסו — ביצחק יקרא על או"ח קע טז. [136] משנה תרומות ח ד; משנה חולין ט ב; ע"ז ל א-ב; רמב"ם רוצח יא ו-טז; שו"ע יו"ד קטז א. וראה בפייהמ"ש להרמב"ם תרומות שם; קרית ספר, רוצח פי"א אוהרה רצב. [137] שבת קכח ב. [138] תוס' ע"ז לה א ד"ה חדא; תוס' ביצה ו א ד"ה והאידינא; שו"ע שם; דרכ"ת שם סק"ז. וראה בשו"ת אגרות משה חאו"ח ח"ב סי' ק, הטעם שהאיסור בטל בזמן הזה. [139] של"ה ח"א שער האותיות; מעשה רב, סי' צה, ופאת השולחן סי' ב סקל"ב, בשם הגר"א; פד"ח יו"ד סי' קטז; בן איש חי, שנה ב' פר' פינחס אות ט. וראה עוד בשו"ת פאת שדך סי' פו; סי' שמירת הגוף והנפש, ח"א סי' יח וסי' מד. וראה באריכות פרטי הדינים באנציקלופדיה תלמודית ע' גלוי. וראה עוד בע' השתנות הטבעים, הע' 30-31. [140] שערי תשובה או"ח סי' ד סק"ז. אמנם ראה בס' שמירת הגוף והנפש, שהביא שיש מקפידים גם בזה.

שו"ת יביע אומר ח"א חיו"ד סי' ט אות ח ואות יג. [128] שו"ת שואל ומשיב מהדורו סי' סא. וראה מנ"ח מ' תקמו. [129] חולין ט ב, וברש"י וראש יוסף שם. [130] שו"ת נובי"ק חאבהע"ז סי' י; שו"ת מהרש"ם ח"א סי' נח. וראה באריכות בשו"ת יביע אומר ח"א חיו"ד סי' ט אות י-טז. [131] שו"ת דעת כהן סי' נה. והיינו לשיטתו, שביטול בששים מועיל גם לדבר של סכנה — ראה לעיל הע' 123. [132] שו"ת מנחת אלעזר ח"ב סי' עו; שו"ת טוטר"ד מהדור"ג ח"ב סי' קצח; שו"ת אמרי אש חיו"ד סי' ס; שו"ת תורת חסד חאבהע"ז סי' ה אות ה; שו"ת מהרש"ג סוסי' רמ; שו"ת יביע אומר ח"א חיו"ד סי' ט אות ח ואות יג, ובס' חזון עובדיה ח"א כרך א, סי' טו עמ' רכז. וראה עוד בס' שמירת הגוף והנפש, מבוא פ"ט. [133] ברייתא ע"ז יב ב; רמב"ם רוצח יא ו; שו"ע חו"מ תכז ט; רמ"א יו"ד קטז ה. [134] מס' דרך ארץ, פי"ו; טושו"ע או"ח קע טז; מ"ב שם סקל"ז. [135] בן איש חי, שנה ב, בראשית סכ"ג. וראה באריכות בילקוט יוסף ח"ג סי' קע סק"ג, ודיונו שם בענין שתיה מכוס של קידוש, ומכוס של

אסור ללכת יחף<sup>146</sup>, משום הצינה<sup>147</sup>.

אסור לחתוך בשר על גב היד, משום סכנה, שמא יקוץ ידו<sup>148</sup>.

סיכונים בשכיבה ושיבה — אסור לשכב על הקרקע<sup>149</sup>, ואסור לשבת על אצטבאות של אבנים<sup>150</sup>, ובשניהם הטעם משום צינה<sup>151</sup>.

סיכונים בזיעה וברוק — צריך להיזהר מזיעת אדם, שכל זיעת האדם סם המות, חוץ מזיעת הפנים<sup>152</sup>. ובטעם הדבר: יש מי שכתב, שמא יש עליהן רוק יבש של מוכי שחין או מצורעים או זיעה<sup>153</sup>; ויש מי שכתבו, מפני שיד הכל משמשת בהן, ויש מהם חולים וזוהמתן דבקה בהן, ואותה זוהמה קשה לאדם כשנותנה לפי<sup>154</sup>.

צריך להיזהר מליתן מעות בפיו, שמא יש עליהן זוהמה של חולים<sup>155</sup>.

סיכונים שונים הדומים למעקה — כל

מגולים כשהם נמצאים במקור, כי אין דרך נחשים להיכנס למקומות קרים<sup>141</sup>.

סיכונים באכילת בשר — אסור לאכול בשר בהמה שאכלה סם שהורג את האדם, או שהכישה נחש, שאמנם מותרת היא משום טריפה, אך אסורה משום סכנת נפשות<sup>142</sup>.

שביתת רעב — יש מי שכתב, שאסור לשבות רעב, גם כאשר מדובר במטרה נעלה, כי אסור לפגוע בבריאות הגוף<sup>143</sup>.

סיכונים בשימוש לא נכון של אמצעים — אין מחתכים בשר בקרומית של קנה, שמא ישארו קיסמים ממנה בבשר, וכן אין מחצצים בה את השיניים מאותה סיבה, ואין מקנחים בה, שמא קיסמים ממנה יפצעו את אזור פי הטבעת<sup>144</sup>.

אסור למכור סנדל של עור העשוי מבהמה שמתה מאליה מפני הסכנה, שמא מחמת נשיכה מתה והארס נבלע בעור<sup>145</sup>.

[147] מהרש"א שבת קכט א. אמנם רש"י שם, ורשב"ם פסחים קיב א פירשו, שזה מדין ביזוי וגנאי. וראה באריכות בשו"ת לב חיים ח"א סי' נט, ובס' שמירת הגוף והנפש, ח"א סי' קיב. [148] ברכות ח ב. [149] ברכות סב ב; גיטין ע א. [150] ירושלמי ביצה א ז. [151] הג' היעב"ץ גיטין שם. וראה עוד בפר"ח יו"ד קטז ט; כף החיים יו"ד סי' קטז סקק"א. [152] ירושלמי תרומות פ"ח; רי"ף ורא"ש פ"ב דע"ז; רמב"ם רוצח יב ד; שו"ע יו"ד קטז ד. [153] רמב"ם, שם. [154] ר"ן, פ"ב דע"ז; חכ"א סח ב. [155] ירושלמי שם; רמב"ם שם; שו"ע שם ס"ה. הרמב"ם נקט כאן לשון "אסור", ובשו"ע הלשון "צריך ליזהר".

[141] שו"ת שבט הלוי ח"ו סי' סג. [142] חולין נח ב; רמב"ם שחיטה י ח; רמב"ם רוצח יב א; טושו"ע יו"ד ס ב. וראה בס' שמירת הגוף והנפש ח"א סי' מד. [143] הגרא"ה קוק במכתב לזאב ז'בוטינסקי וחבריו שהכריזו על שביתת רעב כאשר נאסרו על ידי הבריטים בפסח תר"פ — הובא באוצרות הראי"ה ח"א עמ' 393. [144] חולין טז ב; ירושלמי שבת ח ו, בשנינויים קלים. ופלא שלא הובאו דברים אלו להלכה בפוסקים. [145] חולין צד א, ובפירש"י שם. ועיי"ש עוד טעם מפני הונאה, וברמב"ם דעות ב ו, ובטושו"ע חו"מ רכח ח, הביאו רק הטעם משום גניבת דעת. וראה עוד בשו"ת אגרות משה חו"ד ח"ג סי' קלג. [146] רמ"א או"ח ב ו.

דיני מעקה<sup>156</sup> נובעים מהטעם של 'לא תשים דמים בביתך'<sup>157</sup>, היינו החיוב להימנע מסכנות:

אסור לעבור תחת קיר נטוי, או גשר רעוע, או להיכנס לחורבה, וכן כל כיוצא באלו משאר הסכנות אסור לעבור במקומן<sup>158</sup>, והתירו לסתור ולבנות כותל רעוע בחול המועד מפני הסכנה, ואפילו שאין סכנה אם יסתור ולא יבנה, התירו סופו מפני תחילתו, שאם אתה אומר לו שלא יבנה, אף הוא אינו סותר, ונמצא בא לידי סכנה<sup>159</sup>.

אסור לעבור בנהר שמימיו רודפים, אם המים מגיעים למעלה ממותנים משום הסכנה<sup>160</sup>.

אפילו במקום מצווה, אין סומכים על הנס, אם הסכנה ברורה<sup>161</sup>.

מניעת תאונות – על פי יסודות ההלכה על חיוב ההימנעות מסכנה, יש לציין את החשיבות הרבה של נהיגה זהירה, להימנע מסיכון עצמו ואחרים בדרכים, לשמור על הכללים הבטיחותיים

שנקבעו בחוקי התעבורה ובתקנות-תעבורה, כגון חגירת חגורות בטיחות, מהירות נכונה, שמירת מרחק נכון, והקפדה על תמרורים ואזהרות וכד' על מנת למנוע תאונות דרכים<sup>162</sup>.

כמו כן יש חיוב מדין חובת עשיית מעקה למנוע תקלות בטיחותיות במקומות עבודה<sup>163</sup>.

**סכנת נכרים – חז"ל והפוסקים הטילו איסורים שונים משום סכנת עובדי כוכבים שמא ירצחוהו, כגון שלא יתייחד עם העכו"ם, ולא יתלווה עמו בדרך, ולא יתפא ממנו, ולא יסתפר אצלו, ולא ישא ויתן עמו<sup>164</sup>. יש שכתבו, שבזמן הזה אינם חשודים על שפיכות דמים<sup>165</sup>.**

**אכילת בשר ודגים/חלב ודגים – אסור לאכול בשר ודגים ביחד, משום שקשה לריח ולצרת<sup>166</sup>. איסור זה כולל גם בשר עוף ודגים, אלא שבזה יש להקל בביטול ששים<sup>167</sup>. יש מי שכתב, שהאיסור כולל גם אכילת דגים וחלב<sup>168</sup>, ויש מי שחולק על כך<sup>169</sup>. ובזמן הזה, יש מי שכתבו שאין**

סי' מז. [164] רמב"ם רוצח יב ז-טו; שו"ע יו"ד סימנים קנא-קנו. [165] חיי אדם יא מב; מ"ב סי' כ סק"ז. וראה בע' גוי, הע' 99 ואילך, והע' 119 ואילך. [166] פסחים עו ב, וברש"י שם; טושו"ע יו"ד קטז ב-ג. וראה פרטי הדינים באנציקלופדיה תלמודית, ז, עמ' רכד-רכה. והרמב"ם השמיט דין זה, וראה בהערות הבאות. [167] שו"ת דעת כהן סי' נו. [168] ב"י יו"ד סי' פז. [169] דרכי משה שם, אות ד. וראה בנידון: ש"ך יו"ד סי' פז סק"ה; ט"ז שם סק"ג; מג"א או"ח סי' קעג סק"א; כנה"ג יו"ד הגהות בית יוסף שם אות יט; פחד יצחק מע' ב, דס"ט ע"ב;

[156] רמב"ם רוצח יא א-ד; שו"ע חו"מ תכז א-ז. וראה בבן איש חי, שנה ב' פר' פינחס אות' א-ז. [157] דברים כב ח. [158] רמב"ם רוצח יב ו; שו"ע יו"ד קטז ה. וראה ברכות ג א; שבת לב א; ר"ה טז ב. וראה בס' חסידים הוצאת מק"נ סי' טג-קסה. [159] מו"ק ז א; רמב"ם יו"ט ח ו; טושו"ע או"ח תקמ א. [160] יומא עז ב. [161] קדושין לט ב. [162] וראה בעניין חיוב הזהירות בנהיגה בשו"ת שבט הלוי ח"ז סי' יא, ובשו"ת מנחת יצחק ח"ח סי' קמח. וראה עוד מאמרו של י. דומב, בר"ד, 5, תשנ"ז, עמ' 69 ואילך. [163] שו"ת פסקי עזריאל, שאלות הזמן,



שורה על הלחם הנלקח בידיים שלא נטלן שחרית, ושם השד שיבתא<sup>176</sup>; ויש מי שכתב, שאין הכוונה לשחרית בלבד, אלא כל היום כולו, שהיה מצוי ביניהם רוח רעה, שחונקת את התינוק, כשנותנים לו לחם בלא נטילת ידיים, אפילו כל היום<sup>177</sup>. אכן כיום אין אנו נזהרים בזה, לפי שאין אותה רוח רעה שורה באלו המלכויות, כמו שאין נזהרים על הגלוי ועל הזוגות<sup>178</sup>.

חיוב נטילת ידים לאכילת פת, לפי אחד הטעמים הוא משום נקיות<sup>179</sup>.

אסור לדבר בשעת הסעודה, שמא יקדים קנה לוושט ויסתכן בחניקה<sup>180</sup>.

צורות אכילה — אכילת תמרים מרים על קיבה ריקה, חגירת חבל פשתן לח על המותנים, אכילת לחם ושכיבה לישון ללא הליכה של ארבע אמות, כל אלו גורמים

סכנה, ואולי נשתנו הטבעים<sup>170</sup>.

מאכלים מזוהמים — אסור לאכול ולשתות מאכלים ומשקים מגואלים ומלוכלכים בצואה או בקיא וכיו"ב, וכן אסור לאכול בכלים מלוכלכים ובידיים מזוהמות<sup>171</sup>.

מים אחרונים שחייבו חכמים, הוא כדי להגן על העינים מפני מלח סדומית, או כדי לנקות הידיים מזוהמת המאכל<sup>172</sup>. ובזמן הזה שלא מצוי המלח הזה בינינו — יש אומרים, שאין חובה של מים אחרונים אלא למי שהוא איסטניס<sup>173</sup>; ויש אומרים, שגם בזמן הזה נשארה החובה למים אחרונים<sup>174</sup>.

רחיצת ידיים ונטילת ידיים — מדיחה אשה ידה אחת במים ביום-הכיפורים, ונותנת פת לתינוק<sup>175</sup>, לפי שרוח רעה

והחולקים עליו בענין רוח רעה. [173] תוס' ברכות נג ב ד"ה הייתם; שו"ע או"ח קפא י. [174] מג"א שם, בשם המקובלים; הרש"ל וברכ"י, הובאו במ"ב שם סק"ב; באור הגר"א או"ח סי' קפא סק"א; ערוה"ש או"ח קפא ה. [175] יומא עז ב; רמב"ם שביתת העשור ג ב. [176] רש"י שם ד"ה מדיחה. [177] ערוך ע' שבחא; תוס' יומא שם ד"ה משום; רא"ש יומא פ"ח סי' ג. [178] תוס' שם. [179] תוס' חולין קו א; סמ"ג מ"ע כז; ראב"ד בשו"ת תמים דעים סי' סו; תו"ש כרך יד, במילואים, עמ' רצה-רצט. וראה עוד בתו"ש ויקרא פי"א אות רעט מהזוהר. [180] ברכות מג א; תענית ה ב; רמב"ם ברכות ז ה; טושו"ע או"ח קע א; שם, קעד ח. וראה עוד בערוה"ש או"ח קע א-ב; תו"ש בראשית פכ"ד אות קמב; שמירת הגוף והנפש ח"א סי' כד.

מחזיק ברכה, יו"ד סי' פז סק"ד. [170] מג"א סי' קעג סק"א; שו"ת חת"ס חיו"ד סי' קא-קב; שו"ת שבות יעקב ח"ג סי' ע; שו"ת דברי מלכיאל ח"ב סי' נג. וראה ברמב"ם מאכלות אסורות ט כג. ובהסבר שיטת הרמב"ם שהשמיט דין זה — ראה בנושאי כליו שם; יש"ש חולין פ"ז סי' טו; שו"ת חת"ס שם; שו"ת דברי מלכיאל שם; שו"ת שם משמעון חיו"ד סי' יג. וראה עוד בס' שמירת הגוף והנפש, ח"א סי' ב. וראה ע' השתנות הטבעים, הע' 18 ואילך. [171] שו"ע יו"ד קטז ו; חכ"א סח ה. וראה בס' הרפואה והיהדות, עמ' 65-68. ובגמ' ע"ז כ ב, נקיון מביא לידי פרישות וכו'. [172] חולין קה א-ב. ומה שהזכירה הגמ' עניין הרוח הרעה המצויה במים המלוחים, לא הזכיר זאת הרמב"ם ברכות ו טז. וראה בשו"ת יביע אומר ח"א חיו"ד סי' ט באריכות, בשיטת הרמב"ם

למחלות שאין להן מרפא<sup>181</sup>.

ראה ערך תורשה.

התנהגות מניעתית – כל ההנהגות הנכונות בענייני מזון, משגל, שינה, פעילות גופנית וכיו"ב, מטרתן לשמר את הבריאות, כגון הדברים שנמנו לעיל. יש מי שכתב, שחלק מההנהגות הרפואיות שבגמרא היו דווקא לפי רפואת והנהגת מלכות בבל, שבה היו חכמי הגמרא, והם משונים משאר ארצות<sup>182</sup>; ויש מי שכתב, שנשתנו הטבעים, והכל לפי טבע הארצות<sup>183</sup>; ויש מי שכתב, שאין לנהוג בהנהגות הבריאות המתוארות בתלמוד, כדי שלא יבואו להרהר אחר חז"ל<sup>184</sup>. לפיכך נראה, שכל העצות הנוגעות לרפואה מונעת בתחומים אלו שבדברי חז"ל והפוסקים, היו טובים ונכונים לפי זמנם והבנתם, ואילו כיום יש לשמור על הוראות הרופאים ברפואה מונעת כפי הבנתם<sup>185</sup>.

בעניין מניעת מחלות תורשתיות –

מגפות ומחלות מדבקות – תשובות רבות דנו בהתנהגות הרצויה בזמן מגפות, ובעיקר נידון העניין במגפות הדבר<sup>186</sup>. הפוסקים נתנו עצות שונות למניעת ההדבקות<sup>187</sup>. העצה העיקרית היתה לברוח מן העיר כשיש דבר בעיר<sup>188</sup>. קיים איסור תענית בזמן מגיפה<sup>189</sup>, ומסופר שבשנת תר"ט, בזמן מגיפת החולי רע<sup>190</sup>, הכריז הגאון ר' ישראל סלנטר שלא להתענות ביום הכיפורים, וללכת לטייל באוויר צח, והוא עצמו עלה על הבימה ואכל לעיני כל הקהל<sup>191</sup>. כמו כן התירו שינויים שונים בדיני קבורה במקרי זיהום ומגיפות<sup>192</sup>.

אסור לרחוץ עם אדם שהוא מוכה שחין, ולכן על מוכה שחין להזהיר מי שרוצה לרחוץ עמו שהוא מוכה שחין, כדי שלא יעבור על לפני עור לא תתן מכשול<sup>193</sup>. וכן כל חולה במחלה מדבקה, חייב להודיע על כך<sup>194</sup>.

[181] ב"מ קיג ב. [182] כס"מ דעות ד יח. [183] מג"א סי' קעג סק"א. [184] ספר הקובץ על הרמב"ם דעות ד ח. וראה עוד בשו"ת אור לי לבעל השדי חמד, סי' עו. וראה בכרך א, מבואות – דת ומדע. [185] הגרש"ז אויערבאך, הובאו דבריו בנשמת אברהם ח"ה חח"מ סי' תכה סק"ד. [186] ואגב יש להעיר, שהמונח "דבר" במקרא אין כוונתו למחלה מסויימת, כגון Pest, אלא במונח של מגיפה או נגף – ראה שמו"ב כד טו,כא, וראה תרגום אנקלוס דברים כח כא: דבר – מותא. וראה משנה תענית ג ד, שגם שם משמע שמדובר במגיפה מכל סיבה, ולא ממחלה מוגדרת ומסויימת. וראה ע' מחלות, הע' 72 ואילך. [187] ראה באריכות בספרו של צימלס, עמ' 99-110, ובס' הרפואה והיהדות, עמ' 35-39. וראה על המשמעות האפידמיולוגית של עצות חז"ל בהתנהגות בזמן מגיפה במאמר Zilber N

and Kottek S, *Koroth*, 9:249, 1985 [188] ראה ב"ק ס ב; שו"ת מהרי"ל סי' נ; יש"ש ב"ק פ"ו סי' כו; שו"ת זרע אמת סי' לב; רמ"א יו"ד קטז ה; של"ה ח"א שער האותיות; שו"ת רשב"ש סי' קצה; באור הגר"א, יו"ד סי' קטז סקט"ז; מג"א סי' תרכו סק"ג. וראה זוהר וירא דק"ג ע"א; וראה בס' חסידים הוצאת מק"נ סי' שעב. [189] מג"א סי' תעו סק"ב. [190] cholera. [191] ש"י עגנון, ימים נוראים, תרח"ץ, עמ' רעג. [192] ראה שו"ת שבות יעקב ח"ב סי' צז; שו"ת ערוגת הבושם ח"ב חיו"ד סי' רנא. וראה פת"ש יו"ד סי' שסג סק"ה. [193] סי' חסידים מהדו"ר מרגליות סי' תרעג-ד; טושו"ע חו"מ תכו י. [194] שו"ת הרמ"א סי' יט, ודרכי משה יו"ד סי' קטז אות ה; שו"ת הרשב"ש סי' קצה; נשמת כל חי ח"ב חח"מ סי' מט. וראה עוד במקור חסד על ספר חסידים, שם הע' ד.

פנימה בשעת הסכנה<sup>203</sup>; המקלס ברגל בזמן הספד, לא יקלס במנעל ולא בסנדל מפני הסכנה, שעלול להינזק ברגלו על ידי המנעל, בעוד שיחף נזהר יותר שלא יינזק<sup>204</sup>.

בעניין הלכות פיקוח נפש ודחיית המצוות במקום סכנה — ראה ערכים מחלות, מילה, פקוח נפש, שבת.

בעניין מניעת הריון והפלה במקום סכנה — ראה ערכיהם.

ו. רקע אתי-כללי

הגדרות — הפילוסופים והאתיקאים מתקשים בהגדרות-יסוד כגון בריאות, מחלה, הרגשה טובה<sup>205</sup>. קושי גדול הוא להגדיר את מקורות החיוב של הפרט לשמור על בריאותו, והפילוסופים מנסים למצוא עקרונות מסויימים שיתנו תוקף לחיוב כזה, או לדחות בכלל את החובה הזו<sup>206</sup>.

חובות וזכויות בתחום הבריאות — הפילוסופים מתחבטים אף בדילמה המוסרית של זכות הפרט וחירותו לבחור לעצמו סגנון-חיים כרצונו, לבין

בעניין הימנעות מעישון — ראה ערך עשון.

סמים — חובת ההימנעות משימוש בסמים כלולה באיסור ההסתכנות, ובנוסף לקלקול הגוף, הם גם מקלקלים את הדעת, וגורמים לתאוה גדולה<sup>195</sup>. וכבר קבעו חז"ל שאסור לשתות סמים<sup>196</sup>, מפני שנקבע להם הרגל, ויהא לבך שואלך ותפסיד מעות, ואפילו לרפואה לא תשתה אם אפשר לרפואה אחרת<sup>197</sup>.

שינויי הלכות בגלל סיכונים — הרבה הלכות נשתנו בגלל חשש סכנה, ולהלן מספר דוגמאות:

אבל מותר לנעול נעלים, אם יש חשש לסכנת עקרב וכד'<sup>198</sup>; אין חיוב לעלות לארץ ישראל כשהדרכים משובשות, ויש סכנה בהליכה לשם<sup>199</sup>; יש שפטרו מחובת מזוזה במקומות שגויים דרים בה מחשש סכנה, שיאמרו שעושים לו כשפים<sup>200</sup>; חור בכותל הבית שבין ישראל לנכרי, שיש חשש סכנה שהנכרי יאמר כשפים עושה לי הישראל, אין צריך להוציא חמץ הנמצא שם ולבערו, אלא מבטלו בלבו ודיו<sup>201</sup>; איסור חינוך קטנים לצום ביום הכיפורים מחשש סכנה<sup>202</sup>; הדלקת נר חנוכה בבית

רמב"ם חנוכה ד ז; טוש"ע או"ח תרעא ה.  
[204] מו"ק כו ב, לפי גירסת התוס' והר"ח שם.  
[205] ראה למשל — Emson HE, *Can Med Assoc J* 136:811, 1987; Szasz TS, *Can Med Assoc J* 135:859, 1986; Risse GB, In: *Encyclopedia of Bioethics*, pp. 579-585; Engelhardt HT, In: *Encyclopedia of Bioethics*, pp. 599-605. [206] Gorovitz S, In: *Encyclopedia of Bioethics*, pp. 606-610

[195] שו"ת אגרות משה חו"ד ח"ג סי' לה; הגר"שז אויערבאך, הובאו דבריו בנשמת אברהם, חחו"מ סי' קנה סק"ב. [196] פסחים ק"ג א.  
[197] רשב"ם שם ד"ה לא תשתי. [198] שו"ע יו"ד שפ"ג. [199] שו"ת רשב"ש סי' ב.  
[200] רמ"א יו"ד רפו א, ובש"ך שם סק"ו.  
[201] ב"ח או"ח סי' תלג; מג"א שם סק"ב, וט"ז שם סק"ו. [202] רמב"ם שביתת העשור ב יא. וראה בירושלמי יומא ו ד. [203] שבת כא ב;

תפילות של חולים עצמם, או של אחרים על חולים כדי שיתרפאו; דיני ברכות על תרופות; ברכות הודאה של חולים לאחר שנתרפאו; תפילות של רופאים שיצליחו בשליחותם לרפא את החולים.

זכות החברה והמדינה להשפיע על דרכי התנהגות של הפרט לטובתו-הוא ולטובת יתר האזרחים<sup>207</sup>. לאור כל זאת נתקלים האתיקאים בקשיים ביישום חובות הרפואה המונעת מבחינה מוסרית כללית.

הרפואה האמיתית היא על פי בקשת רחמים, שכן הקב"ה הוא הרופא האמיתי, אלא שאין האדם זוכה לכך, ולכן צריך לעשות רפואה על פי טבע העולם, והוא יתברך הסכים על זה ונתן הרפואה על ידי טבע הרפואות<sup>1</sup>, ובקשת הרפואה קרויה תפילה<sup>2</sup>. ואף על פי שהייסורים באים והולכים בגזרת הקב"ה, מועילה התפילה להקדים הרפואה, שאין הגזרה קובעת עד מתי יהיו הייסורים אלא בלא תפילה<sup>3</sup>, וגדולה תפילה שבזכותה ישראל ניצולם מן הייסורים<sup>4</sup>. היינו, לפי אמונתנו יש צורך בשילוב של תפילות וברכות עם רפואה טבעית מקובלת, מתוך אמונה שהרפואה הסופית והאמיתית היא בידי בורא עולם, ואין הרפואה הטבעית והרופאים אלא שלוחים של מקום<sup>5</sup>.

יחד עם זאת נוסחו כללים שונים במסמכי זכויות האדם באמנות בינלאומיות שונות, הבאות לעגן את הדרישה של המדינות החתומות על האמנות הללו להכיר בזכות לבריאות.

במדינת ישראל נחקקו שלושה חוקים מרכזיים הנוגעים לחובת המדינה, מבטחי הבריאות והמטפלים לדאוג לבריאותם של המטופלים בדרכים שונות. הכוונה לפקודת בריאות העם, 1945, לחוק ביטוח בריאות ממלכתי, תשנ"ד-1994, ולחוק זכויות החולה, תשנ"ו-1996.

**ברית מילה – ראה ערך מילה**

## בְּרִכּוֹת וְתַפִּלוֹת

### א. הגדרת המושג

בערך זה יידונו ענייני ברכות ותפילות הקשורות ישירות לחולה ולרופא. ענייני תפילות וברכות כלליות, שדינם משתנה בחולה וברופא – ראה ערכים חולה; רופא.

הברכות והתפילות הנוגעות לחולה ולרופא מתחלקות למספר קבוצות: תפילות של בריאים כדי שלא יחלו;

שבועות הרופאים – ראה ערך רופא.

Beauchamp DE, *Hastings Cent Rep.*, [207] Dec 1985, pp. 28-36

טו א ד"ה כמאן, והגהות היעב"ץ לר"ה שם; תוס' שבת בענין כתונת הפסים; תוס' סנהדרין כ א ד"ה ששהא; רמב"ם וראב"ד תשובה ה ה. [4] מדרש, הובא בתו"ש במדבר פי"ב אות קלו. [5] ראה הרפואה והיהדות, עמ' 39-47. וראה ע"ע

[1] ט"ז יו"ד סי' שלו סק"א. [2] מנורת המאור (אלנקוה) ח"ב עמ' 132; מנורת המאור (אבוהב) ח"א נר ג. [3] ראה ע"ז נה א. וראה תוס' ר"ה