

הנחיות לצום יום הכיפורים

חיוב תענית ביום הכיפורים הוא מן התורה ואיסורו בכרת, ואכילה הותרה בו רק במקרה של פיקוח נפש. כמובן שפיקוח נפש כולל כל מצב שיש בו אפילו ספק סכנה, או שעלול להביא למצב של סכנה, וחמירה סכנתא מאיסורא.

הנחיות כלליות:

- מי שנמצא במצב רפואי של סכנה במהלך הצום מחמת הצום או מחמת דבר אחר - כמובן שיש לאכול. אם רואים מצב של סכנה אסור אפילו ללכת לשאול ויש להאכיל מיד.
- חולים כרוניים צריכים להתייעץ עם הרופא לגבי הסיכונים שיש בצום והאפשרויות הרפואיות. עם תשובתו אפשר להתייעץ עם רב, אם יש ספקות. הדברים אמורים בעיקר בחולי סוכרת שהצום עלול להיות מסוכן להם ביותר.
- **מעוברות ומניקות** - הנחת היסוד היא שהאשה מוגדרת מראש כחולה שאין בו סכנה, ולכן צריכה לצום, אבל כל זה הוא בהריון רגיל ותקין, אם מדובר בהריון שהוא מראש בסיכון או סיבוך מן הסתם הצום יכול לסכן ויש להיוועץ היטב ברופא. מו"ר הרב רבינוביץ זצ"ל כתב שכל מעוברת מחודש חמישי ואילך תשתה לשיעורים כיוון שיש חשש שההתייבשות עקב הצום תגרום להתכווצויות ותסכן את העובר. כמו כן, בכל הריון אם יש הרעה במצב - סחרחורות, הקאות, עילפון, התפתחות של צירים מוקדמים, דימום, ירידת מים וכד' - הרי שהיא מוגדרת כחולה שיש בו סכנה ועליה לאכול מיד. כך גם לגבי מניקה - אם התינוק ניזון מהחלב, והיא יכולה לשמור אותו תוך כדי צום (במנוחה) תצום, אם זה יגמור לה את החלב או שמרגישה חולשה שפוגעת בהנקה והתינוק ניזון ממנה, עליה לשתות לשיעורים.
- **חיילים** - חייל שנמצא תפקיד לחימה פעיל, חייב לאכול ולשתות ללא הגבלה, כדי שיהיה במלוא כוחותיו למלא את משימת הקודש של עזרת ישראל מיד צר, והוא מקיים בזה מצווה גדולה. חיילים שנמצאים בעמדות המתנה לפעילות מבצעית יאכלו וישתו מתחילת הצום לשיעורים, ואם הקפיצו אותם יאכלו ללא הגבלה. חיילים שנמצאים בחופשה או ברגילה יצומו, אבל אם הקפיצו אותם יאכלו. למצבים ספציפיים יש לשאול את הרב הצבאי שמכיר את צרכי הלחימה. נשות מילואימניקים וכד' שנמצאות עם הילדים בבית יצומו, אבל אם מרגישות חולשה, עילפון, סחרחורות, הקאות מתוך הדאגה, העומס והלחץ - ישנו לשיעורים.
- בכל המצבים הנ"ל, אם ניתן להסתפק בשתיה לשיעורין, יש לעשות באופן כזה, ועדיף משקה ממותק או מרק וכד'. אם יש צורך גם באכילה, יש לעשותה גם לשיעורין, ואין אכילה ושתיה מצטרפים. אם זה עלול לא להספיק מבחינה רפואית - יש להאכיל ולהשקות כפי הצורך.
- נטילת תרופות - כדורים הכרחיים ניתן לקחת ללא מים. מי שחייב מים, ישתה עם משקה פגום.
- כל החולים הנ"ל או כל מי שנמצא במצב שהצום עלול להשפיע לרעה על מצבו - צריך להיערך מראש ולשתות הרבה לפני ולאכול מאכלים מזינים ומתאימים, על מנת למנוע התדרדרות בצום. יש הנחיות טובות באתרי קופות החולים.
- מי שהמאמץ עלול להרע את מצבו, עדיף שינוח בבית על מנת שיצליח לצום בשלום ולא ילך לבית הכנסת, שהרי הצום מן התורה ותפילה דרבנן. ואף מי שיכול לסייע למשל לאשת מילואמניק שמתקשה בבית עם ילדים קטנים על מנת שתוכל לצום ויעמדו לה כוחותיה, ראוי שסייע לה אפילו תוך ויתור על תפילה, ומצווה גדולה היא.
- בכל שאלה פרטית ניתן לפנות אליי.
- אבינו מלכנו שלח רפואה שלמה לחולי עמך. גמר חתימה טובה