

תחומין / כרך כ / טובה גנזל וד"ר דינה צימרמן / וסת הגוף - היבט הלכתי ורפואי

גנזל וד"ר דינה צימרמן / וסת הגוף - היבט הלכתי ורפואי

-363-

טובה גנזל וד"ר דינה צימרמן

וסת הגוף - היבט הלכתי ורפואי 1

ראשי פרקים

א. וסת הימים

ב. וסת הגוף

ג. וסת הבא מחמת אונס

ד. תופעות מוכרות בימינו המלוות את הדימום

ה. התופעות שמנו חז"ל והקבלתן לספרות המחקר הרפואית

1. תחושות גופניות

2. סימנים נפשיים

3. וסת הקפיצות

4. סימנים שלא נידונו בהלכה

ו. טווח הזמן בין הסימן לבין הדימום

ז. סיכום

* * *

א. וסת הימים

v v v בזמן נידותה (דימום מרחם האישה) אסורה אשה לבעלה מדאורייתא,

כתוצאה מהדימום ומההרגשה בו. חכמים 2 תקנו שעליהם לפרוש זמ"ז

בזמנים שבהם צפוי כי האישה תדמם. חוקיות זמנים אלה מכונה 'וסת', מושג

שמשמעותו 'חוק, דרך ומנהג'. 3 וסת זה יכול להיות 'וסת הימים' - דילוג של מספר ימים קבוע בין דימום לדימום. בכלל זה אינטרוולים קבועים או בעלי חוקיות לוגית (טור אריתמטי עולה וכדו') או בימים קבועים לחודש או לשבוע. הוסת נקבע לאחר שלוש פעמים רצופות. 4 כל עוד לא נקבע הוסת יצטרכו בני הזוג לחוש לכל אפשרות של הופעת הדימום. מעת שנקבע הוסת חובת הפרישה היא רק לאותו זמן שנקבע. בכל זמן אחר, אחר טבילה, תיחשב האשה בחזקת טהורה לבעלה, ולא תצטרך לבדוק עצמה שוב ושוב שמא היא מדממת. רק סמוך לוסת יהיה עליהם לפרוש, משום שחזקה היא שאורח (וסת) בזמנו בא. פרטי ההלכות על כך הם בגמרא בבלי נדה טו-טז, רמב"ם הל' אסורי ביאה פ"ד, טור ושו"ע יו"ד סי' קפד.

קיומו של וסת קבוע עשוי להקל גם על אשה שתראה דם מחמת תשמיש, שאם יש לה וסת תולה בוסתה (ברייתא נדה סו,א; שו"ע יו"ד קפז,ד-ה).

-364-

ב. וסת הגוף

נוסף על וסת הימים יש 'וסת הגוף' - היינו פעילות או תופעה גופנית, הבאה סמוך לוסת ומבשרת את בואו. לפי האמור במשנה (בבלי סג,א) גם וסת זו נקבעת לאחר שלוש פעמים. אמנם לדעת שמואל (סג,ב) חכמים חולקים על משנה זו, שהיא דעתו של רבן שמעון בן גמליאל, ולדעתם וסת הגוף נקבעת בדרך כלל (למעט וסת של אכילת שום, בצל ופלפלין - ראה להלן) בפעם אחת. ההלכה היא שגם וסת זו נקבעת בשלוש פעמים (שו"ע קפט,יט).

התופעות הגופניות הללו מנויות במשנה (ט,ח; בבלי סג,א), והן: "מפהקת, ומעטשת, וחוששת בפי כריסה ובשפולי מעיה, ושופעת, וכמין צמרמורות או חזין אותה." על אלה הוסיפה המשנה וכתבה: "וכן כיוצא בהן." לפי רבה

בר עולא (סג,ב) בא ביטוי זה להוסיף "אשה שראשה כבד עליה, ואבריה כבדים עליה, ורותתת, וגוסה"; ולפי אביי נתרבו בכך זו ש"אכלה שום וראתה, ואכלה בצלים וראתה, כססה פלפלים וראתה." להלן נעמוד על פירושיהן של התופעות הללו.

האם מדובר בתופעות אלו בדווקא, או שניתן למצוא תופעות נוספות העשויות להיות קשורות באופן נסיבתי לדימום המחזורי? הרא"ש כתב בפסקיו (נדה פ"ט סי' א - אחרי הל' כלאי בגדים): "כל חוש שינוי הגוף, כיון שהוחזקה בו הוא סימן להתעוררות עקירת הדם." אולם לא ברור אם בכך ריבה הרא"ש את כל תחושות הגוף האפשריות, או רק את התחושות שהראשונים מנו כפירוש לתופעות שנמנו במשנה ובגמרא.

אולם הרמב"ם בפירושו למשנה (מהדו' הר"י קאפח עמ' שפה) למד מהמילים "וכן כיוצא בהן" לרבות גם תופעות שאינן נזכרות בדברי חז"ל, ולכל מאורע שרגילה שיקרה לה בזמן וסתה. חידוש נוסף יש בדברי הרמב"ם, שתופעות אלו כוללות גם סימנים רגשיים, "כמו שאנו מוצאים מהן שיארע לה דכאון בלבד, ואחרת כאבי ראש בלבד, ואחרת דאגה ואי שקט נפשי, ואחרת נמנום, וכיוצא בכך." 5

ניתן להביא ראייה גם מהרחבתם של הראשונים את הסימן שהביא אביי - "אכלה שום וראתה, ואכלה בצלים וראתה, כססה פלפלים וראתה." בעוד שבסימנים האחרים אין אפשרות לצרף סימנים (רק אם פיהקה שלוש פעמים קובעת וסת, ולא אם פיהקה פעם אחת והתעטשה פעמיים), 6 הרי שבאכילות אלו מועיל גם צירוף. 7 ייתכן, שלא דווקא מינים אלו, אלא "כל אכילת דברים חמים", וגם ממינים אחרים. 8

על מנת לראות בסימנים אלו עדות מוכחת להגעתו של הוסת, לא די בהופעתם בסידרה של שלוש פעמים רצופות, אלא בכל פעם עליהם לבוא

בצורה מובהקת. לדעת הרא"ש (בפסקיו שם, ובתוספותיו סג,א) צריך האירוע לקרות כמה פעמים בזה אחר זה, שאם לא כן הרי זהו דרך כל האדם. לדעת התוספות (סג,א ד"ה מעטשת) לא מספר

-365-

הפעמים קובע, אלא משך האירוע - "שעה או שתיים". 9 מובהקות זו דרושה רק לאירועים שהם נחלת כל אדם (פיהוק, עיטוש וכדו'), אולם באירועים חריגים כגון כאב בטן (בלשון המשנה: חוששת בפי כריסה) די בכאב המתמשך שלא כרגיל. 10

ג. וסת הבא מחמת אונס

כל התופעות שמנינו עד כה הינן תופעות גופניות (או גם נפשיות, כדברי הרמב"ם) הבאות מאליהן. קיימות תופעות של דימום לאחר פעולות יזומות, כגון ע"י קפיצה. לגביהן אמר רב הונא (יא,א): "קפצה וראתה, קפצה וראתה, קפצה וראתה - קבעה לה וסת". זהו וסת הקפיצות (או וסת הבא מחמת אונס), ונחלקו לגביו הדעות. דעת הרז"ה (בהשגותיו לבעלי-הנפש אות יט) והטור (סי' קפט) היא שניתן לקבוע וסת ע"י קפיצה בלבד; אך רוב הראשונים 11 סוברים שלא ניתן לקבוע וסת לקפיצות בלבד, אלא רק לימים ולקפיצות (וסת מורכב). בשו"ע (קפט,יז) פסק המחבר כרוב הראשונים, ולפי הרמ"א, למרות שלא קובעים וסת לקפיצות בלבד, "חוששת לו כמו לוסת שאינו קבוע".

לכאורה, חלק מהמקרים שמנינו לעיל אפשר היה לכוללם בוסת הבא מחמת אונס, שכן גם בהם הדימום בא בסמוך לפעולה יזומה. למשל: אכילת השום, הבצל והפלפל. כאמור, לדעת רוב הראשונים אם יוגדרו סימנים אלו כוסת הבא ע"י אונס, לא די יהיה לקבוע את הוסת על ידי סמיכות אכילת תבלינים אלו בסמוך לדימום, אלא יש לצרף לכך את מירווח הימים. ואכן, כך היא דעת הרשב"א (תורת-הבית הארוך ז,ג). זה שהגמרא חילקה ביניהם ועסקה בוסת

הבא מחמת אונס בברייתא בדף יא,א ואילו באכילת התבלינים עסקה בסוגיה שלכאורה עוסקת כולה בוסת הגוף, הרי זה - לדעת הרשב"א - משום שבמשנה העוסקת בוסת הגוף הסימנים "אינם באים אלא מחמת הוסת, והוסת הוא שגורם להם שיבואו, כדרך המקרים הבאים מחמת החוליים"; ואילו ב'וסת הקפיצות' - "היא מסבבת מרצונה", ו"לא בא האורח אלא מחמת מעשה זה". במילים אחרות - הרשב"א מחלק בין שני סוגי וסתות גוף: א. האירוע מהווה סימן (אינדיקציה) להגעת המחזור.

ב. האירוע מהווה סיבה וגורם לראיית הדם. אבל, כאמור, לדעת הרשב"א אין הבדל להלכה בין שני האירועים - הוסת נקבע רק באופן מורכב מהמעשה (קפיצה או אכילה) וממירווח הימים.

ראשונים אחרים סבורים שאכילת התבלינים דינה כשאר וסתות הגוף, ולכן היא קובעת וסת אף בלא הרכבת ימים. בהבנת ההבדל בין קפיצה ואכילה נחלקו התוספות והר"ה: לדעת התוספות (סג, ב ד"ה אכלה שום וראתה): "אבל אכלה שום לא חשיב כאונס כמו טורח של קפיצה, כיון שאין הראיה באה ע"י טורח אלא ממילא". ניתן להבין מתוך דבריהם, שהקפיצה היא הגורמת לוסת; ואילו באכילה הדימום אינו כתוצאה מהאכילה, כיון שהגעת הוסת תלויה בו רק באופן עקיף.

ואילו לדעת הר"ה (בעלי הנפש שער תיקון הוסתות אות כה): "דלא עיקרי אונס אלה קפיצה בלבד, וכיוצא בה כל דבר שאינה עושה אותה מדעתה אלא על כרחיה. אבל אכילת שום ובצל, שהוא מאכל תאוה, וכל דבר שהיא עושה אותה מדעתה ולהנאתה - אין זה נקרא אונס." את דברי הר"ה ניתן להבין כזהים לשיטת התוספות: כיון

להגעת הדימום. אך אולי ניתן גם להבין מדבריו - "מאכל תאווה... מדעתה ולהנאתה" - שהרצון לאכול מהווה סימן לבוא הוסת (כבולמוס). לפי הבנה זו בדברי הרז"ה ניתן לקבוע וסת לאכילת דברים חריפים ללא הרכבת ימים.

יש הרואים בדברי התוס' מקור לקביעת עונות הפרישה של אשה הלוקחת גלולות. כיון שהגלולות הינן דבר חיצוני הגורם למחזור לבוא בצורה טבעית, ניתן לקבוע עונת פרישה על פיהן. **12**

בכל זאת יש חילוק בין שאר וסתות הגוף לבין אכילת התבלינים: אפילו לדעת חכמים שוסת הגוף נקבע בפעם אחת, מכל מקום וסת האכילה אינו נקבע אלא בשלוש פעמים (תוספי הרא"ש סג, ב ד"ה לאיתויי).

נמצא שמלבד וסת הימים, קיימות עוד 3 סוגי תופעות המלוות את הדימום: א. וסת הגוף; ב. וסת הקפיצות = וסת הבא מחמת אונס; ג. אכילת תבלינים חריפים.

ד. תופעות מוכרות בימינו המלוות את הדימום

מדע הרפואה בימינו מכיר בשני סוגי תופעות המלוות את הדימום המחזורי: Dysmenorrhea (דיסמנוריה) - כאבים המופיעים בזמן הדימום המחזורי.

התלונות השכיחות ביותר בהופעתן הינן התכווצויות בבטן התחתונה או בגב. סימפטומים נוספים העשויים להתלוות לכאב הם: בחילה, הקאה וכאב ראש. הסיבה לדיסמנוריה ראשונית (כלומר שאיננה נובעת ממחלה נוספת **13**) היא פרוסטגלנדינים (חומרים כימיים המופרשים ע"י הרחם) הגורמים לכאב בזמן התכווצויות הרחם. **14**

Premenstrual syndrome (PMS) - מאופיין ע"י מיגוון סימפטומים פיזיים ונפשיים המופיעים 7-10 ימים לפני דם המחזור. סימני PMS נעלמים, לרוב, ביום הראשון או השני להופעת הדימום, בניגוד לדיסמנוריה, שבה הסימפטומים

מופיעים בו-זמנית עם הופעת הדימום. הגורם הוודאי ל-PMS אינו ידוע עד היום. הסימפטומים של PMS קשורים לשלב הלוטאלי (luteal phase) - החצי השני של המחזור. אצל כ- 10% מהנשים סימפטומים אלו הם חמורים כדי להצריך השגחה רפואית.

כדי ללמוד על תדירותם של הסימפטומים המופיעים סביב המחזור ערכנו חיפוש מקיף במאגר מידע רפואי ממוחשב (MEDLINE), ואיתרנו בו 5 מאמרים המכילים טבלאות העוסקות בשכיחות הסימפטומים. **15** טבלה מס' 1 מכילה תלונות של 241 נשים שהגיעו לקליניקה המתמחה בטיפול ב-PMS. בטבלה זו תדירות הן התלונות בעלות הגוון הפסיכולוגי. יש לשים לב כי מחקר זה מתייחס לנשים בעלות סימפטומים בדרגת חומרה שהביאה אותן לדרוש טיפול רפואי. **16**

-367-

טבלה 1

סימפטומים אחוז

דכאון 56

עצבנות 53

חרדה 36

מצבי רוח 26

כאב ראש 23

נפיחות בבטן 22

התכווצויות 21

ישנוניות 19

בולמוס 9

כעס 8

כאבי גב 6

רגישות בחזה 5

סחרחורת 3

4 המחקרים הנוספים נערכו באוכלוסיה הכללית. מחקר אחד 17 - המשתקף בטבלה 2 שערכנו על סמך הנתונים במאמר - סקר 1031 מתבגרות בקנדה. עיקר התלונות המופיעות בו מתייחסות לסימפטומים המופיעים בזמן הדימום, כגון: התכווצויות, כאבי גב ורגישות בחזה, אך ניתן לראות כי הנטייה למצבי רוח משתנים נפוצה גם לפני הופעת הדימום.

טבלה 2

סימפטומים באחוזים

התכווצויות באופן קבוע 25.5

קיומן של התכווצויות מדי פעם 40.0

התכווצויות אלה גורמות לשינוי בהתנהגות: כמעט כולן (פרט ל - 129 נשים):

לוקחות הכל בקלות 39.9

אינן הולכות לבית ספר 14.2

נשארות במיטה 21.0

ההתכווצויות גורמות להן להקיא 26.0

מרגישות שהחזה שלהן כבד יותר או גדול יותר 9.0

דיווחו שנגיעה בחזה צורבת 19.0

כאבי גב, לפחות לפעמים 52.0

תנודות במצבי רוח לפני הופעת המחזור 57.0

הטבלה הבאה, טבלה מס' 3, הינה מתוך מחקר מדרום אפריקה, 18 שסקר 102 סטודנטיות באוניברסיטה, ומצא שבין 50-56 אחוז מהן התלוננו על כאבי גב ובטן לפני הופעת המחזור, אך שכיחותן של כאבים אלו עלה (73-90 אחוז) בזמן המחזור. בנוסף התלוננו רוב הסטודנטיות על סימפטומים נפשיים לפני הופעת המחזור.

-368-

טבלה 3

אחוז

סימפטום לפני הוסת בזמן הוסת

עצבנות 87 86

דכאון 87 76

מצבי רוח 77 76

חרדה 31 28

מתח 62 59

כאבי ראש 47 46

כאבים בחזה 71 68

עליה במשקל 65 63

נפיחות 62 69

פצעים בעור 81 74

ישנוניות 77 76

תאבון מוגבר 51 65
כאבי בטן 90 56
כאבי גב 73 50
ירידה בתפקוד 64 56
ירידה ביכולת השכלית 33 35
התחמקות 46 36

שני המחקרים הבאים נעשו באוכלוסיה של 502 נשים במקסיקו (טבלה 4)
19 ו-211 באיסלנד (טבלה 5). 20 מחקרים אלו העלו כי תלונותיהן של
הנשים דומות בשתי הארצות, אם כי התגלו הבדלים מפתיעים בשכיחות
הופעת הסימפטומים. 21 ממצאים אלו תואמים לתוצאותיהם של מחקרים
אחרים המצביעים על הבדלים תרבותיים 22 בתפישה של בעיות הנלוות
למחזור ואף הבדלים באורך זמן הדימום. 23

-369-

טבלה 4

תדירות
סימפטום מוחלט %
בטן נפוחה 30.9 155
כאבי גב 28.3 142
כאבי ראש 27.9 140
עצירות 24.5 123
כאבים בבטן התחתונה 20.1 101
תאבון מוגבר 19.7 99
צורכת שתיה מרובה 16.3 82

התכווציות בשרירי הרגלים 51 14.1

סחרחורת 64 12.7

כאבים בחזה 58 11.6

ישנוניות 137 35.8

עצבות 133 26.5

דכאון 110 21.9

חוסר ריכוז 89 17.7

רצון להשאר בביתה 107 21.3

בוכה בקלות 81 16.1

עצבנות 80 15.9

חרדה 78 15.5

מתח 67 13.4

רצון להיות לבד 65 13.0

חולשה 56 11.2

חוסר בטחון 62 12.4

אי שקט 53 10.6

טבלה 5

% ביחס לוסת

סימפטום לפני בזמן

נפיחות בבטן 14.5 16.9

כאבי ראש 12.0 15.7

עליה במשקל 12.0 10.8

ישנוניות 10.8 10.8

כאבים בחזה 9.6 4.8

כאבי בטן 8.4 18.1

כאבים כלליים 8.4 7.2

כאבי גב 6.0 10.8
 בעיות בעור 7.2 4.8
 התכווצויות 6.0 9.6
 נפיחות ידים ורגלים 4.8 3.6
 טשטוש ראייה 2.4 1.2
 שלשולים 2.4 3.6
 רגישות מוגברת לקור 2.4 3.6
 הבזקי חום 1.2 8.4
 סחרחורת 0 2.4
 דכאון 8.4 3.6
 עצבנות 12.0 8.4
 חרדה 7.2 7.2
 חוסר שליטה 7.2 1.2
 מצבי רוח 7.2 6.0
 חוסר סבלנות 6.0 4.8
 מתח 6.0 4.8
 ירידה ברצון לדבר או ללכת 4.8 1.2
 כעס 8.4 2.4
 בוכה בקלות 3.6 3.6
 רוצה להיות לבד 2.4 2.4
 רגשות אשמה 2.4 1.2
 אי שקט 2.4 3.6
 רצון עז למאכלים מסוימים 9.6 4.8
 עליה בתאבון 16.8 7.2
 ירידה בתאבון 7.3 9.6
 בחילות 1.2 2.4
 עודף שינה 7.2 6.0
 קשיים בשינה 22.8 12.0

ממחקרים אלה עולה שאצל רוב הנשים חלים שינויים פיזיים ונפשיים,
 הניתנים לצפייה שבעזרתה אפשר לחזות מראש את מועד הגעתו של הדימום.

מעתה יש מקום להשוות את הסימפטומים הנזכרים בהלכה אל אלו הנמצאים בספרות הרפואית. דבר זה יכול לסייע בידינו לפרש את המונחים שבהם השתמשו חז"ל לתופעות שמנו הם.

-370-

ה. התופעות שמנו חז"ל והקבלתן לספרות המחקר הרפואית

1. תחושות גופניות

חוששת בפי כרסה (רש"י: נגד טבורה) ובשפולי מעיה (בית הרחם) - בטבלאות מוזכרות תחושות שונות בבטן, היכולות להיות תואמות לכך: בטן נפוחה (טבלאות 1,3,4,5), כאבי בטן (4,5), כאבים בבטן התחתונה (4), עצירות (4) או שלשולים (5).

ראשה כבד עליה - הם כאבי ראש (1,3,4,5) או סחרחורת (1,4,5).

אבריה כבדין עליה - במחקר ניתן למצוא הן תיאורים המתייחסים לכבדות אמיתית - קרי: עלייה במשקל (3,5) והן תיאורים של תחושות סובייקטיביות של כבדות, כמו תחושה שהחזה כבד (2). מהניסוח התלמודי ניתן להבין שמדובר על אפשרות שלישית, המשלבת במובן מסויים את שתי האפשרויות שהובאו במחקר, שהרי הסימן מתייחס לכל הגוף (כאפשרות הראשונה) ולא רק לאיבר אחד, אולם אינו עוסק במשקל אובייקטיבי אלא בתחושת כבדות סובייקטיבית (כאפשרות השנייה). יתכן שפסקו של הר"מ פיינשטיין (אגרות משה יו"ד ח"א סי' פד) שכאבים בחזה קובעים וסת סומך על סימן זה שאותו מנו חז"ל. בספרות המחקר נזכרת גם תופעה זו בכל הטבלאות.

יתכן שתופעת הנפיחות באיברי גוף שונים (בנוסף על הרגשת הנפיחות בבטן שעליה נדבר להלן) מקבילה לתחושה זו המתוארת בדברי חז"ל. טבלה 3

מצביעה על תופעה כללית של נפיחות, וטבלה 5 - על נפיחות ידים ורגלים.
בהקשר זה נציין גם את החולשה הכללית (4) והכאבים הכלליים (5).

כמין צמרמורת אוחזין אותה - יתכן שהסימפטומים שלרגישות מוגברת לקור
ושל הבזקי חום, המופיעים במחקר (5), תואמים תיאור זה. ואולי הכוונה
להתכווצויות שונות הנזכרות בכל הטבלאות למעט טבלה 3.

רותת - לכאורה משמעות הביטוי היא רעד. אולם אם כך, מהי האבחנה בין
רותת לבין צמרמורת? יתכן שצמרמורת היא רעידות הנובעות מקור,
ורותת היא אשה הרועדת מחמת חום. אפשר שנעשה פה שימוש בקירבה
הצורנית-לשונית שבין 'רותת' ו'רותחת', ואולי לכך כיוון הרמב"ם (הל'
איסו"ב ח,ב) באומרו: 'יחם בשרה'. אם כך, מקביל מושג זה לסימפטום של
הבזקי חום (5).

גוסה - במובנה של מלה זו נחלקו הראשונים. רש"י פירש: בלאי"ר. באותה
מלה לועזית השתמש רש"י בשבת קלו,א בפרשו את הביטוי 'פיהוק', והרי
'גוסה' היא, לפי רב יוסף, הוספתה של המשנה באומרה "וכן כיוצא בהן",
בנוסף על 'מפהקת' שכבר נזכרה במשנה. משום כך העדיפו בעלי התוספות
(סג,א ד"ה מעטשת) את התרגום - רוטי"ר, שהוא התרגום למלה גיהוק (הנזכר
בברכות כד,א). תוס' מביאים את הערוך, שפירש שזהו קול היוצא מן הגרון
מתוך מאכל כבד. לפי הערוך שלפנינו, גיהוק נובע מאכילה גסה ומנפיחות
בבטן. במעדני-יו"ט על הרא"ש (סי' א אות ז) פירש ש'גוסה' הוא מלשון
'להגיס בקדרה' - לערבב; כיון שמאכילה גסה הבטן מתנפחת, ויש בה תחושת
עירבוב. הראב"ד (בספרו בעלי-הנפש, הוצ' מוסד הרב קוק עמ' נב) גרס "גיסא
גיסא", והציע שני פירושים: חוששת בכסליה; או רוצה להקיא, מעין אכילה
גסה. כך פירש גם הרשב"א בתורת-הבית: "מתעוררת להקיא".

לאפשרויות הפרשניות השונות מצאנו מקבילות שונות בטבלאות הנ"ל:
אכילה גסה מקבילה לסימפטום תאבון מוגבר (טבלאות 3,4,5) או בולמוס (1). יחד עם זאת יש לציין את צריכת השתיה המרובה (4) ואת הירידה בתאבון (5), שלכאורה הינה היפך האכילה הגסה. במונח נפיחות בבטן משתמשות גם הטבלאות (1,3,4,5). המונח חוששת בכסליה

-371-

מקביל במידת מה לחששות המנויות במשנה (בפי כריסה ובשיפולי מעיה).
יתכן שכאן מדובר על תחושה באיברים פנימיים יותר. על כל פנים המקבילה בטבלאות היא אותה מקבילה כמו בתחושות שמנינו לעיל - 'חוששת בפי כריסה ובשיפולי מעיה'. תחושת הצורך להקיא נזכרת אף היא בטבלאות כסימפטום של התכווצויות הגורמות להקיא (טבלה 2) או בחילות (5).

מפקת - נחלקו בה הראשונים על אתר: רש"י תרגם כאישטריליי"ר. פירוש מלה זו בצרפתית העתיקה (ע"פ אוצר לעזי רש"י של משה קטן) הוא להתמתח, להשתרע או לפהק. הרא"ש פירש שמשמעות מלה זו היא "אדם שפושט אבריו", ולכך הוסיף בנו, בעל הטור, את הסיבה: "מחמת כובד". במקום אחר (שבת קלו,א) פירש רש"י שפיהוק הוא באיליי"ר. מלה זו שימשה, כאמור לעיל, לפירוש המושג 'גוסה'. בעלי התוספות, שפירשו 'גוסה' באופן אחר (כמובא לעיל) העדיפו מלה זו לפירוש של הפיהוק. באיליי"ר, לפי הרא"ש הוא אדם הפותח את פיו, ובעלי התוספות הביאו לכך סיוע מהמסופר בברכות כד,ב על רבי, ש"כשהיה מפהק היה מניח ידו על סנטרו", היינו כדי לחסום את פיו. בימינו אנו משתמשים במלה 'פיהוק' לאותה פעולת התמתחות של שרירי הפה המציינת עייפות. ואכן, רוב המחקרים (למעט טבלה 2) מציינים את העייפות ואת הישנוניות כסימפטום מלווה לדימום.

הרא"ש מביא בשם הערוך, **24** שפיהוק הוא קול היוצא מן הגרון מתוך שאכל מאכל (כנראה, הפעולה הנקראת בימינו 'גיהוק' או 'שיהוק'). לאחר הביאו את מגוון הפירושים לפיהוק, כתב הרא"ש: "וכלן דברי אלקים חיים, דכל חוש שינוי הגוף כיון שהוחזקה בו הוא סימן להתעוררות עקירת הדם." משפט כזה מרחיב את תחולת ההלכה כמעט לכל הסימפטומים שנמנו בטבלאות, והדברים מצריכים עיון.

מעטשת - משמעו הוצאת אויר. בעלי התוספות (ד"ה מעטשת) תרגמו: אישטרנויי"ר. כך מובא גם בערוך, והוסיף שהכוונה היא לעיטוש מלמעלה, היינו מהפה. הרמב"ם בפירוש המשניות תירגם לערבית: 'תעתס'. הש"ך (קפט, נג) הבין מדבריו שמדובר ב"מתעטשת", היינו מלמעלה. "כך פירש הר"י קפאח: "התפרצות האויר בכח דרך האף ובהשמעת קול." אולם בעל הטור ביאר: מתעטשת דרך מטה. גם כלפי שני פירושים אלה - הוצאת אויר מלמעלה או מלמטה - כתב הש"ך (שם) בעקבות דברי הרא"ש הנ"ל, ש"נראה דלענין דינא שניהם אמת". לעיטוש דרך הפה לא מצאנו הקבלה רפואית בטבלאות, אולם באשר ל'עיטוש דרך מטה' - אפשר שהדבר מקביל לתחושות שונות בבטן, ומתוכן נציין בעיקר את העצירות (4) ואת השלשולים (5).

שופעת - הסבר הגמרא לכך הוא: "שופעת דם טמא מתוך דם טהור", היינו, לפי פירוש רש"י: "רגילה לראות דם טהור תחילה, ואח"כ דם טמא." לפי בעל סדרי-טהרה (קפט, כה) סימן זה הושמט מדברי הפוסקים, כיון ש"האידנא כל דם, בטמא מחזיקינן ליה." בהמשך דבריו הביא משו"ת פני-יהושע, שסימן זה רלוונטי לימינו כאשר "ראתה תחילה כעין מוגלה, ואחרי זה דם." כיון שמצא שבהגהות שערי-דורא הוזכר סימן זה כאחד מוסתות הגוף, ניתן לשער שגם בעל שערי-דורא התכוון ליציאת מוגלה קודם לדימום. יתכן שמדובר בהפרשה טבעית הבאה סמוך לקבלת הוסת. על כל פנים תופעה זו אינה

נזכרת בספרות המחקר הרפואית שסקרנו לעיל.

-372-

2. סימנים נפשיים

כמובא לעיל, הרמב"ם הוסיף בפירושו למשנה גם תחושות נפשיות המהוות סימן להופעת הדימום, וניתן באמצעותן לקבוע וסת. לתחושות אלו יש בדרך כלל מקבילות ברורות במחקר הרפואי:

דיכאון - זהו סימפטום מאד שכיח במחקר, ומופיע כמעט בכל הטבלאות (למעט טבלה 2 - אולם גם שם מדובר על תנודות במצבי רוח). על כאבי הראש, שבוודאי יש להם גם סיבות נפשיות, הבאנו את הדיון לעיל בקשר לתחושות הגופניות ('ראשה כבד עליה'). המחקר מתייחס אף הוא לתופעות של דאגה ואי שקט נפשי, והוא מגדיר אותן במילים: חרדה (טבלאות 1,5,4,3), אי שקט (5,4), מתח (5,4,3), עצבות (4) ועצבנות (5,4,3,1). כמו כן מצביעים המחקרים השונים על מצבי רוח (5,3,2,1).

תופעות נפשיות אלו עלולות להיות מלוות בגילויים גופניים, כגון התפרצויות בכי, שעליהן מדווחות טבלאות 5,4. יתכן שגם תופעות נפשיות אחרות שייכות לכאן, כגון: כעס (5,1), חוסר ריכוז (4), בטחון (4), שליטה (5) וסבלנות (5). מכאן גם הרצון להישאר בבית (4) ולבד (5,4) ולא ללכת לבית הספר (2); ירידה כללית בתפקוד (3) וברצון לדבר או ללכת (5). התופעות הללו יכולות להתבטא גם בירידה ביכולת השכלית (3) ואולי גם לרגשות אשמה (5). יתכן שלקבוצה זו יש לשייך גם את הנטייה להתחמקות (3) מחד גיסא, ואת האדישות עד כדי לקיחת הכל בקלות (2).

בדי-השלחן (קפט, קצז) פסק בעקבות הרמב"ם שסימני 'חרדה ורתת' יכולים לקבוע וסת, אולם הרב ווזנר (שבט-הלוי קפט, יט אות י) מתנגד להכללתם של

סימנים אלו בין הסימנים הקובעים וסת, כיון שאלו, לדעתו, "אינם משום וסת, אלא מעצבנות ורגזנות, ואין לחוש בזה." בכל זאת, תלונה זו שכיחה במחקר, ואולי יש בכך סיוע לדעתו של בעל בדי-השלחן. אכן, קשה לבודד תופעות אלו ולהחליט שהן שייכות דווקא ואך ורק לתקופת הדימום.

נמנים - כבר הצבענו עליו בין התופעות הגופניות (הפיהוק). אולם גם במחקר מדובר על ישונויות (בכל הטבלאות, למעט טבלה 2, בה מדובר על ההישארות במיטה), על עודף שינה ועל קשיים בשינה (טבלה 5), וכנראה לאו דווקא בליווי של תופעות גופניות.

3. וסת הקפיצות

בהלכה דובר על פעולות גופניות שונות שבסמוך אליהן עשוי לבוא דימום. המחקר הרפואי המתועד לא עסק בקשר בין פעילות גופנית כלשהי לבין הופעת הדימום. אמנם קיימים מחקרים רבים, המדווחים על פעילות גופנית מרובה כגורם משמעותי לקיצור מספר הימים בהם הדימום מופיע, או לחילופין לאי הופעת הדימום כלל. ²⁵

ההלכה קושרת אכילת דברים חריפים לתופעת הדימום. במחקר מדובר על הקשר בין בולמוס לבין הופעת הדימום (טבלאות 4-5). בדומה להבנתו של הרז"ה (לעיל פרק ג) את "האכילה". ור' עוד מאמרו של הרב שלמה לוי, 'השפעת השימוש בגלולות על דיני וסתות' (תחומין ג עמ' 179-185), הדן באכילת דברים חריפים כמקור שניתן להשליך ממנו לגבי צורת השפעתן של גלולות למניעת הריון על מועדי הפרישה לנשים המשתמשות בהן. ²⁶

-373-

4. סימנים שלא נידונו בהלכה

ההשוואה בין הסימנים שנמנו ע"י חז"ל לבין התופעות שעליהן מצביעים המחקרים השונים מלמדת שההלכה לא טיפלה באופן פרטני בתופעת כאבי

הגב, שנזכרת בכל אחת מהטבלאות. כמו כן אין איזכור של בעיות בעור (5) או פצעים בעור (3), וכן לא של טשטוש בראייה (5).

כבר ראינו לעיל שהר"מ פיינשטיין כלל גם את הכאבים בחזה בין הסימנים הקובעים וסת, אע"פ שסימן זה לא הוזכר ע"י חז"ל. דבריו יכולים להסתמך לכאורה על דברי הרא"ש, שלאחר הביאו את הפירושים השונים לפיהוק, כתב ש"כולן דברי אלוקים חיים, דכל חוש שינוי הגוף כיון שהוחזקה בו הוא סימן להתעוררות עקירת הדם." אבל כבר עוררנו את הספק, האם בכך כלל את כל תחושות הגוף האפשריות, גם אלה שלא הוזכרו כלל ע"י חז"ל, או שמא לא ניתן להרחיב את הרשימה מעבר למה שמנו חז"ל ואל מעבר למה שפירשום הראשונים.

ו. טווח הזמן בין הסימן לבין הדימום

קיימות במקורות ארבע אפשרויות באשר ליחסי הזמנים שבין הופעת הסימנים שעליהם דיברנו בפרקים הקודמים לבין זמן ראיית הדם:
א. הסימן וראיית הדם מופיעים בו זמנית ומפסיקים בו זמנית.

ב. הסימן מופיע לפני הופעת הדם. לקראת סוף הסימן מתחיל להופיע הדם. הסימן וגם הדימום מפסיקים להופיע בו זמנית.

ג. הדימום מתמשך לאחר שהסימן כבר פסק.

ד. הדימום מתחיל עוד לפני הופעת הסימן.

הנפקא מינה ההלכתית היא באשר למשך זמן הפרישה. במקרים א' ו-ב' צריך לחשוש רק "לשעתן" (ע"פ המשנה שבבבלי נידה סג,א). במקרה א' צריך

לחשוש כל זמן שהסימן מופיע, ואילו במקרה ב' צריך לחשוש רק לסוף זמן הסימן (שו"ע יו"ד קפט, כד). ביחס למקרה ג' הביא הרשב"א שתי דעות: יש החוששים מתחילת הופעת הסימן עד סוף אותה עונה, ולכך נוטה דעתו של הרשב"א, וכך נפסק בטור ובשו"ע (קפט, כד); ויש המתירים אותה מיד עם תום הופעת הסימן. במקרה ד' כתב הש"ך (קפט, סא), שברור "שצריכה לפרוש כל אותה עונה שלפני הוסת, וכל הוסת". דבריו של הש"ך קשים ליישום, כיון שקשה לתאר מצב שבו יש לפרוש על סמך סימן שטרם הגיע.

27

מצב, שלא נידון ע"י הפוסקים, הוא כאשר הסימן מופיע לפני הגעת הדימום, ופוסק עוד קודם לראיית הדם. אמנם יש הלכה בשו"ע (קפט, כ - בעקבות הרשב"א והרא"ש) במקרה ש"פיהקה שתי פעמים בר"ח ופעם השלישית פיהקה בכ"ט לחודש ולא ראתה, ובר"ח ראתה בלא פיהוק. "ההלכה במקרה זה היא: "קבעה לה וסת לפיהוק של ר"ח, שפיהוק של אתמול גרם לראיה של ר"ח". הרי שמדובר על הופעת סימן שפסקה לפני הדימום. אולם ההתייחסות היא לסימן הקשור ליום בחודש, ולא לטווח הופעתו לפני ראיית הדימום.

מהו טווח הזמן שבין הופעת הסימן לבין הדימום עצמו? בעל שבט-הלוי (קפט, יט אות י) כותב, שגם אם הסימן מופיע כמה ימים לפני הופעת הדימום, ניתן לקבוע וסת על פיו. במקרה כזה תחשוש האשה רק באותו יום הצפוי לראיית הדם. כלומר, אם רגילה האשה לראות דם 3 ימים לאחר הופעת הסימן, אזי חובת הפרישות חלה רק ביום

-374-

השלישי מיום הופעת הסימן. בימים הקודמים, דעתו היא שהאשה צריכה לבדוק את עצמה כל פעם קודם תשמיש. אולם יש הסוברים, 28 שכל הדין של וסת הגוף הוא רלוונטי רק כאשר יש עד יום אחד בין הופעת הסימן לראיית הדם. בטווחים ארוכים יותר אין לראות בסימן כל קשר לדימום, ואין

לקבוע על פיו את הוסת.

המחקר הרפואי אינו מתייחס לטווח הזמן שבין הסימן לבין הדימום, וכן לא למשך קיומו של הסימן ביחס לדימום עצמו.

ז. סיכום

א. חז"ל והפוסקים בעקבותיהם מנו תחושות שונות המלוות את תופעת הדימום המחזורי של אשה. רוב הנשים יכולות להעיד על סימפטומים גופניים או רגשיים המלווים את דימומן. חלק מסימפטומים אלו הוזכר בוודאות ע"י חז"ל, וחלק אחר ניתן לזהותו כסימן זהה למה שמנו חז"ל.

ב. לכאורה נראה שכל אישה הרואה סימן ברור ומובהק עם תחילת הדימום, או באותה עונה, צריכה ויכולה לקבוע לעצמה וסת הגוף (על חומרותיה וקולותיה) על סמך אותו סימן.

ג. עדיין יש צורך לדון מבחינה הלכתית בטווח הזמן שבין הסימן לבין הדימום.

ד. קיימת חשיבות שנשים תשמנה לב לתחושות המלוות אותן סביב תופעת הדימום, ותנהלנה לעצמן יומן מעין זה המובא להלן (כאן רק שורה אחת לדוגמא):

חישוב תאריכי פרישה

תאריך הראיה יום בשבוע זמן הראיה הפלגה הרגשה או סימן תאריכי פרישה
(תאריך עברי) (יום\ec'ילה) (כמה ימים עברו לפני הוסת)

מראייתך האחרונה?)

בינונית:

יום בחודש:

הפלגה:

עונת הפרישה:

בעקבות הדברים הנ"ל נשנן לעצמנו שוב את הכללים להלכות הפרישה:
א. כשיגיע זמן הוסת חייבת לפרוש מבעלה (פרישה מחיי אישות) לעונה אחת:

עונת יום - מהנץ עד השקיעה.

עונת לילה - משקיעה עד הנץ.

ב. בעלת וסת קבוע היא אשה שראתה 3 פעמים רצופות בתאריך עברי קבוע, תמיד באותה עונה, וכן מי שראתה אחרי מספר ימים קבוע (הפלגה קבועה), ותמיד באותה עונה. אשה בעלת וסת קבוע פורשת בעונה הקבועה וחייבת לבדוק.

ג. ב-3 פעמים רצופות שהשתנה הוסת, נעקרה הקביעות, ועל אשה זו לבדוק עצמה בעונת הפרישה. אם לא בדקה, אסורה היא לבעלה עד שתבדוק. את ימי הפרישה עליה לבדוק ולברר עם יודעי ההלכה.

ד. אם חזרה וראתה שוב, ואפילו פעם אחת, בתאריך הקבוע - חזרה לקביעותה הראשונה. העקירה נעשית רק ב-3 פעמים רצופות.

ה.

-375-

בעלת וסת שאינו קבוע חוששת לשלושה תאריכים:

יום החודש - התאריך העברי האחרון שראתה. באותו תאריך עברי,

לאחר חודש, עליה לפרוש.

יום ההפלגה - מספר הימים שחלפו מתחילת הוסת הקודם עד היום

הראשון [ועד בכלל] לוסת הבאה. אותו מספר ימים עליה לספור כדי להגיע

ליום הפרישה. בספירה זו סופרים את יום הראייה פעמיים - הן כיום האחרון להפלגה הקודמת, והן כיום הראשון להפלגה הבאה.

עונה בינונית - יום ה-30 מיום הראיה. יש מחמירים לפרוש גם יום ה-

31. אם ראתה בפעם האחרונה ביום, פורשת ביום; אם ראתה בלילה, פורשת בלילה. יש מחמירים לפרוש עונה נוספת - בעונה הקודמת לעונת הפרישה.

29

ו. בעונת הפרישה בודקת אשה עצמה בסוף העונה, ורצוי גם בתחילתה.

ז. בתאריך (יום החודש) והפלגה, אם לא בדקה - מותרת; בעונה בינונית, אם לא בדקה - אסורה עד שתבדוק.

ח. בקביעת העונה היום הולך אחר הלילה. אשה שראתה לאחר השקיעה

כותבת בלוח את תאריך היום החדש, ובטור של העונה כותבת 'לילה'.

1 תודותינו לרב יעקב ורהפטיג שהואיל לעבור על המאמר, להעיר את הערותיו ולהאיר עינינו באשר להלכה ולמקורותיה.

2 מחלוקת תנאים היא (נידה טז, א) האם זמני הפרישה הם מדאוריתא (ר' אליעזר ור' מאיר) או מדרבנן (ר' יהושע וחכמים). להלכה זמני הפרישה הם דרבנן.

3 ראה אנציקלופדיה תלמודית בערך וסת (כרך יא עמ' תקא).

4 בוסת ההפלגות - ב-4 ראות רצופות, שהן 3 הפלגות.

5 דיון נוסף נמצא במאמרו של ד"ר אפלבוים Applebaum DL. Psychosomatic aspects the

menstrual cycle in Jewish law. Journal of psychology and Judaism. 1977; 2:55-70. יתכן שמכאן

סמך לפסקו של הרב משה פיינשטיין (אגרות-משה יו"ד ח"א סי' פד) שגם כאבים בחזה, אע"פ

שלא נמנו ע"י חז"ל בין הסימנים, בכל זאת ניתן לקבוע וסת על פיהם. ר' עוד להלן פרק ה4/.
6 שו"ע קפט, כג.

7 כך פסק הרמ"א (קפט, כג) בשם הרא"ש והמרדכי. וכך בתורת-השלמים (קפט, מב): "שלוש אכילות אלו אחד מהם קובע את חבירו". כך הבין הבית-יוסף (שם) בדעתם של הרא"ש והמרדכי, אולם הגר"א תמה בביאורו (ס"ק לד), שמלשון הרא"ש והמרדכי משמע להיפך, שרק אכילת אותו מין שלוש פעמים היא הקובעת וסת.

8 כך היא לשון הרמ"א. אמנם אפשר היה לפרש שהכוונה רק לשום, בצל ופלפלין, אבל ערוך-השלחן (סעיף סט) כתב שהכוונה היא אפילו למינים אחרים.

9 בשבט-הלוי יו"ד קפט, תמה: אם סגי בשעה, למה שתיים?

10 שבט-הלוי, שם ס"ק י.

11 רשב"א בתורת-הבית הארוך ז, ג ובחידושו לנדה יא, א; תוספות יא, א ד"ה אלא וסג, ב ד"ה אכלה; מגיד - משנה הל' איסורי ביאה ח, ד בדעת הרמב"ם. וראה עוד אנציקלופדיה תלמודית בערך וסת ציון 233.

12 עי' מאמרו של הרב שלמה לוי, "השפעת השימוש בגלולות על דיני וסתות" (תחומין ג).

13 סיבות משניות יכולות להיות גידולים שפיריים ואנדומיטריוסיס.

14 Barnhart KT, Freeman EW, Sondheimer SJ. A clinician's guide to the premenstrual syndrom. Medical Clinics of North America. 1995;790:1457-1472.

15 Ramcharan S, Love EJ, Flick GH, Goldfein A. The Epidemiology of premenstrual symptoms in a population based sample of 2650 urban women: attributable risk and risk factors. J Clin Epidemiol 1992;45:377-391.

16 בש"ך (קפט, יג) מובא שוסת החודש נקבע ע"פ תיקוני בית-דין, "שכל מה שב"ד של מטה עושין ב"ד של מעלה מסכימים עמהם... ואף בחידושי הגוף כן". לכאורה, לא כל מה שנכון לגבי נשות העולם נכון לגבי נשות ישראל. אבל רשימה זו לא באה אלא לאפיין תחושות גוף, בלא קשר לוסת הימים, ושם לכאורה אין מקום לאבחנות.

17 Moew JM, Kieren D. The adolescent menstrual attitude questionnaire, part II: normative scores. Health Care Women International 1993 Jan-Feb 14 (1):63-76.

18 Ceronje HS Kritznier IE. Menstruation: symptoms, management and attitudes in university students. Int J Gynecol Obstst 1991;147-150.

19 Huerta-Franco MR, Malacara JM. Association of physical and emotional symptoms with the menstrual cycle and lifestyle. Journal of Reproductive Medicine 1993;38:448-454.

20 Sveinsdottir H. Prospective assessment of menstrual and premenstrual experiences of icelandic women. Health Care Women Int 1998;19:71-82.

21 הנשים הגרות במקסיקו מתלוננות יותר על הופעת הסיפטומים הגופניים הנלווים לדימום, מאלו המתגוררות באיסלנד.

22 an Der Akker OBA, Eves FF, Service S, Lennon B. Menstrual Cycle Symptoms reporting in three British ethnic groups Soc Sci Med 1995; 40:1417-1423

23 Harlow SD, Campbell B. Ethnic differences in the duration and amount of menstrual bleeding during the postmenarcheal period. Am J of Epidemiology 1996;144:980-988

24 וכבר העיר במעדני יו"ט שאינו כן בערוך שבידינו. הטור מביא זאת בשם רבנו חננאל.

25 Loucks AB. Effects of exercise training on the menstrual cycle: existence and mechanisms. Med Sci Sports Exerc 1990;22:275-80

26 ר' עוד לעיל בפרק ג.

27 נסיונות ליישוב קושי זה יש בחוות-דעת (קפט, לב) ובסדרי-טהרה (קפט, כט).

28 ר' חוט-השני לה"ר שמריהו יוסף ניסים קרליץ, קפט, יט אות יד. ור' עוד בדי-השלחן קפט, יט אות קצח באשר למספר ימים קבוע בין הסימן לבין הופעת המחזור.

29 אין זו הדרך לחישוב וסת ההפלגה לאלו הנוהגות כשו"ע הרב (אלה סופרות מיום הפסקת הדימום).