16.57x22.6	1	עמוד 30	מנטה	01/07/2012	32681716-4
הקריה האקדמית אונו - 22640					

טרנד
מה חם עכשיו והאם זה בריא לנו?

אראלה טהרלב בן־שחר

אני בעצמי

טרנד הניטור העצמי של מדדים שונים בגוף הולך ותופס תאוצה תחת תנועה הנושאת את השם "מְכַמְּתִי עצמם". להצטרף למכמתים העצמאיים או להשאיר זאת לרופא?

לפו כבר חמש שנים מאז הצהירו עורכי המגזין האמריקאי WIRED, גארי וולף וקווי קלי, על הקמת תנועת "מכמתי עצמם" לאנשים שמעוניינים למדוד ולתעד מדדים שונים בגופם - קצב הלב, שעות השינה ואיכותה, אכילה, תוצאות האימון הגופני.

מאז 10,000 אנשים שהצטרפו לתנועה באופן רשמי, הוועידות שהתקיימו ב־67 ערים ברחבי העולם, הפיתוחים והאפליקציות הייעודיות והפסטיבל שנקבע לספטמבר הקרוב בסן פרנסיסקו - מעידים על כך שתנועת הכימות העצמי תופסת תאוצה ועונה כנראה על צורך אנושי.

איך זה עובד: המכמתים מחברים את עצמם למכשירי מדידה שונים או מנטרים את עצמם באמצעות אפליקציות שונות לתיעוד שינה, אימון גופני, דיאטה, מצבי רוח, מחזור חודשי, סקס, ערנות וריכוז ועוד. במפגשים ביניהם הם פורשים זה בפני זה את האפשרויות לכימות עצמי, את הטכנולוגיות החדשות ואת התיעודים האישיים שלהם. המטרות של הכימות מגוונות. יש שמנסים לענות על שאלות כמו האם קפה עוזר לי להתרכז? האם אלכוהול מפריע לי להירדם? האם מוצרי חלב מחמירים לי את המיגרנות? יש שנעזרים בתיעוד כדי לנסות לאזן מחלות כרוניות כמו פרקינסון או אסתמה. אחרים רואים בזה פשוט סוג חדש של "מודעות עצמית", מעין תחליף לכתיבת היומן ההיסטורי.

בריא או לא בריא לנו: האם כדאי גם לנו לערוך רישום של איכות השינה שלנו, כמות החלבונים, רמות הסוכר ומדדים אחרים בגופנו? האם יש סיכוי שבכך נשפר את בריאותנו?

ד"ר טליה מירון־שץ, ראש המכון לחקר קבלת החלטות רפואית בקריה האקדמית אונו ומנכ"ל חברת CureMyWay, לא בטוחה בכך. "מכמתי עצמם מוצאים את עצמם לא פעם עם נתונים שאינם יודעים את משמעותם, או גרוע מכך, נדמה להם שהם יודעים מה משמעות הנתונים, אך למעשה הם טועים", היא מסבירה. "כמו כן, אנשים נוטים לייחס לא פעם סיבתיות לדברים שקרו בסמיכות (למשל: אם רמת הסוכר שלי עלתה ביום שבו ישנתי טוב יותר, השינה כנראה גרמה לרמת הסוכר לעלות), וכך יכולים לנקוט שינויי התנהגות לא מוצדקים. גם החברות שמייצרות את מכשירי הניטור נמנעות מלתת לציבור כלים לפירוש הנתונים מחשש להשלכות משפטיות".

השורה התחתונה: ללא ידע מספק בתחום שבו אתם רוצים לנטר, או איש מקצוע שיוכל להעניק משמעות נכונה לנתונים המתקבלים, כדאי לוותר.

איור: שאטרסטוק ומנטה