

הלכות חולה, מעוברת ויולדת ביום הכיפורים

מתוך הספר **שולחן בהיר על הלכות רפואה** (בשלבי עריכה)

מאת הרב יוסף ברוך הופנר, רב המרכז הרפואי 'מעייני הישועה' בני ברק

בני ברק, תשרי תשפ"ו

מבוא

כל אדם בישראל חייב בחמישה עינויים ביום הכיפורים, ואלו הם: אכילה ושתייה, רחיצה, סיכה, נעילת הסנדל ותשמיש המיטה. בפרק זה נבאר איך יתקיימו עינויים אלה ע"י חולה, מעוברת, יולדת ומניקה.

א. אדם שיתכן שחייב לאכול או לשתות מבחינת מצב בריאותו, יש לו להיוועץ עם הרופא, ולאחר מכן עם רב שיפסוק לו.

ב. אדם שלפי ההלכה חייב לאכול ביום כיפור, אסור לו להחמיר על עצמו ולצום, ועל זה נאמר בפסוק "ואך את דמכם לנפשותיכם אדרוש".

ג. "לב יודע מרת נפשו", ולכן כל חולה שיש בו סכנה שיודע שיום כיפור היום ובכל זאת אומר שצריך לאכול, אפילו מאה רופאים אומרים שאינו צריך לאכול מחמת מחלתו, מותר להאכילו. ויש לשואלו אם צריך לאכול ולא לחכות שיבקש.

ד. אבל אם הרופאים אומרים שחייב לאכול, או אפילו אם הרופא מסתפק אם צריך לאכול, אף אם החולה אומר שאינו צריך לאכול, חייב לאכול.

ה. כשמאכילים את החולה או את המעוברת, מאכילים פחות פחות מכשיעור. אבל כשאמדוהו שלא מספיק פחות מכשיעור, או אפילו נסתפקו אם מספיק פחות מכשיעור, או כשהחולה אומר שלא מספיק, יש להאכילו מיד כשיעור.

ו. ואפילו אם בטוח שלא ימות אם יצום, אבל מכיוון שהוא יוכל להתגבר יותר בקלות על מחלתו אם יאכל, אינו חייב לצום.

ז. בדרך כלל, כל מקום שנכתוב להלן מותר לאכול, הכוונה גם לשתות לפי הצורך. ועיין להלן סעיף לג.

מעוברת

ח. בהריון תקין, צמות כרגיל ביום כיפור.

ט. יש נשים שמקיאות בהריון. ואם מקיאות הרבה, חייבות לשתות כדי לא להגיע לאיבוד נוזלים. אבל אם מקיאות קצת, יכולות להמשיך לצום.

י. ואם היא צריכה מותר לה לשטוף את הפה כדי להוציא את הליכלוך מההקאה, ותיזהר להטות את ראשה קדימה, שלא תבלע מים בטעות.

יא. הריון בסיכון, כגון שבהריון הנוכחי יש צירים מוקדמים או קיצור צוואר, או שזה הריון עם יותר מעובר אחד, יש לשתות לשיעורים. בדרך כלל, אשה הרה צריכה לשתות בין ליטר וחצי ל-2 ליטר, הכל לפי גודל האשה וחום היום.

יב. לצירים מוקדמים חוששים עד שבוע 39. לאחר מכן, גם אם יש צירים אין לשתות כי אין סיכון שכבר תלד (ואם מתחילה לידה, ראה להלן).

- יג. אשה המיועדת לניתוח קיסרי מפני שיש אצלה סכנה ללדת לידה רגילה, והתפתחו צירים ביום כיפור, יש לה לשתות כדי שלא תצטרך ניתוח בהול, המסוכן הרבה יותר מניתוח מתוכנן.
- יד. אשה (לאחר השליש הראשון להריונה) הצריכה לשתות רק מפני שיש אצלה סיכון מיוחד שמא יתפתחו צירים או לידה, ולא בגלל חולשה, ומלבד זה מרגישה טוב, יש לה לשתות מים בלבד ללא סוכר וכדומה.
- טו. דימום בזמן הריון: אם מדובר בדימום רציני, יש לשתות כרגיל, ולנסוע לבית החולים מיד. אבל אם מדובר בכתמי דם בלבד ללא צירים, אפשר להמתין.
- טז. בדימום קל (פחות מווסת): יש לנוח; ואם יש גם צירים, יש לשתות. ואם אחרי השתיה לא פוסקים הצירים, צריכה לנסוע מיד לבית חולים לבדיקה.
- יז. בסכרת הריונית המאוזנת על ידי זריקות אינסולין, אסור לצום. ואם מאוזנת על ידי תרופות או תזונה, יש לשאול את הרופא המטפל (ויש להיזהר בזה מאד, כי שינויים ברמת הסוכר מסוכנים לעובר).

יולדת

- יח. יולדת אינה חייבת לצום. ולכן אם התחילה לידה (מתי נחשב שהתחילה לידה ראה להלן) ולדעת הרופאים היא צריכה להתחזק על ידי אוכל או שתיה כדי להתמודד עם קושי הלידה, או שהיא מרגישה שצריכה לאכול או לשתות כדי להתמודד ביתר קלות עם הלידה, עליה לאכול או לשתות.
- יט. לפעמים אדרבה הרופא אומר שלטובת היולדת עדיף שלא תאכל, אלא מרכיב לה אינפוזיה, אז כמובן לא תאכל ולא תשתה.
- כ. אשה נחשבת יולדת לענין היתר אכילה ביום כיפור, כאשר מופיע אחד מהסימנים הבאים:
1. כשיש לה דימום מאותו מקום, אף במשהו, מחמת צירים.
 2. שמתקשה בהליכה בגלל לחץ למטה.
 3. שיש לה צירים שהביאו לפתיחה של 4 ס"מ.
 4. שהמילדת אומרת שהיא בלידה.

לאחר לידה

- כא. יולדת תוך 3 ימים מהלידה, אוכלת ושותה כרגיל. אבל באומרת שאינה צריכה לאכול, מאכילין אותה פחות פחות מכשיעור.
- כב. מיום ד' עד סוף ז' ימים, אוכלת בשיעורים. אבל באומרת שבטוחה שיכולה לצום, תצום.
- כג. **ילדה בח' או ט' תשרי:** ולכן אם ילדה בח' או ט' תשרי, מן הסתם מאכילין אותה כרגיל. אבל אם היא אומרת שבטוחה שיכולה לצום, מאכילין אותה בכל זאת, אבל לשיעורים. אלא אם כן הרופאים אומרים שאין די בשיעורים, כי תסתכן, שאז תאכל כרגיל.
- כד. **ילדה בז' תשרי:** אבל אם ילדה בז' תשרי, עד שעת הלידה חייבת לאכול לשיעורים (אף אם היא אומרת שלא צריכה), ולאחר מכן תמשיך לאכול לשיעורים. אבל אם לאחר שעת הלידה היא אומרת שהיא בטוחה שהיא לא צריכה לאכול, תצום.
- לדוגמה: אם ילדה בז' תשרי בשעה 10 בבוקר, תאכל לשיעורים כל היום. ואם לאחר השעה

10 היא בטוחה שיכולה לצום כרגיל, מותר לה לצום כרגיל. אבל לפני השעה 10 חייבת לאכול לשיעורים.

- כה. **ילדה בד', ה' או ו' תשרי:** תאכל פחות פחות מכשיעור.
 כו. **ילדה בג' תשרי:** תאכל פחות מכשיעור עד שעת הלידה, ולאחר מכן תצום (אלא אם היא מרגישה חולשה מיוחדת, או שיש סיבות נוספות שמחייבות אותה לאכול).
 כז. אם אכלה כהוגן בסעודה המפסקת (וכך יש לה לעשות), לאחר מכן יכולה לצום, אפילו תוך שלושה, עד שתרגיש צורך לאכול.

מינקת

- כח. מינקת חייבת לצום. ובדרך כלל צום של יום אחד לא יזיק לחלב, כך שיהיה לתינוק מספיק חלב.
 כט. כדי שמינקת תוכל לצום, תניק במינימום הנצרך. וגם כדאי לה להכין חלב אם בימים שלפני יום כיפור, לשמור במקפוא וביום כיפור להניק לסירוגין, כך שכל האכלה שניה תתן מהחלב השמור, כך בדרך כלל ממשיך חלב האם, וגם לא תיחלש מדי.
 ל. אם יש חשש מיוחד שלא יהיה לאם מספיק חלב להניק את התינוק בגלל הצום, אף בנתינה לסירוגין כנ"ל, יש להבדיל בין **תינוק שאינו מסוגל לשתות תחליפי חלב** כגון מפני אלרגיה, או שהוא פג וחשוב מאד שישתה חלב אם וכדומה, שאז יש להתיר שתיית האם (בשיעורים), כדי שהתינוק לא יישאר ללא אוכל; לבין **תינוקות אחרים** היכולים לאכול תחליפי חלב, שאז אין להתיר לאם לשתות.
 לא. כדי לדעת אם התינוק מסוגל לאכול תחליפים, תנסה לתת לתינוק תחליפי חלב כמה ימים לפני יום כיפור, כדי לוודא שהוא מעכל את התחליפים, ובמידה שלא מעכל תחליפי חלב תצטרך להניקו, ובעת הצורך גם לשתות כנ"ל.

מפלת

- לב. אשה שהפילה עוברה סמוך ליום כיפור, יש לברר אם יש לה מניעה רפואית לצום. ויש להבדיל בין אם הפילה עובר קטן או גדול, וכן אם הפילה בהפלה טבעית עם דימום וכדומה, או ב"גרידה" על ידי רופא. כי אם הפילה על ידי רופא, יש צד שהיא חלשה בגלל שהיתה בהרדמה כללית, ומצד שני זו פעולה מהירה ויחסית קלה, ולכן יש לשאול אותה איך היא מרגישה, וכן את הרופא אם יש לה מניעה לצום לאור מה שעברה, והרב יורה לפי הענין. אבל בהפלה של עובר גדול על ידי לידה, פשוט שדינה כיוולדת.

חולה

- לג. חולה שיש בו סכנה, או שיכול להגיע למצב סכנה, אסור לו לצום. ואם די לו בפחות פחות מכשיעור, יאכל פחות פחות מכשיעור. ואם די לו בשתייה לא יאכל, וכן להיפך אם די לו באכילה, לא ישתה.
 לד. וכן יאכל וישתה רק את הכמות הנצרכת, ואת זה יחלק לפי שיעורים (עיין להלן חישוב השיעורים).

- לה. וכן אדם שאינו חולה, אבל אם יצום הוא עלול להסתכן, כגון אדם חלש מאד, או שיש לו אבן בכליות, בדרכי השתן או בכיס המרה וכדומה, ישתה מים פחות פחות מכשיעור, כדי לא להגיע לידי פגיעה באיברים הפנימיים.
- לו. כשבאים לדון על אדם אם הוא חולה שיש בו סכנה, צריך לקחת בחשבון לא רק את המחלה העלולה לסכנו, אלא את האדם בכללותו, כגון השפעת שילוב מחלות, גילו, כוחו וכדומה, כדי לדעת אם אצל האדם הזה יש סכנה מהצום, למרות שיתכן שעצם המחלה אינה מסוכנת אצל רוב בני האדם.
- לז. למחלות פנימיות (- 'מכה של חלל' דהיינו מהפה ופנימה) יש בדרך כלל דין של חולה שיש בו סכנה, כמו לגבי שבת. אבל צריך לדון כל דבר לגופו, ולכן אם יש מחלה פנימית כגון דלקת בדרכי הנשימה העליונים (ברונכיוליטיס) או דלקת ריאות, וכן במערכת העיכול כגון תסמונת המעי הרגיז, קוליטיס, קרוהן, אולקוס וכדו', וכן במערכת הלב או הכליות, יש לפנות לרופא מומחה המכיר אותו כדי לדעת האם צום יכול לסכן אותו או להחמיר את החולי.
- לח. מחלה שאינה מושפעת באופן ישיר מחמת הצום אבל המחלה מחלישה את החולה, כגון סוגים מסוימים של סרטן ר"ל שהמחלה לא פעילה כרגע אבל הוא נחלש בגללה, חייב לאכול ולשתות לשיעורים (אם די לו בזה), כדי לחזק את גופו שיוכל להתמודד ברמה מיטבית עם מחלתו המסוכנת.
- לט. ברוב המחלות מספיק לשתות בלי לאכול, חוץ ממחלות מסוימות כגון סכרת, או חולשה כללית, שאז לפעמים לא מספיקה שתיה, אלא צריך גם אכילה (ולגבי מחלות אחרות ראה להלן).
- מ. **התעלפות:** אדם בריא בדרך כלל שהתעלף, יש להשכיבו על הגב ולהרים את רגליו, כדי שיחזור להכרה. וכן יש להרטיב את פניו, אם יש בזה צורך. ולאחר מכן ינוח, ואם אומר שצריך לשתות, יש להשקותו לשיעורים.
- מא. אדם שמקיא הרבה בגלל הצום ויש חשש להתייבשות, עליו לשתות פחות פחות מכשיעור.
- מב. אשה בהריון שמקיא הרבה, ומכירה את עצמה שעל ידי ההקאות מגיעה להתייבשות, יכולה מתחילת הבוקר (בדרך כלל בלילה אין בעיה לצום) לשתות פחות פחות מכשיעור, ואם צריכה גם אכילה כדי שלא תקיא, יכולה גם כן לאכול פחות פחות מכשיעור.
- מג. גם בשאר מחלות, אין מחכים שיכבד החולי כדי להתיר אכילה ושתיה, אלא צריך כבר מראש למנוע את הסכנה שלא תבוא, כגון מחלה באיברים הפנימיים שמקובל בהלכה שיכולה להביא לידי סכנה. וכן כגון דלקת בדרכי השתן, שצום עלול להכביד את החולי, ולמרות שאין סכנת חיים מיידי, אלא שזה עלול להסתבך ולפגוע בכליה ואז זה יכול להביא לידי סכנת נפשות, מותר לשתות לפי הצורך.

לקיחת תרופות ביום כיפור

- מד. חולה שמותר לו לאכול או לשתות ביום כיפור, יכול לקחת גם תרופה הנצרכת לו עם האוכל או השתיה שהוא אוכל או שותה בגלל מחלתו המסוכנת, אף אם התרופה אינה פיקוח נפש, אלא עוזרת לו עבור דבר שאין בו סכנה, כגון כאב ראש וכדומה.
- מה. אבל חולה שאין בו סכנה שאסור לו לאכול או לשתות, בשעת צורך גדול, כגון כאב ראש חזק וכדומה, מותר לו לקחת תרופה שלא כדרך אכילה, כגון לבלוע כדור ללא מים, או עם מים מרים.
- מו. הגדר של מים מרים, הם שמרוב מרירותם אינם ראויים לשתיה אפילו בשעת הדחק.

סוגי מחלות

מחלות פנימיות

הקדמה: ההנחיות פה הם למקרים המצויים ר"ל, אבל יתכן לפעמים שלפי מצב האדם, יצטרך יותר או פחות, ויש לשאול את הרופא ואת הרב.

- מז. **כאבי ראש** חזקים יותר מהרגיל, או סחרחורת מחמת הצום: מותר לו לקחת תרופה להקל. ויקח התרופה ללא מים (כאשר התרופה אינה מחייבת שתיית מים), ואם קשה לו ישתה עם מים מרים לפי הצורך.
- מח. **אנגינה:** עם חום 38 ומעלה, ישתה בשיעורים, ויקפיד על לקיחת התרופה.
- מט. **דלקת ריאות:** בדרך כלל חייב לשתות בשיעורים (חוץ מהתרופות). ואם יש חולשה, גם צריך לאכול בשיעורים.
- נ. **דלקת בדרכי הנשימה העליונות:** אם אין קשיי נשימה, בדרך כלל אפשר לצום. אבל יש להקפיד לקחת את התרופות.
- נא. **דלקת בדרכי השתן וכן חולי כליות:** חייבים שתיה מרובה. וישתה את כל הכמות הנצרכת, פחות פחות מכשיעור.
- נב. **סכרת:** המטופלת באינסולין (אפילו עם השפעה ארוכת טווח), לא יצום כלל. וללא צורך באינסולין, בדרך כלל ניתן לצום. ויש להתייעץ עם הרופא, מה לעשות עם התרופות בצום.
- נג. **סרטן:** אם החולה חלש, יאכל כרגיל. ואם ניתחו, אלא שעדיין מקבל טיפולים מחשש שנשארו גרוחות, או כדי למנוע חזרת המחלה, אף שהולך כאחד האדם והרופאים לא יודעים אם התענית תשפיע להחמרת המצב, יאכל, ויתכן שמספיק שיעורים. ואם הוא כבר לא חלש וגמר טיפולים, יצום.
- נד. **זיהום באבר פנימי בגוף** (זה מאד מסוכן), כגון בכליות, בכבד, ברחם, כולל מורסה פנימית, הרי הוא בגדר חולה שיש בו סכנה, ועליו לשתות לשיעורים. ואם נחלש, גם יאכל לשיעורים (אם זה מספיק לו). ואם הוא עדיין חלש, יאכל וישתה כרגיל.
- נה. **זיהום חיצוני ללא חום:** אפשר לצום.
- נו. **אירוע מוחי:** תלוי מאד בחומרתו, לפעמים צריך שיעורים ולפעמים ללא שיעורים. ויתיעץ עם רופא שמכיר את מצבו.
- נז. **אירוע לבבי:** במצב חולי, אין לצום. במצב סטטי, אם מדובר בהפרעה בקצב הלב (פרפור פרוזדורים), הושתל קוצב וכדומה, אפשר לצום.
- נח. **חולה עם חסימות עורקים או בעיה במסתמים:** בדרך כלל חייב לשתות, לפחות בשיעורים.
- נט. **אדם שעבר צינתור** ישאל את הרופא האם יכול לצום (כמובן זה תלוי אם היתה חסימה, ואם שמו סטנד). ואם אומר שאסור לצום, יש לו לשתות את הכמות הנצרכת, לשיעורים (בדרך כלל מספיקה שתיה).
- ס. **הקאות או שלשולים חמורים,** העלולים לגרום לחוסר בנוזלים, יש לשתות לשיעורים. ובאדם חלש יצטרך גם אכילה לשיעורים.
- סא. **מחלות מעיים כרוניות, כגון קוליטיס, קרונס וכדומה:** בזמן שהמחלה לא פעילה, חייב לצום (במידה והוא לא מרגיש חלש במיוחד). אבל בזמן מחלה פעילה, יש לפעול בצום לפי הוראות הרופא. (לפעמים יועיל לו הצום למחלה)

ניתוחים

- סב. אדם לאחר ניתוח צריך לקבל הוראות הרופא אם יכול לצום. יש הרבה פרטים היכולים לשנות את המצב, כגון איזה סוג ניתוח, איזו הרדמה היתה, כמה זמן עבר מהניתוח, מצבו הכללי של החולה, כמות הדם שאיבד בזמן הניתוח, ואין לצום בשום אופן ללא התייעצות עם הרופא. (לגבי לקחת תרופות עיין לקמן בדיני לקיחת תרופות).
- סג. אין לתכנן ניתוח **בריאטרי** תוך ארבעה חודשים הסמוכים ליום כיפור. ואם עשה ניתוח בריאטרי, יש להבדיל בין ניתוח "שרוול" לניתוח "מעקף", כדלהלן:
- סד. ניתוח "שרוול" מצמצם את כמות האכילה והשתיה ועל כן יכול להתחיל לצום (לאחר שהחלים מהניתוח - עיין סעיף סא), ואם במהלך הצום התחיל חשש ספק של התייבשות עליו להתחיל לשתות לשיעורים.
- סה. בניתוח "מעקף" שיש שילשולים מרובים בתחילת הדרך: כל זמן שיש שלשולים, יש לשתות לשיעורים; ואם אין שילשולים, יכול להתחיל לצום. ואם ירגיש אפילו ספק התייבשות, ישתה לשיעורים.

מחלות טראומה

- סו. **שברים**: בלא דימום, בדרך כלל אפשר לצום. תרופות להרגעת הכאבים יקח ללא מים, או עם מים מרים. אבל אם היה שבר עם תזוזה, יתכן שצריך לשתות לשיעורים, לפי הענין. ואם צריך ניתוח, אז לפני הניתוח בדרך כלל מקבלים אינפוזיה של נוזלים, וזה מספיק. אבל לאחר הניתוח בג' ימים הראשונים יאכל וישתה לפי הוראת הרופא ללא הגבלה, אבל לאחר מכן זה תלוי מאד בקושי הניתוח, ובמצבו הכללי.
- סז. **נפילה ממקום גבוה או תאונת דרכים**, יש בהם לפחות ספק פיקוח נפש, ולכן כל זמן שאין איש המבין בזה כגון רופא, חובש וכד' שאומר שאין פה סכנה, יש לחשוש לסכנה, ולתת לו לאכול או לשתות אם יהיה בזה תועלת לבריאותו.

מחלות נפש

- סח. אדם שהוא בגדר שוטה, הרי הוא פטור מכל המצוות. אבל יש לקבל הוראה של רב אם האדם בגדר שוטה, כי גם פתי ביותר חייב במצוות.
- סט. לגבי מחלות נפש: תלוי מאד בסוג המחלה ובמצב החולה. יש לפעמים שהתרופות מונעות אפשרות לצום, כגון חולה החייב לקחת תרופה עם ליתיום, שאסור לו לצום.
- ע. ויש חולים בסוגי מחלה מסוימים, שהצום יוציא אותם מאיזון ויסתכנו או שתחמיר מחלתם. ולכן אין לפסוק בזה, ללא התייעצות עם הפסיכיאטר המטפל ועם הרב.
- עא. וכן יש חולים שיכולים לצום, ואם אומרים להם שאסור להם לצום, תחמיר מחלתם בחושבם שהם חולים מסוכנים, או שהם כבר לא שווים כלום אם אסור להם לצום, ולכן יש להגיד להם בחכמה, אם מותר או אסור להם לצום, שהפסק לא יגרום להם נזק.
- עב. אדם עם הפרעת אכילה כגון "אנורקסיה": חייב לאכול ולשתות לפי הוראת הרופא. ובדרך כלל ההוראה תהיה לאכול ולשתות כרגיל, ללא שיעורים.

פחות מכשיעור

- עג. מכיוון שבתורה לא כתוב "לא לאכול" ביום כיפור, אלא כתוב "תענו את נפשותיכם", מכאן נלמד שאין הכוונה לשיעור אכילה כמו בשאר איסורים, שבאכילה האיסור בכזית ובשתיה האיסור ברביעית; אלא כוונת התורה, שאין לאכול או לשתות כשיעור המבטל את ה"עינוי".
- עד. מהו שיעור העינוי? יש הבדל בין אכילה לשתיה. באוכל זה שיעור של "כותבת הגסה" (תמר הגס), שרק בשיעור זה מתיישבת דעתו של אדם. והאחרונים שיערו שיעור זה בנפח המחזיק 30 סמ"ק. ובשתיה שיערו בכ-40 סמ"ק לאדם בינוני (מעיקר הדין, לאדם בעל גוף גדול מהרגיל יהיה השיעור אצלו יותר מזה; אבל בדרך כלל קשה לשער).
- עה. מכיוון שהשיעור תלוי בנפח, אין חילוק מה הוא אוכל, אם זה גבינה צהובה שמשקלה רב יחסית או פריכיות אורז שמשקלן מועט יחסית, אלא תמיד ימדוד את השיעור בנפח של עד 30 סמ"ק. וכן בשתיה אין הבדל מה הוא שותה, אלא שימדוד עד 40 סמ"ק, שזה פחות מהשיעור גם אצל אנשים קטנים, ולכן באופן מעשי לוקחים כוסית מיוחדת שמכילה כשיעור הנ"ל.
- עו. יש דברים המסופקים אם הם נחשבים אכילה או שתיה, כגון דבש או לבן. והכלל בזה כתב בחוט השני שזה תלוי בשני דברים: 1. איך דרך העולם להכניסו לגופו - באכילה או בשתיה; 2. מה תוכן הדבר. כגון:

1. ביצה נחשבת אוכל, גם אם שתה אותה כשהיא רכה.
 2. גבינה נחשבת אוכל.
 3. וכן דייסה רגילה נחשבת אוכל, אלא אם עושים אותה דלילה כמו לתינוקות שאז נחשבת שתיה.
 4. דבש הוא אחד משבעת המשקים, ולכן כל זמן שהוא נוזלי הוא נחשב משקה אף אם אוכלו עם כפית, אבל אם נקרש ולא נשפך הוא נחשב אוכל.
 5. פירות מרוסקים נחשבים לאוכל, אף כשלא הפרידו את המשקה, כגון בננה מרוסקת (חוץ מפרי הדר שכולו נהפך למשקה). אבל פירות שהפרידו את האוכל מהמשקה, הרי המשקה הוא משקה והשארי - אוכל.
- עז. **הצטרפות:** אין אכילה מצטרפת לשתיה, לא בכמות ולא בזמן. לכן כאשר הרופא מחייב אכילה וגם שתיה, אפשר לאכול וגם לשתות באותו הזמן - כל אחד בקצת פחות משיעור שלם, ואין הם מצטרפים לשיעור אחד.
- עח. הזמן כדי שלא תצטרף אכילה לאכילה, הוא כדי אכילת פרס. ושיעורו הפוסקים, השיעור הגדול ביותר להחמיר הוא ב-9 דקות להפריד בין אכילה לאכילה. אמנם כשמצטער מאד, אפשר להקל ב-4 וחצי דקות, וי"א אף ב-2 דקות.
- עט. לגבי הפסק בין שתיה לשתיה, יש לחכות לכתחילה 5 דקות. ויש הסוברים שגם בשתיה השיעור הוא של 9 דקות.
- פ. הזמן אינו בין סוף אכילה לתחילת אכילה, אלא מתחילת אכילה לתחילת אכילה. וכן לגבי שתיה.
- פא. מכיון שלגבי שתיה מובאת שיטה בשו"ע שאין צריך להמתין כדי אכילת פרס, אלא מספיק להמתין כדי שתיית רביעית שזה כ-20 שניות, הרי אף שהפוסקים החמירו להלכה כשיטה שצריך לשהות כדי אכילת פרס, אבל חולה שחייב לשתות ולא מספיק לו (או שלא יכול) לשהות כשיעור הזה, עדיף לסמוך על השיטה הראשונה המובאת בשו"ע, ולשתות לאט עם הפסקות קצרות ועל ידי זה נחשב פחות מכשיעור - לפחות לפי שיטה אחת.

- פב. חולה שיש בו סכנה או ספק סכנה, שמתירים לו לאכול ולשתות ביום הכיפורים, אין אומרים שכדי להקל מעליו את האיסור יש להאכיל אותו רק דברים מרים, אלא יאכל מאכלים רגילים הראויים לאכילה. ואפילו אם לדעת הרופאים זה לא יזיק לו, אין מחמירים בכך, שהרי הוא חולה שיש בו סכנה וצריך להבריאו ולחזקו ולא להכביד עליו.
- פג. אם לדעת הרופאים אין צורך בשתיה מסוימת אלא רק שצריך להכניס מים לגוף, כגון שיש לו אבן בכליות וכדו', אל ישתה מים מתוקים כדי שיהנה מהמים אלא רק מים פשוטים. אבל אינו צריך לשתות מים מרים, אלא ישתה בכל פעם פחות מכשיעור.
- פד. אם יש לאדם שתי אפשרויות: א) לשתות פחות משיעור מתחילת הצום, ואז לא יצטרך לשתות יותר מכשיעור עד סוף הצום; ב) לצום לגמרי מהתחלה, אבל יודע שלאחר מכן בודאי יצטרך לשתות כרגיל. - הדין הוא שעדיף שישתה מתחילת הצום שיעורים. אבל אם אין ודאות שיצטרך בסופו של דבר לשתות, יצום מתחילת הצום, ואם אחרי זה יצטרך לשתות - ישתה.
- פה. **אינפוזיה וזנדה:** דעת רבותינו שאין לעשות דברים לא טבעיים לחולה כדי שיוכל לצום, כאשר הוא חייב לאכול. ולכן חולה או יולדת שחייבים לאכול או לשתות, אין להורות להם לקבל אינפוזיה או זנדה במקום לאכול, כי אין עושים דברים לא טבעיים כאלה. ובפרט מכיוון שאנחנו לא יודעים אם באמת הדברים האלה מספקים לגוף את כל הצריך לגוף כמו אוכל טבעי. ולדעת האגרות משה אף יש בזה איסור.

שיעורים למעשה

- פו. **כמות האכילה פחות משיעור:** נפח 30 סמ"ק (דוגמאות: ביסקוויט אחד, לחמית אחת, כפית מלאה גבינה, כפית מלאה טחינה, 5 קוביות שוקולד (בגודל ועובי של שוקולד פרה של עלית), שלישי פרוסת לחם).
- פז. **כמות השתיה פחות משיעור:** נפח 40 סמ"ק (לדוגמא: כוסית מלאה 40 סמ"ק של נוזל כלשהו, כגון מים, מיץ ענבים, מיץ פירות, מרק צח).
- פח. **זמן הצטרפות שתי אכילות:** 9 דקות (בשעת הדחק 4 דקות).
- פט. **זמן הצטרפות שתי שתיות:** 5 דקות (בשעת הדחק 2 דקות).
- צ. **הצטרפות אכילה ושתיה:** אין אכילה מצטרפת לשתיה - לא בכמות ולא בזמן. לכן כאשר הרופא מחייב אכילה וגם שתיה, אפשר לאכול וגם לשתות באותו הזמן - כל אחד בקצת פחות משיעור שלם, ואין הם מצטרפים לשיעור אחד.
- צא. דוגמא לנושא ההצטרפות: בשעה 9.00 אוכל ביסקוויט אחד (שהוא פחות משיעור אכילה של 30 סמ"ק), יחד עם כוסית של 40 סמ"ק משקה. בשעה 9.05, שוב שותה כוסית משקה בשיעור 40 סמ"ק ללא אוכל, ובשעה 9.10 שוב אוכל ביסקוויט אחד (זה רק לשם הדגמה פרקטית, כי בעצם יכול לאכול ביסקוויט נוסף, כבר ב9.09), ושותה כוסית מים בשיעור 40 סמ"ק.
- צב. **עצה טובה - קיבוץ האכילות והשתיה:** אדם צריך לקבל הוראה מהרופא על הזמן שהוא צריך לאכול או לשתות בצום, האם זה כבר מהלילה או רק מהבוקר, וכדומה. וכמו כן עליו לקבל הוראה מה כמות האוכל והשתיה שצריך גופו לקבל במשך הצום.
- צג. לדוגמא: חולה הצריך לאכול ולשתות מהבוקר - בשעה 8 יאכל וישתה, ובשעה 8.05 רק ישתה, ובשעה 8.10 יאכל וישתה. וכן יעשה למשך שעה, ואז בדרך כלל יכול להפסיק לשתים או שלוש שעות, ושוב יעשה כן. ובמשך כשעה יכול להגיע בשתיה קרוב לחצי ליטר, ואם צריך לשתות

ליטר וחצי, יעשה כן שלוש פעמים במשך היום.

צד. יש לברך **ברכה ראשונה** על כל מקבץ אכילה או שתיה, ואין צריך לברך לאחר כל הפסקה בין אכילה לאכילה. במידה והסיח דעתו באמצע, מחויב שוב בברכה על האכילה הבאה. **ברכה אחרונה** אין לברך, כי אין הם מצטרפים לשיעור.

קידוש וברכת המזון

צה. האוכל ביום כיפור אינו עושה קידוש, אף אם חל בשבת.

צו. הצריך לאכול ביום כיפור כשיעור שצריך לברך ברכת המזון, יוסיף יעלה ויבוא (ורצה אם חל בשבת). ואם שכח אינו חוזר.

רחיצה

צז. רחיצת הגוף לתענוג היא אחד מחמשת העינויים האסורים ביום כיפור, אבל רחיצה להעביר לכלוך מותרת.

צח. לכן ברחיצה לאחר עשיית צרכים ירחץ ידיו עד סוף קשרי אצבעותיו, אלא אם כן הן מלוכלכות ביותר, אז ירחץ כל מקום מלוכלך. וכן אם נגע במקומות המכוסים, יטול רק עד קשרי אצבעותיו.

צט. נטילת ידים לאלו שאוכלים שיעור פת ביום כיפור, כגון חולה או יולדת או קטן, יטול ידיו כרגיל כל השנה עד סוף הפרק. וכן ברחיצה לברכת כהנים, נוטל ידיו כרגיל עד סוף הפרק.

ק. ברחיצה שיש הסוברים שאין זו חובה (כשידיו נקיות), כגון לפני התפילה, אין לרחוץ ידים.

קא. נגע במקומות המכוסים ששם הוא מקום זעה, אפילו נגע רק באצבע אחת, ירחוץ את כל ידיו עד קשרי אצבעותיו.

קב. נוטל אדם ידיו שחרית ג' פעמים, ויזהר שלא יטול אלא עד סוף קשרי אצבעותיו. כיון דבלא זה לא יכול ליגע בידיו לפה ולעינים ולאוזן. אבל פניו לא ירחץ כלל.

קג. לצורך גדול, כגון אדם שהקיא, יש המתירים לשטוף את פיו עם מים, בתנאי שראשו יהיה מוטה כלפי מטה כדי שלא יבלע מהמים.

לקיחת תרופות

קד. כדורי מציצה שיש בהם טעם, הרי הם נלקחים כדרך אכילה ואסורים, אלא אם יש בזה פיקוח נפש.

קה. תרופות ללא טעם שבולעים בלי לעיסה ובדרך כלל אינם ראויים לאכילה, אין בהם איסור דאורייתא אלא איסור דרבנן. לכן אף חולה שאין בו סכנה, לצורך גדול מותר לו לבלוע כדור כזה.

קו. בריא או חולה שאין בו סכנה (ובודאי חולה שיש בו סכנה) לצורך גדול, כגון כאב ראש חמור, מותר לו לקחת גלולה ביום כיפור. ואם צריך לשתות עם זה מים, מותר לו לשתות מים מרים שאינם ראויים לשתיה, וגם המשקים יהיו פחות מכשיעור.

קז. כלה הלוקחת כדורים לסיידור הוסת, וכן אשה הלוקחת כדורים למניעת הריון, תיקח אותם לפני הצום ואחרי הצום. אבל כלה לצורך מצווה, שמונעת בזה שתהיה חופת נדה, או שעת הדחק אחר שאי אפשר באופן אחר, אפשר להתיר בדוחק.

קח. עצה טובה: שכבר בהתחלה תתכנן לקחת את הכדור במשך כל הימים בזמן השקיעה, כדי שתוכל לקחת את הכדורים, לפני הצום ולאחר הצום.

נעילת הסנדל

קט. אף שמעיקר הדין יש מקום להקל בנעילת הסנדל לחולה או ליולדת, כי חוששים לצינה, הרי בימינו שיש תחליפים נוחים, כגון נעלי גומי וכיו"ב, עליה להשתמש בתחליפים לנעלי עור.
קי. קטנים, אף שמותר להאכילם או להשקותם ביו"כ, מכל מקום אסור להנעיל להם נעלי עור אף לקטנים ביותר, משום איסור ספייה.

עליה לתורה

קיא. חולה שאינו מתענה (אף אם אוכל רק שיעורים), יכול לקבל עלייה בשחרית, אבל במנחה לכתחילה לא יעלה לתורה. ואם קראוהו, יעלה. וכן לא ישמש שליח ציבור אלא אם אין אחר.

שאלת רופא ושאלת רב

קיב. כתוב בשולחן ערוך שיש לשאול את הרופא אם החולה יכול לצום (ולאחר מכן לשאול רב כדלהלן), והיו מקומות שהיו קוראים לרופא בתואר מורינו ביום הכיפורים.
קיג. והנה בדרך כלל עדיף לשאול שאלות כאלו דוקא רופא ירא שמים כדי שלא יקל מדי משום שיודע את חשיבות הצום ביום כיפור, אבל צריך להיזהר שגם לא יקל בפיקוח נפש (כשרואה שאנשים רוצים לצום). וכפי פירוש ההלכה שמחללים שבת על ידי "גדול שבישראל", שהכוונה שרק גדולי ישראל יודעים להעריך מה זה פיקוח נפש.
ובנוסף לזה, צריך לדעת שרופא יודע רק מה שלמד, ובבית ספר לרפואה לא לומדים בכלל לגבי צומות, ולכן לחלק ניכר מהרופאים אין מושג איך משפיע צום במחלות שונות.
קיד. לכן בימינו צריכים ללכת לרופא שמכיר את החולה ולשאול אותו אם יש סיכוי שצום ישפיע עליו לרעה או אפילו יכבד החולי, ואם כן האם צריך לאכול או די בשתיה ואיזו כמות נצרכת כדי להתחלק ל"שיעורים", או שחייבים לאכול כרגיל (כמו ברוב חולי הסכרת).
עם המידע הזה יש ללכת לרב (שמבין בהלכות צומות ובסכנות הצום), ולשאלו מה לעשות. וכמו שאמר מרן הגרי"ז הרב מבריסק: "הרופא צריך לומר מה קורה, והרב צריך לפסוק מה לעשות".
קטו. הרב יצרף לשיקוליו את מצבו הכללי של החולה ולא יסתפק בשמיעת המחלה שלו, כגון אם הוא זקן תשוש או אדם חלש וכדומה. כי אינה דומה אותה מחלה אצל אדם רגיל כמו אצל אדם זקן או ילד. ולאחר מכן יפסוק את ההלכה.

הלכות לצוות רפואי

קטז. יום הכיפורים: יש להעדיף שביום כיפור, יעבדו בבית החולים, אנשים הפטורים מן הצום, כגון נכרים או אנשים שמבחינה בריאותית אסור להם לצום. אבל במידה וצריכים את החייבים בצום לטיפול בחולים שיש בהם סכנה, אם יכולים לצום ואין מפריע לעבודה בחולים שיש בהם סכנה או ספק סכנה, ודאי חובה עליהם לצום, אבל במידה והצום פוגם בערנותם או בתפקודם, עליהם לאכול, כי הם צריכים להיות במיטבם כשהם מטפלים בחולים של פיקוח נפש, אבל יאכלו וישתו רק מה שנצרך להם ולא יותר.
קיז. על אנשי הצוות ביום הכיפורים להקפיד על ניקיון ידיהם כרגיל, על ידי שטיפה במים ואף עם חומר מחטא כרגיל ביום חול, כדי להימנע מהעברת זיהומים.