

## דף מידע רבעוני מהפורום – סקירת פרסומים – מס' 1

דפי עדכון מהפורום יועבר אליכם מדי כ- 3 חודשים. במכתב זה ננסה להעביר אליכם, באופן תמציתי, מידע הנוגע למניעת מחלות לב וכלי דם, אשר התפרסם לאחרונה בעתונות הכללית ו/או המדעית.

### 1. ידוע שעודף משקל יכול לגרום למחלת כלי דם. מהו מנגנון זה?

M.D. Anderson. Journal of American College of Cardiology, 2005

לאחרונה הגיעו למסקנה, שרקמת השומן בגוף מפרישה הורמונים שונים כמו: רזיסטין – הגורם לתנגודת לאינסולין, וציטוקינים – המשויכים למצב של דלקת. בתאי השומן של אנשים שעברו שאיבת שומן, נמצאו הורמונים אלה. הציטוקינים יכולים לגרום לזיהום הדפנות של כלי הדם, כפי שאנו רואים במצבים של יתר לחץ דם או של רמות שומנים גבוהות בדם. יש תקווה! תרופות להורדת כולסטרול כמו סטטינים ו/או אספירין, יכולים להוריד את רמות הציטוקינים.

#### המלצות המערכת:

השמנת יתר מזיקה בעיקר בגלל שהיא עלולה לגרום לתופעות נלוות של יתר לחץ דם או של רמות שומנים גבוהות בדם ו/או סוכרת. החלק הנפגע ביותר במצבים אלה הוא האנדוטל, שהינו השכבה הפנימית של כלי הדם והמהווה את האיבר הארוך ביותר בגוף.

לכן, כל הסובלים מהשמנת יתר (המוגדרת: BMI גדול מ- 25, או היקף מותניים מעל 102 ס"מ בגברים ומעל 88 ס"מ בנשים), אל תשארו אדישים! הליכה ברגל של לפחות 150-300 דקות בשבוע, מעקב אחר רמת הסוכר בדם בצום, לחץ דם ו- LDL (הכולסטרול "רע") – הכרחיים למניעת מחלות לב וכלי דם!

### 2. היקף המותניים – מנבא את הסיכון להתפתחות מחלות לב וכלי דם אצל נשים (השמנה ביטנית)

Elsevier. Global Medical News, 01.02.06

בסקר שבוצע בארה"ב, נבדקו 7,000 נשים בגילאים 18-93. אצל 52% מהן נמצא שהיקף המותניים שלהן היה מעל הגבול העליון המומלץ ועמד על 91 ס"מ ומעלה. הממצאים הושוו לקבוצת ביקורת עם היקף מותניים נמוך יותר. הקבוצה שנבדקה סבלה באחוזים ניכרים יותר מ: יתר לחץ דם, רמות גבוהות של שומנים בדם ומרמה גבוהה של סוכר בדם בצום.

#### המלצות המערכת:

על כל אחד למדוד את היקף המותניים ועקוב אחר השינויים. היקף מותניים מודדים באמצעות סרט מידה. המיקום: במחצית המרחק שבין הקצה העליון של עצמות האגן ובין קצה הצלע האחרונה. לרוב, המעבר הוא דרך הטבור. במידה והיקף המותניים גבוה מהמומלץ, יש לעקוב אחר המדדים של: לחץ הדם, סוכר בצום בדם וכמובן להימנע מעישון. אין כמובן לשכוח גם להקפיד על פעילות גופנית סדירה.

### 3. אכילת דגי ים מועילה לתפקוד המוח

Arch. Neurol 2005; 62, 1-5

הוכח כי אכילת דגי-ים צפוניים (המכילים אומגה 3), מפחיתה את הסיכון לדמנציה (מחלת השכחה) ולאירוע מוחי. במשך 4 שנים עקבו אחר התפקוד המוחי (אבחון דמנציה ואלצהיימר) של 6,000 אנשים בגילאים 65 ומעלה ואחר הרגלי צריכת המזון שלהם. מחקר זה הראה כי אכילת דג ים לפחות פעמיים בשבוע, מפחיתה דמנציה ואירועים מוחיים ב- 13%.

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

## המלצות המערכת:

כל עוד אנו יכולים לזכור, כדאי להוסיף דג לתפריט השבועי שלנו.

## 4. האם דיאטה דלת שומנים מונעת מחלות לב וכלי דם?

B.V. Howard. Dietary Modification and CVD Prevention- A Matter of Fat. JAMA 2006; 295:655-666

מחקר זה בדק תוצאות של דיאטה דלת שומנים על תחלואת לב וכלי דם בקרב 50,000 נשים במשך 8.1 שנים. בתום תקופה זו נמצא שלחץ הדם וה- LDL (הכולסטרול "הרע"), ירדו בעקבות תפריט זה באופן ניכר. לעומת זה, לא הייתה לכך השפעה על משקל הגוף. גם לא היה שינוי בהיארעות של מחלות לב וכלי דם ושל אירועים מוחיים.

## המלצות המערכת:

- למרות שגם ה"כוונה" להוריד שומן, כבר גורמת לשינוי בתפריט, ואפילו יכלה לגרום לשינוי מסוים במדדים, לא מספיק "לחשוב" שאתה מוריד שומן, אלא צריך גם לוודא שהתוצאה הכללית היא הפחתת קלוריות והרזיה - כדי להקטין משמעותית **סיכון למחלות**.
- במחקר זה לא השיגו הפחתת משקל. הפחתת המשקל הכרחית ביותר, כאשר עודף המשקל הוא בטווח הבינוני-גבוה (BMI מעל 30), על מנת למנוע אי-ספיקת לב.
- לא די להפחית בצריכת השומן, יש לדאוג שהשומנים הבלתי רוויים בתפריט (כמו: אומגה 6- שמן זית, קנולה, אגוזים או אומגה 3- מדגי ים), יהוו חלק גדול יותר מסך השומנים הנצרכים.

## 5. ניבוי תמותה ממחלות לב וכלי דם אצל גברים הצורכים שומנים בלתי רוויים.

Arch. Inb. Med 2005; 165:193-199

נבדקו 1,550 גברים בגיל העמידה, במשך 15 שנים. עקבו הן אחר מרכיבי התפריט שלהם והן אחר תמותה ממחלות לב וכלי דם. הוכח, כי גברים שצרכו מזון עתיר שומן בלתי רווי, נשארו בריאים יותר וחלו פחות במחלות לב וכלי דם.

## 6. אורח חיים בריא - הביוטכנולוגיה של המחר ברמת הפרט.

מחלות לב וכלי דם הן הסיבות המובילות לתחלואה ותמותה באוכלוסיית מדינות המערב. למחלות לב יש צורות שונות ותסמונות שונות. מחלת לב שכיחה במיוחד בקרב אנשים הסובלים מעודף שומנים בדם. הגורמים המשניים והמסוכנים לא פחות הינם התורשה, עודף משקל, לחץ דם גבוה, סוכרת, העדר פעילות גופנית. כמובן שככל שמספר הגורמים רב יותר, כך הסיכוי לחלות במחלות אלה גבוה יותר.

לאחרונה התברר, שרקמת הלב ואיברים כמו הכבד, אינם יכולים להתחדש. מי שאחרי על ההתחדשות של הרקמות האלו הם תאי האנדותרל הקדמונים ( Endothelial progenitor cells ), אשר מגויסים כל הזמן ממוח העצם, מרפדים את הדפנות של כלי הדם ואחראים על המשך תפקודם התקין.

עישון, חוסר פעילות גופנית, עודף שומנים, עודף משקל, יתר לחץ דם וסוכרת, גורמים להזדקנות מהירה של התאים האלה, כאשר אורח חיים בריא עוצר את תהליך הזדקנותם ומגביר את תפקודם.

# הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם

משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ קופות החולים



מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

יש לציין, שהמחקרים החדשים מראים שהצלחת רוב התרופות המורידות תחלואה ותמותה ממחלות לב וכלי דם, משפרות תפקוד והתחדשות שכבת האנדותרל.  
יש לציין גם, שטיפולים רפואיים מאפשרים ליותר אנשים לשרוד סיבוכים של מחלות לב וכלי דם, בעיקר של התקף הלב. אבל לפחות שליש מהם יחוו בעקבות האירוע, היחלשות מתמשכת של שריר הלב. מצב הנקרא אי ספיקת לב. למצב זה יש רק טיפול אחד כיום: השתלת לב שהיא תהליך מורכב ויקר המוגבל על ידי מחסור חמור בתורמים. בארה"ב, למשל, אובחנו בשנה שעברה יותר מ-550,000 מקרים חדשים של אי ספיקת לב, אך בוצעו רק כ-2,000 השתלות. שאר החולים חווים ירידה מתמשכת באיכות החיים שלהם, ופחות מ-40% יוותרו בחיים חמש שנים אחרי שהאבחנה נעשתה. בעתיד, רופאים יוכלו לתקן את האוטם בשריר הלב, או אפילו רק לעצור את התפשטותו כדי בניית טלאי של רקמת לב אנושית.  
אך למרות ההתקדמות המדהימות בטכנולוגיות הרפואיות, מניעת מחלות לב וכלי דם תשאר בעדיפות גבוהה. במיוחד כאשר אפשר בעזרת שינוי אורח חיים, לעצור את ההזדקנות של כלי הדם ובעצם של כל הגוף.  
לסיכום אורח חיים בריא - זו הביוטכנולוגיה של המחר ברמה של הפרט.  
סיכס ד"ר אלי מגן

## הערות כלליות:

כאשר בוחנים את כל ההתפתחויות והמחקרים האחרונים, אפשר לסכם:

- בדורות האחרונים ישנה התפתחות טכנולוגית אדירה, ראו סקירה מספר 6. יחד עם זה יש לזכור, מחלות כלי דם הפוגעות באיברים כגון הלב, המוח והכליות, נובעות מהצטברות שומן (LDL כולסטרול) בדפנות כלי הדם ובנוסף זיהום דפנות כלי הדם. כאשר יש נזק ניכר ובעקבותיו פגיעה באיברים, קשה מאוד עד בלתי ניתן, לתקן את הנזק שנגרם. כל עוד אין נזק באברים ואין סוכרת, קל יחסית לאזן את גורמי הסיכון באמצעות שינוי באורחות החיים יחד עם טיפול תרופתי בגורמי הסיכון ובוזה לשמור על גמישות כלי הדם ההכרחיים לתפקוד המוחי ולשמירה על איכות החיים.
- "הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם" פונה אליכם, לברר את גורמי הסיכון שלכם באמצעות גלישה באתר האינטרנט של הפורום (להלן). באמצעות ההנחיות שתקבלו באתר תוכלו להחליט על המשך ההתנהגות המתאימה למצבכם כדי לקדם את בריאותכם.

**בקרו באתר הפורום: [www.2life.co.il](http://www.2life.co.il)**

לעזרתכם, באתר ניתן להשתמש במחשבוניס יחודיים לחישוב:

- הסיכון האישי לפתח מחלות לב וכלי דם
  - BMI (מדד לבדיקת השמנת יתר)
  - תסמונת מטבולית
  - כמו כן, ניתן לפתוח תיק מעקב אישי אחר מצב בריאותכם
  - וללמוד כיצד לקדם את בריאותכם באמצעות: תזונה נבונה, פעילות גופנית, גמילה מעישון והרפיית מתחים בעזרת קלת אודיו
- באתר תמצאו גם המלצות של "הפורום" ועדכונים של חדשות בתחום מניעת מחלות לב וכלי דם.

**המערכת:** פרופ' י.ר. וויסקופר, ד"ר נ. שפירא, ד"ר ד. גביש, ד"ר ד. דיקר, ד"ר ח. יוספי, ד"ר א. מגן