

ידיעון תקופתי - חידושים בתחום מניעת מחלות לב וכלי דם-3

דפי עדכון מהפורום יועבר אליכם אחת לתקופה. בידיעון זה ננסה להעביר אליכם, באופן תמציתי, מידע הנוגע למניעת מחלות לב וכלי דם, אשר התפרסמו לאחרונה בעתונות הכללית ו/או המדעית.

א. בעדכון הנוכחי נדגיש את הסכנות הגדולות האורבות לבריאותנו, ואשר גדלות יותר לנגד עינינו. יש להערך לקראת סכנות אלה כראוי.

ב. יש ללא ספק הבדלים בין המגדרים לגבי גורמי הסיכון למחלות לב וכלי דם. יש גם הבדל לגבי השפעת התרופות השונות על כל מגדר.

ג. ישנה עדות, עליה דיווחנו בעבר, כי לצאצאים של הורים עם מחלות לב וכלי דם, יש נטייה לפתח בעצמם מחלות לב וכלי דם. גם בסקירה זו נמצא שיש הבדל בין המגדרים.

1. האמריקנים משמינים עוד יותר, וגם הישראלים לא טומנים את ידם בצלחת!

J. of American Medical Association. 2006 April 5

מחקרים בשנים האחרונות הראו כי חלה עלייה מדאגה ביותר של אחוז הילדים הנמצאים בעודף משקל. בשנת 2000 אחוז הילדים בעודף משקל היה 13.9%, ובשנת 2004 17.1%. אפילו בגילאים שבין 5-2 שנים נצפתה עלייה באחוז ההשמנה. גם מספר הגברים המבוגרים עם עודף משקל הוכפל כמעט. מ- 13% בשנת 1993 ל-24% בשנת 2004. הסיבות למצב זה:

תפקיד הרגליים במשחקים הוחלף לאצבעות העסוקות במשחקי מחשב או בשלט הטלביזיה, תוך כדי שהיד השנייה מכניסה אוכל לפה, כמעט ללא הפסקה.

2. איך עודף משקל יגרום למחלות לב וכלי דם? ראו הוזהרתם!

J. of Hypertension 2006;24:789-801

רקמת שומן שנוצרה בגוף בעקבות השמנה, מייצרת הורמון בשם לפטין. תפקיד הלפטין לפעול במוח כדי להוריד תאבון, אך בנוסף, כאשר הגוף חשוף להשפעה כרונית של לפטין (בעקבות השמנת יתר), זה גורם לשינויים בדפנות כלי הדם. מצד אחד הם גורמים להסתיידות כלי הדם. ומצד שני, לספיגה מוגברת של מלח בכליות ובעקבות זאת ליתר לחץ דם. כתוצאה משני מצבים אלה, מוצאים אצל אנשים עם רמות גבוהות של לפטין, הגדלת לב שמאלית ושינויים בכלי הדם שבעניים ובכליות.

הערת המערכת:

יצאנו מגן עדן והתיישבנו. אך המחיר ששילמנו על כך גבוה. חשוב להכניס פעילות גופנית לסדר היום המשפחתי ועקוב אחר המדדים של השמנת יתר: BMI (הנקבע לפי הגובה והמשקל) אצל ילדים ומבוגרים, והיקף מותניים אצל מבוגרים.

זיכרו, יש לצעוד מדי יום לפחות 7,000-10,000 צעדים, על מנת לשרוד את כל תוכניות הטלביזיה והמחשב. כדאי לחקות את ההולנדים ועמים נאורים אחרים, שעדיין משתמשים באופניים.

3. רמה גבוהה של הומוציסטאין בדם, מנבאה תמותה ממחלות לב וכלי דם אצל נשים עם גורמי סיכון.

J. of Hypertension 2006 ;24:851-859

הסיבה לזה היא חוסר בויטמינים B6 ו-B12 או של חומצה פולית. לאחרונה, התחילו לפקפק, האם באמת מצב של רמה גבוהה של הומוציסטאין בדם, הינו מנבא למחלות לב וכלי דם. ומה התברר? התברר כי רוב המחקרים בוצעו עם גברים בלבד ולגביהם הקשר הזה אינו חד משמעי. אך לעומת, זה לגבי הנשים יש בהחלט קשר בין רמות גבוהות של הומוציסטאין לתמותה ממחלות לב וכלי דם. בנוסף, נמצא שרמות גבוהות של הומוציסטאין, משנות את תפקוד דפנות כלי הדם, דבר שיביא לחוסר תפקוד אנדוטיליאלי (השיכבה הפנימית) של כלי הדם. ובנוסף, יגרמו לשקיעת חומר קולגני בדפנות כלי הדם, דבר שגורם לירידה בגמישות כלי הדם.

הערת המערכת:

רק לאחרונה התחילו להתמקד בתהליכים המתרחשים אצל הנשים. לכן, חשוב מאוד, שכאשר מצטטים מחקרים, יש לבדוק האם הם נעשו הן על גברים והן על נשים, או על גברים בלבד.

4. מחלת לב בנשים – לרוב אינה מאובחנת או שמאובחנת באיחור משמעותי.

זו הסיבה לביצוע מחקר בקרב 1,000 נשים בארה"ב, אשר חשו כאבים בחזה ותופעות נוספות, האופייניות למחלת לב, אך בהדגמת כלי הדם שבלב (אנגיוגרמה) לא נמצאו סתימות. מדובר כאן על תסמונת של כלי הדם הקטנים של הלב. התופעה קיימת בהיקף של כ-15% מתוך כלל מחלות כלי הדם הלבביים המאובחנות בקרב נשים. הממצאים מראים בעצם, שכלי דם אלה, אינם מצליחים להתרחב כנדרש או שנוטים להתכווצויות. תלונות אופייניות: עייפות, כאבים ברום הבטן, או כאב בלסת או בכתפיים, גם ללא כאב בחזה. לרוב, אין ממצאים של חולי בבדיקתן בא.ק.ג. במאמץ. זאת הסיבה שהן לרוב לא מאובחנות כראוי ולא מקבלות טיפול כנדרש.

הערת המערכת:

יש להתייחס בכובד ראש גם לתופעות קליניות לא ספציפיות, כפי שתוארו לעיל כאשר תלונות אלה מופיעות בצורה מתמשכת. יש לשקול הרחבת הבירור אצל נשים אלה, בנוסף לא.ק.ג. במאמץ, על מנת לאמת או לשלול אבחנה אפשרית של מחלת כלי הדם הקטנים הנגרמת ההתכווצויות היתר של כלי דם אלה.

5. השימוש באספירין – למניעת מחלות לב וכלי דם.

National Women's Health Report: Heart Disease-from prevention to intervention.

ידוע, שהן גברים והן נשים, הסובלים מסוכרת, או מלפחות 3 גורמי סיכון לפתח מחלות לב וכלי דם, צריכים ליטול מדי יום מינון נמוך של אספירין. בדקו האם הרופאים נתנו טיפול זהה הן לגברים והן לנשים. נמצא, שיש פער גדול בהמלצה לטיפול באספירין, לרעת הנשים. זאת למרות העובדה שלמשל נשים עם סוכרת, מפתחות פי 3-7 מחלות לב וכלי דם לעומת נשים בלי סוכרת. לעומת זה, נמצא שאצל נשים בריאות, בלי גורמי סיכון בגילאים 25-45, אספירין אינו מונע את ההתקף הראשון של מחלת לב כללית, למרות שהוא כן מונע אירוע מוחי.

הערת המערכת:

על הנשים לדעת מתי יש תועלת בנטילת אספירין ומתי זה מיותר. כן עליהן לברר האם המחקרים מתבססים על מחקר בנשים.

6. לצאצאים של אימהות הסובלות ממחלות לב וכלי דם, סיכוי גבוה יותר לפתח מחלות לב וכלי דם בעצמם.

[American J. of Preventive Medicine, 2006; 27 April](#)

סקירה זו מיועדת לכל האימהות הסובלות ממחלות לב וכלי דם והדואגות לבריאות צאצאיהן. נכון שגם אם האבא הוא החולה במחלות לב וכלי דם יש סיכון לילדים לפתח מחלות לב וכלי דם, אך נמצא שהסיכון גבוה יותר אם המחלה היא אצל האמא. בהשוואה: צאצאים ללא סיפור משפחתי לעומת צאצאים לאבות הסובלים ממחלות לב וכלי דם. לאחרונים סיכון של יותר מ- 41% לפתח מחלות לב וכלי דם, וצאצאים של אימהות הסובלות ממחלות לב וכלי דם יש סיכון של יותר מ- 55% לפתח מחלות לב וכלי דם. וזה מתייחס לצאצאים משני המיגדרים.

הערת המערכת:

להורים יש אחריות רבה על הרגלי החיים של ילדיהם. הילדים לרוב מחקים את הוריהם. אורח החיים הבריא נקבע במטבח של האמא ובמסלול ההליכה / פעילות של המשפחה. זה חל על כולנו, ועל אחת כמה וכמה, אם להורים מחלות לב וכלי דם או גורם סיכון כמו השמנת יתר.

7. ד"ר מגן - רדיקלים חופשיים ומחלות לב וכלי הדם

[Yao EH, Yu Y, Fukuda N. Oxidative stress on progenitor and stem cells. in cardiovascular diseases. Curr Pharm Biotechnol. 2006 May;7\(2\):101-8](#)

יותר ויותר מחקרים מראים שלרדיקלים חופשיים יש תפקיד חשוב בהתפתחות של מחלות לב וכלי הדם. הם גורמים להחמרת התהליכים של: יתר לחץ דם, יתר שומנים בדם, סכרת, מחלת לב כלילית ואי-ספיקת לב כרונית. רדיקלים חופשיים, המיוצרים על ידי תאים של מערכת החיסון ותאי כלי דם, משפיעים על התפקוד והתנהגות של כל תא ותא. השפעתם חשובה בכל מהלך של חיי התאים האלו, כגון: התרבות, סיום חיי התא-התפרקות, מיגרציה (תפיסת המקום הנכון ברקמות) ובעקבות זאת איכלוס הרקמות. דרך הרגולציה של המנגנונים האלו, הרדיקלים החופשיים משפיעים על הפיסיולוגיה הבסיסית של כלי הדם ולכן אחראים גם על ההפרעה בתיפקודם במחלות לב וכלי הדם. כאשר יש עודף של הרדיקלים החופשיים בגוף, זה גורם להזדקנות של תאי גזע, אשר אחראים על התחדשות מתמדת של כלי הדם, במיוחד לאחר פגיעתם לאחר איסכמיה (חוסר הספקת דם ללב). לאחרונה, הוכיחו שבמחלות שונות (כגון יתר לחץ דם, סכרת, יתר שומנים בדם ועישון) נוצרים עודפים של הרדיקלים החופשיים, לכן כשיש מחלות, ההתחדשות של כלי הדם איטית ולקוייה, ומביאה להזדקנותם המוקדמת. בנוסף מחקרים הראו, שתרופות המשפרות את רמת החימצון בדם (כגון: אנטיאוקסידנטים, חוסמי ACE, סטטינים) משפרות את התפקוד ומגדילות את הכמות של התאים האחראים על תהליכי רגנרציה (התחדשות) של כלי הדם.

8. בטטה- חברת מועדון "כוכבי הבריאות" - ד"ר ניבה שפירא, תזונאית רפואית

הבטטה- תפוח אדמה מתוק.

הבטטה- ירק שורש שבשרו צהבהב-כתום, וקליפתו החיצונית הדקיקה יכולה להיות בצבעי לבן, כתום, אדום ואפילו סגול.

לבטטה ערך תזונתי רב: היא עשירה בויטמין A (בצורת beta-carotene), מהווה מקור מצוין לויטמין C ומנגן, מקור טוב לנחושת, סיבים תזונתיים, ויטמין B6, אשלגן וברזל. במיוחד עשירה בקרוטנואידים- צבענים כתומים בעלי תרומות בריאותיות משמעותיות.

מזון אנטי חימצוני ואנטי דלקתי: הואיל והבטטה מהווה מקור עשיר לויטמינים A ו- C שהם אנטיאוקסידנטים מובילים, היא נחשבת לבעלת תרומה משמעותית לתזונה ולריפוי. לכן אכילה מרובה

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם



משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ קופות החולים

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

של בטטות יכולה לתרום למלחמה ביתר לחץ דם, נגד התפתחות של טרשת, מחלות לב הקשורות בסכרת, ונגד סרטן המעי.

רכיבים אלו הם גם אנטי-דלקתיים, ולכן מסייעים בהקלת במצבים כגון: אסטמה, אוסטיאוארטריטיס, וארטריטיס ראומטית. בנוסף בטטות הינן מקור טוב מאוד לויטמין B6 הדרוש להמרה של הומוציסטאין- שברמות גבוהות גורם להתקפי לב ושבץ, למולקולות יותר ידידותיות כגון ציסטאין. (Baybutt RC, Hu L, Molteni A.2000).

לא כל המתוק בפה מתוק בדם: למרות מתיקות הבטטה, האינדקס הגליקמי שלה נמוך בהרבה מתפוח אדמה רגיל. לאחרונה אף הציעו לסווג את הבטטה כמזון "אנטי-סכרתי". זאת לאור מחקרים בחיות-מחקר שנערכו לאחרונה והראו ש: אכילת בטטה מורידה את התינגודת לאינסולין בסכרתיים, ומורידה את רמת הסוכר בדם. משערים שהיכולת של הבטטה לווסת את רמת הסוכר בדם קשורה לריכוז הגבוה של קרוטנואידים שבה. צריכה סדירה וגבוהה של קרוטנואידים הוכחה קשורה ביחס הפוך לרמות סוכר בדם ולתנגודת לאינסולין. לכן לשילוב של בטטות בתפריט יש משמעות בבקרת רמת הסוכר בדם.

* ניתן לראות שמדובר במקור מצוין לויטמין A

הערת המערכת:

טוב לדעת, שלמרות שהבטטה מתוקה, המדד הגליקמי שלה נמוך ויש לה יתרונות רבים.

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

המלצה – בקרו באתר האינטרנט של הפורום - www.2life.co.il

באתר "הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם" תוכלו לקבל עדכונים שוטפים, לחשב את הסיכון האישי הכולל שלכם לפתח מחלות לב וכלי דם, לפתוח תיק קידום בריאות אישי ותיק מעקב אחר גורמי הסיכון שלכם. תוכלו גם להנות מקלטת להרפיית מתחים, ועוד.