

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם

משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ קופות החולים



מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

24 אוקטובר, 2006

ידיעון תקופתי - חידושים בתחום מניעת מחלות לב וכלי דם-5

דפי עדכון מ"הפורום" יועברו אליכם אחת לתקופה. בידיעון הנוכחי ננסה להעביר אליכם, באופן תמציתי, מידע הנוגע למניעת מחלות לב וכלי דם, אשר התפרסמו לאחרונה בעתונות הכללית ו/או המדעית.

לפרטים נוספים: "הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם": פקס - 08-6745552

E-mail: reuenv@barzi.health.gov.il

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.

1. אורח חיים, תורשה-והמרת יתר לחץ דם

J. of Hypertension 2006, 08, 24;8. M. Winnicki, V. Somers

קבוצת חוקרים באיטליה טיפלה במשך 6 שנים בקבוצה של 7,800 איש עם יתר לחץ דם קל בערכים 140-160/90-99 מ"מ כספית. הקבוצה קיבלה הדרכה מקיפה לאורח חיים בריא. בתום שש שנות ההדרכה התברר, שהקבוצה עם גורם תורשה ליתר לחץ דם (יתר לחץ דם במשפחה), שיפרה את אורח החיים לבריא יותר. לעומתם, אצל הקבוצה שלא שמרה על אורח חיים בריא (והייתה ללא גורם התורשה), הופיעה עלייה בלחץ הדם ואחוז גבוה מהם נזקק לטיפול ביתר לחץ דם.

מסקנה: נכון לראות את התורשה של יתר לחץ דם כסיבה מספקת לנקוט בצעדי מניעה ולנהל אורח חיים בריא. יחד עם זה, המסקנה לפיה, אם אין לי גורמי תורשה ליתר לחץ דם, אני לא אסבול מזה ולכן אפשר לזלזל בשמירה על אורח חיים בריא, הוכחה כלא נכונה. כל מי שיש לו לחץ דם מעל 130/80 מ"מ כספית, חייב לנהל אורח חיים בריא הכולל: פעילות גופנית סדירה, תזונה נבונה והמנעות מעישון.

יש לזכור, קל יותר למנוע מאשר לתקן נזק שכבר נעשה!

פרופ' ראובן ויסקופר – יו"ר "הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם"

2. נשים ומחלות לב

- מחלת לב ראשונית מתבטאת בנשים 10 שנים מאוחר יותר מאשר בגברים. מחד גיסא, יתכן והורמון האסטרוגן מגן עליהן, מאידך גיסא, יתכן שהורמון הטסטוסטרון הוא המזיק לגברים. שילוב של שתי הסיבות הגיוני.
- איחור זה בהתבטאות המחלה, גורם לכך שכאשר המחלה מופיעה אצל הנשים, הן כבר הספיקו לצבור עוד גורמי סיכון ועוד שנים, שבעטיים יורדת יכולתן להתמודד עם מחלת הלב. לפיכך, בנשים יש יותר סיבוכים סביב הצנתורים וניתוחי המעקפים מאשר אצל גברים.

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

- לנשים ביטוי שונה של מחלת הלב הכלילית: בגברים שאצלם הכאב טיפוסי, לוחץ בבית החזה, מקרין ליד שמאל ומלווה בהזעה וחיזורון, אשר כמעט לא משאיר מקום לטעות באבחנה. לעומת זאת, בנשים הכאב הוא מינורי יותר, פחות דרמטי, מלווה בפלפיטציות ולעיתים כלל לא טיפוסי. התוצאה היא נטייה לאיבחון מאוחר יותר של המחלה בנשים.
- בנשים יש שיעור גבוה יותר של תמונת אלקטרוקרדיוגרם (א.ק.ג.) לא אבחנתית לאוטם שריר הלב (בנוסף על התמונה הקלינית).
- סביבת הנשים (החברים, הבעל והילדים) נוטה להתייחס פחות ברצינות ובאמונה לכאב שאכן מקורו לבבי. בנוסף לכך, האישה עצמה לא מאמינה שזהו התקף לב, ולכן ברור שהן מגיעות מאוחר יותר אל הטיפול הרפואי שהצלחתו תלויה כל כך בהגעה מוקדמת.
- גורמי הסיכון למחלות לב וכלי דם וביטויים, שונים בנשים לעומת גברים. כך למשל הסוכרת, יתר לחץ דם והרגלי העישון.
- בעשור האחרון, עם העלייה במודעות לנושא, אנו עדים לכך שבעולם המערבי, יותר אנשים וכמובן הצוות הרפואי, לומדים את הנושא ומגבירים את יעילות האבחון והטיפול בנשים עם מחלת לב איסכמית.

ד"ר חיים יוספי - מנהל מרפאת הלב, מרכז רפואי ברזילי, אשקלון

3. מיץ רימונים כנגד טרשת העורקים

מחלות קארדיו-ואסקולריות, המושפעות מכמות ומאיכות הכולסטרול בדם, מהוות את גורם התחלואה והתמותה העיקרי בעולם. להורדת רמת הכולסטרול בדם, כמו גם למניעת חימצון הכולסטרול יש תפקיד מרכזי בטיפול במחלות אלו. מבין כל מיצי הפירות שנבדקו, מיץ הרימון הוא המיץ העשיר ביותר בנוגדי חימצון (אנטיאוקסידנטים מקבוצת הפלאבנואידים) והפעיל ביותר כנגד חימצון הכולסטרול, כך על פי מחקריו של פרופ' מיכאל אבירם מנהל המעבדה לחקר ליפידים בפקולטה לרפואה בטכניון ויו"ר אגף המעבדות בבית החולים רמב"ם. לאחרונה הראו אבירם וצוות מעבדתו, כי בנוסף לאנטיאוקסידנטים שהם קו ההגנה הראשון כנגד חימצון הכולסטרול, מצוי בגופנו קו הגנה שני כנגד חימצון יתר של הכולסטרול. המדובר הוא באנזים המכונה פאראאוקסונאז בדם ל- HDL ("הכולסטרול הטוב"). ככל שרמת הפאראאוקסונאז בדם גבוהה יותר, כך קטן הסיכון לפתח טרשת עורקים. פרופ' אבירם הראה כי לפאראאוקסונאז יש יכולת לפרק כולסטרול מחומצן בתנאים שבהם קו ההגנה הראשון, האנטיאוקסידנטים מהמזון, אינם מצויים בכמות מספקת. במטרה לבחון את השפעת מיץ הרימונים על התפתחות טרשת העורקים נחקרו חולים עם חסימה חלקית של עורקי הקרוטיס (העורקים המובילים דם אל המוח), אשר שתו כוס אחת ליום, במשך 4 שנים ברציפות. בעוד שבחולים שלא טופלו במיץ רימונים נמצאה עליה בחסימה בכ- 10% לשנה (על פי מדידות באולטרה סאונד), שתיית מיץ הרימונים גרמה לעיכוב משמעותי בחימצון הכולסטרול ובמקביל - לירידה ב- 30% בגודל החסימה שבעורקי הקרוטיס!

בנוסף, נמצאה עליה בכ- 30% בפעילות הפאראאוקסונאז, מה שיכול להסביר את הירידה המשמעותית בגודל החסימה, וזאת כתוצאה מפירוק הכולסטרול המחומצן שבנגע הטרשת על ידי הפאראאוקסונאז.

פרופסור מיכאל אבירם - מנהל המעבדה לחקר ליפידים, מרכז רפואי רמב"ם, הפקולטה לרפואה של הטכניון, ומכון רפפורט למחקר במדעי הרפואה, חיפה.

הערת המערכת: בסקירה קודמת שלנו (מספר 3), דנו על תהליך החמצון של השומנים בדם (כמו של הכולסטרול), כחלק משמעותי של תהליך הסתיידות כלי הדם. אנו שמחים להביא כאן הצעה למניעת תהליך זה, פרי מחקר של חוקרים ישראלים מהשורה הראשונה.

4. דלקת סיסטמית ומחלות לב וכלי דם.

Treatment of allergic rhinitis can improve blood pressure control J Hum Hypertens. 2006 Sep 7, Maggen E; Yosefy C; Viskoper J.R;

ממחקרים אפידמיולוגיים ידוע, שרק למחצית החולים עם מחלות לב וכלי דם יש גורמי סיכון, כגון סיפור משפחתי, סכרת, יתר לחץ דם ושומנים גבוהים בדם. 50% מהם שמפתחים אירוע לב ו/או אירוע מוחי, אין גורמי סיכון. לכן מחפשים סיבות אחרות להתפתחותם של מחלות לב וכלי דם. לאחרונה התברר, שלחולים שיש להם מחלות שונות הגורמות למערכת החיסונית לפתח תגובה דלקתית מתמדת, יש עליה בתחלואה ובתמותה ממחלות לב וכלי הדם.

ולא כל כך חשוב מה גרם לדלקת בגוף. זו יכולה להיות מחלה זיהומית כרונית, כגון דלקת בחניכיים, או דלקת סיסטמית (מערכתית) מסוג של מחלות אוטואימוניות, כגון לופוס או Rheumatoid arthritis (דלקת מפרקים שגרונית). מתברר גם שיתר לחץ הדם מושפע מפקטורים דלקתיים סיסטמיים. למשל, מצאנו שחולים הסובלים ממחלה דלקתית סיסטמית שכיחה ריניטיס אלרגית ויתר לחץ דם, חומרתה של הדלקת האלרגית בתוך מערכת הנשימה משפיעה על לחץ הדם הסיסטולי (הערך הגבוה של לחץ הדם). כאשר שולטים על הדלקת האלרגית יש גם שיפור משמעותי באיזון לחץ הדם.

ד"ר אלי מגן

הערת המערכת: בתוכניות למניעת מחלות לב וכלי דם, יש לקחת בחשבון גם את השליטה על מחלות דלקתיות כרוניות, ובה כנראה להקטין את הסיכונים של התפתחות יתר לחץ דם עמיד וטרשת עורקים. לכן, שימו לב לאיזון גורמי הסיכון והתעדכנו בדרכים להפחתתם, באתר הפורום.

5. איכלו דגים ומנעו מחלות לב וכלי דם.

דגים מהווים מקור חשוב של שומן רב-בלתי רווי מסוג אומגה 3, הנחשב לבעל יכולת להפחתת הסיכון למחלות לב וכלי דם. מדובר בעיקר על דגי ים כמו: מקרל, סלמון, סרדין, טונה והליבוט. איגוד הלב האמריקאי, ממליץ לצרוך לפחות שתי מנות דג לשבוע. מחקרים הראו, שהגברת צריכה של חומצות שומן מסוג אומגה 3 מפחית את התחלואה במחלות לב וכלי דם. בנוסף, נמצא שאנשים הצורכים דגים לפחות פעם בשבוע, הפחיתו את הסיכון לפתח מחלת אלצהיימר (מחלת השיכחה) ב- 60%.

יש לציין, שהצריכה השנתית של דגי-ים ע"י האוכלוסייה בישראל נמוכה מדי ומהווה בערך 1/3 מהכמות הנצרכת בנורבגיה ורק 18% מהכמות של איסלנד. נמצא, שהישראלים מפרישים כמות נמוכה של טאורין בשתן (טאורין הינו מוצר פירוק המופרש בשתן לאחר אכילת דגים). ידוע, שאצל אוכלוסיות עם רמה גבוהה של טאורין בשתן יש שיעור תמותה ממחלות לב וכלי דם נמוך יותר.

פרופ' ראובן ויסקופר – יו"ר "הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם"

הערת המערכת: אנו ממליצים להגיש דגים מקושטים בגרעיני רימון. כך תשקיעו בבריאותכם!

6. השמנה כבעיה בריאותית מרכזית - השמנה תוך בטנית ומחלות לב וכלי דם

שכיחות ההשמנה הבטנית, כפי שמבוטאת על ידי היקף המותניים, עולה בשנים האחרונות, הערכות ממחקרי ה- NHANES בארה"ב, מראות כי חלה עליה של 28% בגברים ו- 18% בנשים בין השנים 1988-1994 ל 1999-2000. עליה זו נמדדה גם בארצות אירופאיות שונות והינה

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

מעבר לעליה המצופה ב-BMI (גובה לחלק במשקל²). 46% מאוכלוסיית ארה"ב בעלת היקף מותניים פתולוגי, 34% מאוכלוסיית ספרד, 31% מאוכלוסיית איטליה ו 26%, 27%, 20% מאוכלוסיות צרפת, בריטניה וגרמניה בהתאמה. מבין המאפיינים הדמוגרפים ניתן להתרשם כי ההשמנה הבטנית שכיחה יותר בנשים מאשר בגברים בגילאים מעל 50 שנה, במעשנים ובאוכלוסיות ממעמד סוציו אקונומי נמוך. עליה זו בממדי ההשמנה הבטנית מלווה בעליה בממדי סוכרת סוג 2, הפרעות בשומני הדם ומחלות לב וכלי דם. חשוב להדגיש כי עליה זו בתחלואה קשורה באופן ייחודי להשמנה הבטנית ופחות ל-BMI.

הקשר הייחודי בין תחלואת לב וכלי דם להשמנה בטנית, הוכח במספר מחקרים אפידמיולוגיים גדולים. מעקב של 6 שנים באוכלוסייה של 44,702 נשים אמריקאיות בגילאים 40-65 מצא כי היקף מותניים גבוה, קשור באופן עצמאי להגברת הסיכון לתחלואת לב וכלי דם. תוצאות דומות נמצאו במחקר על 7,079 גברים צרפתיים, היקף מותניים סגיאלי מוגבר הביא לעליה בסיכון למוות פתאומי גם לאחר תיקון למשתנים שונים כולל BMI. עליית היקף המותניים עלולה להביא להגברת התחלואה והתמותה גם באלו החולים כבר במחלות לב וכלי דם. במחקר שפורסם לאחרונה במטופלי מעכב האנזים המהפך, נמצא כי היקף מותניים קשור לעליה בסיכון לתמותה כוללת, תמותה ממחלות לב וכלי דם ואירוע כלילי חד. מחקר ה- INTERHEART אשר פורסם לאחרונה תוכנן להעריך את החשיבות של גורמי הסיכון לתחלואת לב וכלי דם. נמצא כי המשתנים החזקים ביותר לניבוי אירוע כלילי חד, הינם היחס בין apo B ל apo A1 (אלה מרכיבים של שומנים בדם. בכבד נארזות חומצות השומן עם הגליצרול ויחד הם יוצרים את הטריגליצרידים, אשר נארזים בתוך פרודות VLDL. בליפופרוטאין זה מצוי גם כולסטרטל המיוצר בכבד, עטוף במעטפת חלבונית, המכילה בין השאר את החלבונים הנ"ל), עישון, השמנה בטנית, גורמים נפשיים ורק אח"כ יל"ד וסוכרת. הקשר בין BMI לאירוע כלילי חד היה חלש יותר ונהפך ללא משמעותי כאשר השמנה בטנית נכללה באנליזה רבת המשתנים.

ד"ר דרור דיקר – מזכיר ה"פורום", מנהל מחלקה פנימית ד', ביה"ח השרון פתח-תקווה

הערת המערכת: השמנת יתר הינה אחת הבעיות המרכזיות הגורמות למחלות לב וכלי דם ולסוכרת. ממד היקף המותניים הינו הממד העדיף, הן לאיבחון והן למעקב (יותר ממדד ה-BMI). הבהרנו זאת מספר פעמים בעבר. כאן מובאות הסיבות לכך.

7. הזכות לכיבוד הוגן – במפגשים וישיבות- אחריות באירוח!

למרות שנראה ש"דיאטה עושים בבית" ואין טעם "לעשות עניין" ממה שאוכלים באירועים, מפגשים וישיבות, מסתבר שאצל חלק מאתנו, הכיבוד תורם חלק נכבד מהקלוריות, והרבה פעמים, יכולו אפילו לחבל במאמץ ובתוצאות ההשקעה הגדולה שאנו עושים באופן רצוף בשמירה על אורח חיים בריא.

מחד, לאורח – זכות להגן על בריאותו, ולכן לזכות בכיבוד הוגן – במובן הבריאותי: גם הרכב בריא, וגם מידע תזונתי, שיעזור לו לקבל החלטות רלבנטיות. מאידך – המארח הרי מעוניין בבריאותו של האורח ובערנותו – בישיבה/אירוח הנוכחי וגם לאורך זמן. ובפועל – רובנו נחשפים לכיבוד מכשיל, מבלי שיש לנו יכולת בחירה ושליטה במצב. וגרוע מכך- בין המצטיינים בבישול ובאפייה, יש המציגים בפנינו את היכולת הוירטואוזית שלהם, כשאנחנו משלמים את מחיר כשרונם – במשקלנו ובריאותנו. לא שאיננו מעוניינים בכיבוד מיוחד טעים וחגיגי, אבל עם זכות בחירה ומידע – כדי לא להכשיל את עצמנו.

אוכל מעורר

כדי לשמור על ערנות אורחינו, חשוב שנגיש להם מזון קל, מרענן, ודל סוכרים ושומנים, אשר אינם מכבידים על מעינו ואינם מרדימים את מוחנו! כמו ירקות, פירות, חלבונים מופחתי שומן,

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם

משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ קופות החולים



מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

ומופחתי מלח וסוכר. והעיקר - שתייה מרובה, מגוונת ומושכת! כי אצל רובנו מנגנון הצמא רדום ומרדים את מוחנו בתת-שתייה.

להלן מספר הנחיות לכיבוד הוגן:

- לזכור - לא חייבים לאכול בכל פגישה! בפגישות קצרות, בין הארוחות – ניתן להסתפק בשתייה מגוונת.
- הציעו: מופחתי קלוריות, מופחתי סוכר, מופחתי מלח ונתרן.
- הציעו מנות-מיני, כדי שניתן יהיה לשלוט על הכמות הנאכלת.
- הציעו – מים, פירות וירקות חתוכים בכל הזדמנות אפשרית.
- הבטיחו נוכחות מידע תזונתי על כל פריט כיבוד! כדי לכבד את חופש הבחירה של האורח!

צבעוני זה יפה ובריא:

ירקות ופירות טריים, חתוכים וצבעוניים הם מראה משובב עין. ככל שתגונו בצבעים, כך יגדל הערך הבריאותי, ותחושת איכות הכיבוד אצל האורח – יחד עם התודה.

דוגמאות בפועל:

במקרה של כיבוד קל אפשר להציע: בייגל מרוח בגבינה/ממרח דל שומן, פירות וירקות קטנים (ענבים, דובדבנים, גזר גמדי, עגבניות שרי), פירות טריים שלמים – עם סכין וכלים לחיתוך (תפוח, קיווי, תפוז...) וחתוכים (מלון, אבטיח), פירות יבשים, יוגורט דל שומן, קרקרים, כעכים מרוחים בחרדל, מיני-עוגות מקמח מלא, ירקות חתוכים עם מתבל דל שומן.

פגישות בוקר: יש לקחת בחשבון שהמוזמנים באו על בטן ריקה, ולכן חשוב להגיש מרכיבים שבונים יחד ארוחת בוקר: ירקות, מנות חלבון- ביצה קשה, יוגורט וגבינות מופחתות שומן, מנת פרי, לחם/ קרקרים/ חטיפים מדגנים מלאים.

מידע תזונתי: לאפשר לאורח שליטה על אורח החיים הבריא שלו. כי בריאותם של אורחינו היא המתנה הכי גדולה עבורנו!

פינת התנועה - התמתחות וכפיפות: אפשר ורצוי לשלב מספר דקות של התמתחות, כפיפות ואולי אפילו עם מוסיקה מרעננת. מה ששיר אחד או מוסיקה מעוררת וחילוץ עצמות יכול לעשות!

ד"ר ניבה שפירא- דיאטנית קלינית, דוברת עמותת עתיד של הדיאטנים הקליניים

הערת המערכת: אמצו כמה טיפים להתנהלות בריאה בישיבות ומפגשים.

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