

# הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם

משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ קופות החולים



מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

11 דצמבר, 2006

## ידיעון תקופתי - חידושים בתחום מניעת מחלות לב וכלי דם-6

לפניכם ידיעון מספר 6 לשנת 2006. הדגשנו מספר נושאים שהתפרסמו בעיתונות ובכנס של "החברה הבינלאומית ליתר לחץ דם" שהתקיים באוקטובר בילן. הוספנו את המלצות האחרונות בנוגע לצריכת דגים וחומצת שומן אומגה-3. אנו מסיימים שנה זו עם נגיעה עתידנית, להנאתכם.

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

E-mail: [reuenv@barzi.health.gov.il](mailto:reuenv@barzi.health.gov.il)

המלצה – בקרו באתר האינטרנט של הפורום - [www.2life.co.il](http://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. מתח בעבודה והשפעתו על התפתחות תחלואה של מחלות לב וכלי דם (בעיקר בגברים) וזיכאון (בעיקר בנשים), VicHealth: Victoria – Australia

קבוצת מחקר בראשות פרופסור LaMontagne הראתה כי בעקבות מתח בעבודה ישנה עלייה במספר ימי המחלה ותחלופה גבוהה של מקומות עבודה. התברר כי מתח בעבודה גורם לעלייה בלחץ הדם, להסתיידות כלי הדם, חוסר ריכוז, פגיעה בסבלנות ובסובלנות. ביטויים אלה שכיחים יותר בקרב עובדים צעירים במשרות המצריכות הכשרה מועטה מאשר בקרב עובדים מבוגרים יותר ובעלי הכשרה ארוכה יותר.

**הסיבות למתח בעבודה הם:** תקשורת לקויה, שיתוף נמוך של העובדים בהחלטות הקשורות לביצוע העבודה, חוסר גמישות בשעות העבודה ומתחים בבית הנובעים מתנאי העבודה. **המחקר מדגיש כי ישנן שתי דרכים להפחתת המתח בעבודה:**

1. שהנהלת המפעל תראה אמפטיה לצרכי העובדים ותנסה לבוא לקראתם, עד כמה שניתן.

2. הפעלת תוכניות הדרכה לניהול והרפיית מתחים. המחברים מעריכים, שתוכניות התערבות כאלה יוכלו לחסוך למפעלים כ-136 מיליון \$ אוסטרלי לשנה, בויקטוריה בלבד!

**הערת המערכת:** "הפורום" פונה להנהלות כל המפעלים להשקיע במשאב האנושי שלהם.

לשם כך אנו מציעים: 1. לבקר באתר האינטרנט שלנו שכתובתו: [www.2life.co.il](http://www.2life.co.il) במדור מולטימדיה ישנה קלטת אודיו להרפיית מתחים. 2. ניתן להזמין מגוון סדנאות, בין השאר, סדנא להרפיית מתחים, המועברת ע"י פסיכולוגים בכירים בעלי ניסיון רב בתחום זה.

### 2. שכיחות גורמי הסיכון הקרדיווסקולריים בישראלים בני 25-55

IMAJ August 2006, D.Tekes-Manova

נבדקו 26,477 מבוגרים בריאים בישראל בגילאים 25-55, שגורמי הסיכון ברמת התדירות הגבוהה ביותר שלהם היו: אורח חיים יושבני – 64%, הפרעות בשומני הדם – 55%, עישון – 27%. ל-53% מהגברים ול-48% מהנשים נמצאו 2 או יותר גורמי סיכון לפתח מחלות לב וכלי דם. אפילו בגילאים הנמוכים יותר של 25-34, נמצאו 2 גורמי סיכון כמעט באותם אחוזים. לכן הצורך לבצע בדיקות סדירות לגילוי גורמי הסיכון, ולהפחית אותם באמצעות תוכניות לשינוי אורח חיים.

**הערת המערכת:** היכולת של כלי הדם להתרחב נפגעת כבר בגיל מוקדם מאוד. מתחילה כבר בילדות המוקדמת. לכן כל המשפחה צריכה לראות את עצמה כאחראית על קידום הבריאות בתא

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

המשפחתי שלה. יש להבין, שזה יכול לקרות לכל אחד מאיתנו ואין מקום לדחות את ההשקעה בבריאות לעתיד הרחוק, אלא להתחיל לאלתר!

### 3. אורח חיים בריא והסיכון לאירוע מוחי אצל נשים.

Arch Intern Med. July 2006, 166;1403; T.Kurth

בעבודה נרחבת זו עקבו אחרי 37,636 נשים מגיל 45 ומעלה במשך 10 שנים. חילקו את הנשים לקבוצות עפ"י מספר גורמי הסיכון שלהן. נמצא, שאצל נשים עם מיעוט גורמי סיכון המתבטאים ב: הימנעות מעישון, משקל תקין, צריכה נמוכה של אלכוהול, פעילות גופנית סדירה ותזונה נבונה, אירעו רק מקרים בודדים של אירוע מוחי איסכמי (הנובע מסתימה בכלי הדם המוחיים). בניגוד לממצאים אלה, היו מקרים רבים של אירועים מוחיים איסכמיים אצל נשים שלא שמרו על אורח חיים בריא.

**הערת המערכת:** עד לפני זמן קצר, מחלות לב וכלי דם נחשבו למחלות האופייניות לגברים. אין בסיס למחשבה זו. כעת נראה שהסכנה להתפתחות מחלות לב וכלי דם אצל נשים מוחשית. גם הנשים, כמו הגברים, חייבים לשמור על אורח חיים בריא.

### 4. מספר עבודות מהכנס של החברה הבינלאומית ליתר לחץ דם, שהתקיים באוקטובר 2006 ביפן.

א. צריכה מוגברת של אלכוהול יכולה לגרום ללחץ דם עמיד לטיפול. Y.Kawano

לכן, חולים עם יתר לחץ דם חייבים להגביל את צריכת האלכוהול שלהם, אך אין צורך להימנע מזה כליל. ההמלצה היא, לצרוך עד שתי כוסיות אלכוהול ליום לגברים, ועד 1 כוסית ליום לנשים. בנוסף חולים עם יתר לחץ דם צריכים לשים לב גם לכמות הקלוריות שבמשקאות אלה וכן להימנע מחטיפים מלוחים.

**הערת המערכת:** לא מספיק להמליץ על צריכה נמוכה של אלכוהול, צריך לדעת גם את הכמות המקסימלית המומלצת. לכן שמחנו להביא לכם נתונים מעודכנים אלה.

ב. איזה ייעוץ דיאטטי יש לתת לאנשים עם יתר לחץ דם? L. Appel

עד כה היה ידוע, שדיאטת ה-DASH, אשר מתבססת על צריכה מוגברת של ירקות ופירות, יכול להוריד לחץ דם, במיוחד כשאר מפחיתים גם את צריכת המלח (ראו באתר הפורום במדור יתר לחץ דם).

יחד עם זה, אנחנו יודעים, שגם מרכיבים כמו פחמימות, חלבון ושומנים יכולים להשפיע על לחץ הדם. למשל, צריכה מוגברת של חלבון מורידה לחץ דם. הראייה, כאשר הוסיפו חלבון צמחי כמו סויה, על חשבון פחמימות, נצפתה ירידה בלחץ הדם. גם צריכה גבוהה יותר של שמן דגים מסוג אומגה 3 או שמן זית, על חשבון פחמימות, יכולה להפחית לחץ דם. מאידך, צריכה מוגברת של סוכרים מעלים את לחץ הדם.

נבדקו כל השילובים התזונתיים האפשריים. נמצא שהשילוב של דיאטת DASH עם תוספת של חלבון או שומן בלתי רווי, תוך הפחתת צריכת המלח, הם השילוב המוצלח ביותר להפחתת לחץ הדם.

**הערת המערכת:** בידיעון הקודם (מספר 5, ראה מדור עדכונים באתר הפורום), הדגשנו את הצורך באכילת דגי ים באופן סדיר, העוזרים להפחית מחלות לב וכלי דם וכן מפחיתים את הסיכון לחלות במחלת השכחה – אלצהיימר.

ג. היחס בין צריכת שומנים בלתי רוויים ולחץ דם: מחקר INTERMAP - J.Stamler

בעת ובעונה אחת, נעשתה עבודת מחקר ב-4 ארצות, בקרב 4,680 איש, אשר הראתה שצריכה מוגברת של שומנים בלתי רוויים (מסוג אומגה 3), השפיעה באופן מובהק על הפחתת לחץ הדם. כלומר צריכת דגי ים מפחית לחץ דם.

ד. עודף משקל ביטני גורם לפגיעה בתפקוד דפנות כלי הדם אצל אנשים עם תסמונת מטבולית.

K. Yamakawa

# הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם

משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ קופות החולים



מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

**תסמונת מטבולית** - הינה שילוב של מספר גורמי סיכון כמו: עודף משקל, נטיה ליתר לחץ דם, נטיה לסוכרת והפרעה בשומני הדם. ידוע שתסמונת זו יכולה לגרום לפגיעה ביכולת ההתרחבות של כלי הדם בעת מאמץ. נושא זה נחקר ביסודיות ע"י המחברים, שהראו שבמיוחד ההורמון Adipocytokin המופרש מתאי השומן בבטן, גורם לעמידות של התאים בגוף לאינסולין. ולכן הפרשה מוגברת של איסולין, אשר גורמים לשינויים בדפנות כלי הדם, מביאים להפחתת היכולת של התאים להתרחב (הסתיידות כלי דם).

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

**הערת המערכת: השמנה ביטנית מסוכנת הרבה יותר מהשמנה כללית. לכן יש לדאוג שהיקף המותניים לא יעלה על 88 ס"מ אצל נשים ומ- 102 ס"מ אצל גברים.**

## 5. המלצות AHA (American Heart Association) בנוגע לצריכת דגים ואומגה-3.

להלן ההנחיות וההמלצות הקיימות, אשר פורסמו השנה בנוגע לצריכת דגים ואומגה-3. חומצות שומן אומגה-3 מועילות ללב בחולים בריאים, ובאלו המצויים בסיכון גבוה, או סובלים ממחלה קרדיווסקולרית. ממלצת צריכת דגים (בעיקר דגים שמנים), לפחות פעמיים בשבוע. לדברי המומחים, דגים הם מקור טוב לחלבונים, ואינם כוללים כמות גבוהה של שומן רווי, בניגוד לבשרים שומניים. דגים "שמנים" דוגמת מקרל, טרוטה, דג מלוח, סרדינים, טונה וסלמון, עשירים בשני סוגי אומגה: EPA ו-DHA. מומלץ גם על אכילת טופו, וסוגים אחרים של פולי-סויה, קנולה, אגוזים וזרעי פשתה, והשמנים שלהם. אלו מכילים חומצת שומן בלתי רווי LNA, שיכולה להפוך לחומצת שומן אומגה-3 בגוף. הודגש, כי אומגה-3 מפחיתה היארעות מחלות קרדיווסקולריות.

המינון האופטימלי אינו ברור, ועדויות ממחקרים ממליצות על מינון EPA+DHA של 0.5-1.8 גרם ביום (בין אם מדגים שמנים או כתוספים), ומינון של 1.5-3 גרם ביום של LNA. ההמלצות למטופלים ללא תיעוד של מחלת לב קורונרית, הן לצרוך מגוון דגים (עם עדיפות לדגים "שמנים"), לפחות פעמיים בשבוע. כולל שמנים ומזונות עשירים ב-LNA.

בחולים עם מחלה קורונרית מתועדת, ההמלצה היא לצרוך כ-1 גרם של EPA+DHA ביום, עם עדיפות לדגים שמנים. ניתן לשקול הוספת EPA+DHA בצורת טבליות. במקרים בהם יש מקום להורדת רמות טריגליצרידים, ההמלצה היא לצרוך 2-4 גרם של EPA+DHA ביום, בצורת טבליות. אומגה-3 יכולה גם להאט את התקדמות תהליך טרשת עורקים בחולים קורונריים. מטופלים הנוטלים יותר מ-3 גרם בצורת טבליות, צריכים לעשות זאת תחת מעקב רפואי. צריכה מוגברת עלולה לגרום לדימום מוגבר בחלק מהמטופלים.

**מתוך: e-med נובמבר 2006**

**הערת המערכת: בידיעון מספר 5, דיווחנו שמומלץ להרבות באכילת דגים.**

## 6. בחינת השפעת מודלים תזונתיים חדשניים על מדדי תחלואה בקרב חולי סוכרת מסוג 2 עם עודף משקל בקהילה.

עדיין אין קונסנזוס באשר לתפריט האופטימלי לחולי סוכרת מטיפוס 2 לאיזון המדדים הסוכרתיים והשומניים בדם. הדילמות הן באשר לסוג וכמות הפחמימות, וסוג וכמות השומנים בתפריט.

נבחנו שלושה סוגי דיאטות ב-259 חולי סוכרת בקהילה במעקב לשנה. דיאטה-1-הדיאטה המומלצת והמקובלת על ידי הארגון האמריקאי, 60-80% שומנים ופחמימות (לא חשוב איזה סוג). דיאטה-2-דומה, רק עם פחמימות בעלות אינדקס גליקמי נמוך, כלומר שזמן פירוקם לדם ארוך. למשל דגניים מלאים, קטניות, שיפון-הדיאטה הים תיכונית. דיאטה-3-דומה לזו של דיאטה-2, אך עם שומן עד 45%, שחציו עם חומצות שומן חד-בלתי רוויות כמו שמן זית, טחינה

**יו"ר: פרופ' יר. ויסקופר** ערכונים: 6 **מזכיר: ד"ר ד. זיקר** 3

# הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם

משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ קופות החולים



מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

אגוזים, אבוקדו = הדיאטה הים תיכונית הישראלית. רק הדיאטה האחרונה (3), הראתה יתרון ברור על שתי הדיאטות האחרות, כשהעלתה את רמת הכולסטרול הטוב HDL ב-9% לעומת השאר. שתי הדיאטות הים תיכוניות הראו יתרון ברור על הדיאטה המקובלת, בירידה של ההמוגלובין הקשור לסוכר  $HgA_{1C}$  וירידה בתנגודת לאינסולין. שלושה יתרונות אלה, מורידים מאד את הסיכונים למחלות לב וכלי דם. **מסקנות:** חשוב מאד לחולי סוכרת להקפיד על תפריט עם מעט פחמימות בעלות אינדקס גליקמי נמוך ושומן עם חומצות שומן חד בלתי רוויות בכמות גבוהה.

\* **לפרטים נוספים אפשר לפנות לד"ר רלי אבל - מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה, מחוז מרכז, שירותי בריאות כללית [rellya@clalit.org.il](mailto:rellya@clalit.org.il)**  
**הערת המערכת:** זהו תקציר מתוך מחקר לעבודת דוקטורט. המחקר זכה לציון לשבח מדיקן האוניברסיטה ובצדק. המחקר נערך ביחידה לתזונה ודיאטה בשירותי בריאות כללית. המערכת רואה בזה ציון דרך חשוב מאוד בטיפול בסוכרת.

## 7. טיפול בעזרת השתלת התאים (Cell Therapy) של מחלות לב וכלי הדם

למרות התפתחות משמעותית בשיטות טיפוליות וההתקדמות העצומה בהבנה של המנגנונים המביאים למחלות לב וכלי הדם, מיליוני אנשים ברחבי העולם, ממשיכים לסבול ממחלות קרדיווסקולאריות. יש לציין, שלאחרונה חלה פריצת דרך בטכנולוגיות רפואיות, שבעתיד הנראה לעין, יוכלו להוריד באופן משמעותי את התחלואה והתמותה ממחלות לב וכלי הדם. אחת מהגישות המהפכניות הינה טיפול בעזרת השתלת תאים (Cell Therapy). היום כבר קיימות טכנולוגיות שמאפשרות לקבל תאי גזע שונים, אשר אחראים על התחדשותם של כלי הדם ורקמת הלב אצל בן אדם, לגדל אותם מחוץ לגוף ולהחזירם בכמות מוגדלת לאותו בן אדם. התאים האלה מסוגלים לאכלס כלי דם פגומים וחולים ורקמת לב פגועה, ולגרום להתחדשותם (Regeneration). מה שבסופו של דבר, מביא לשיפור משמעותי של האברים החולים. בנוסף אפשר להשתמש בפקטורים שונים של גדילה, אשר מזרזים את התהליך של Regeneration. כעת נערכים מחקרים קליניים כדי להעריך את היעילות של הגישה הטיפולית הזאת לחולים, אשר עברו התקף לב והסובלים מנזק בלתי הפיך בשריר הלב. מזליפים לחולים תאי גזע מיוחדים, שאמורים להחליף את תאי הלב המתים. בנוסף, לאחרונה הוכח שהזלפת תאי גזע אנדותליים לחיות, יכולה לשפר באופן משמעותי את תפקוד כלי הדם שלהם. הדרך לשימוש יום יומי של Cell therapy עוד ארוכה, אך השיטה עם ההשתפרות של הביוטכנולוגיה, בוודאי תתפוס מקום מרכזי ברפואת העתיד.

**ד"ר אלי מגן**

**הערת המערכת:** זהו האשנב לעתיד. ראו בזה דרבון לשמור על כלי הדם, עד אשר ניתן יהיה לרפא את דפנות כלי הדם.

8. **המלצת המערכת:** המלצה להורים שביניכם, ובמיוחד לאלה שיש להם ילדים צעירים עם נטייה להשמנה. מומלץ ביותר, לקרוא את ספר הילדים "אופי טופי מלכת היופי" מאת: אופירה עזריאלי ונעמי אפל. הספר מתאר בצורה חביבה וקליטה איך לגלות את סוד "הבריאותונים" ובאמצעותם להבין שעדיף לאכול מזון בריא. זהו צורך השעה ולא עתידנות!

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