

פברואר 2008

ידיעון - חידושים בתחום מניעת מחלות לב וכלי דם- מספר 13

תחילה נעסוק כאן בקשר שבין עודף משקל בילדות ולהשלכותיו בגיל המבוגר. כלומר, סיכון גבוה יותר לפתח מחלות לב וכלי דם. אין ספק, שזהו הנושא שצריך להעסיק את כולנו. ידוע, שאבחון מוקדם של עודף משקל והטיפול בו באמצעות תזונה נכונה ופעילות גופנית, יכולים למנוע התפתחויות בריאותיות מזיקות. עד גיל 10 בערך, ניתן לכוון ההתנהגות הבריאותית של הילדים בנושאים של הרגלי תזונה ופעילות גופנית ולהשפיע עליהם. מוטב להפנים את העובדות שלהלן ולהחליט על קו עקבי של טיפול במצב כדי למנוע נזקים בריאותיים עתידיים.

1. Childhood body-mass index and the risk of coronary heart disease in adulthood.

The New England J. of Medicine, December 6, 2007; 2329-2337, J.I. Baker

במאמר זה נבדק הקשר בין BMI (מדד להשמנת יתר) בילדות (גילאים 7-13), לבין מחלת לב כללית בגיל 25 ומעלה. בוצע מעקב בקרב 276,865 איש, הן לגבי הגובה והמשקל והן לגבי מחלות לב כללית בבגרות.

אצל בנים עם עודף משקל בילדות, נמצא בבגרות קשר מובהק בין עודף המשקל ובין מחלות לב כלליות, הן בתחלואה והן בתמותה. תמונה דומה נמצאה גם בקרב הבנות. נמצא לזה קשר בולט במיוחד, כאשר ההשמנה נמשכה עד גיל 13. כתוצאה מעודף המשקל בילדות, ניתן היה למצוא אצלם כבר בגיל זה, יתר לחץ דם, הפרעות בשומני הדם, אי סבילות לסוכר ושינויים בדפנות כלי הדם.

המסקנה הייתה חד משמעית. יש להתמקד, מוקדם ככל הניתן, בעזרה לילדים להגיע למשקל גוף תקין כדי למנוע תחלואה ותמותה ממחלות לב וכלי דם בגיל הבוגר.

2. Childhood obesity/ overweight: early diagnosis to prevent premature Cardiovascular disease.

IMAJ November 2007, 9 ;813, D. Gavish

במאמר זה הודגש, כי עודף המשקל מגיע היום למימדים של מגיפה, לא רק בקרב המבוגרים, אלה גם בקרב הילדים. הסיבה לכך היא השילוב בין השינויים בתזונה כיום (יותר מזון מהיר עתיר קלוריות ושומנים רוויים ודלים ברכיבים מזינים) לבין רמה נמוכה של פעילות גופנית (הפחתה בפעילות הגופנית של משחקי רחוב ויותר שעות ישיבה מול הטלביזיה והמחשב). אחת הצורות הבעייתיות ביותר של עודף משקל בילדים היא כאשר לזה נלווים גם יתר לחץ דם, רמות גבוהות של טריגליצרידים ושל LDL (הכולסטרול "הרע") וירידה של HDL (הכולסטרול "הטוב").

במאמר מוזכר שבמחקר Princeton נמצא מצד אחד, ששילוב של עודף משקל בילדות עם עליה בגורמי הסיכון המוזכרים לעיל אצל צעירים בגילאים 6-19, מעלה את הסיכון לפתח מחלות לב וכלי דם פי 15 ב- 30 השנים הבאות. מצד שני הוכח, שהדרכה מוקדמת של

מרכז רפואי ברזילאי, אשקלון 78306

ילדים הסובלים מבעיות אלה, לפעילות גופנית ולתזונה נבונה, מונעים תחלואה זו. גם בישראל המצב הנוגע למודעות ולטיפול השמנת יתר של ילדים (וגם של מבוגרים) לוקה בחסר. **להורים חייבת להיות אחריות לגורל ילדיהם. האחריות צריכה לחול לא רק על סיפוק הצרכים היומיומיים, אלא גם על מניעת תחלואה ותמותה עתידית. הצעד הראשון שעליהם לנקוט הוא אבחון המצב. הצעד השני הוא לדאוג לשיפור המצב. כל הורה המעוניין לדאוג לבריאות ילדיו ימלא את השאלון המצורף בזה ויאבחן את מצב ילדיו.**

3. Combined effect of low-risk dietary and lifestyle behaviors in primary prevention of myocardial infraction in women.

Archintern med, October 2007, 167; 19: 2122-2127. A. Aresson

מאמר זה מתמקד במניעת אוטם שריר הלב אצל נשים באמצעות אורחות חיים בריאים. בשבדיה נבדקו 24,404 נשים בגיל הבלות. התמקדו במיוחד ב-3 גורמים אשר יכולים להפחית את הסיכון לאוטם בשריר הלב: הימנעות מעישון, יחס בין היקף מותניים להיקף הירכיים הנמוך מ-0.85. ופעילות גופנית של לפחות 40 דקות ליום כמו: הליכה או רכיבה על אופניים ובנוסף שעה אחת לשבוע של תרגילי התעמלות. המעקב התנהל במשך 6.2 שנים, במהלכו התברר, שהרגלים אלה מפחיתים היארעות של אוטם שריר הלב ב-77%.

רוב המחקרים בנושא מניעת אוטם שריר הלב בוצעו על גברים. חשוב מאוד לדעת, שגם הנשים יכולות למנוע תחלואה מיותר ע"י אימוץ הרגלים בריאים: תזונה נכונה, פעילות גופנית סדירה והימנעות מעישון.

4. שימוש בפדומטר (מד צעדים) מביא להגברת פעילות גופנית ולירידה בלחץ הדם ובמדדי (BMI). JAMA 2007.

נותחו 26 מחקרים עם 2,777 משתתפים, מתוכם 85% נשים, בגיל ממוצע של 49 שנים. משך השימוש הממוצע בפדומטר עמד על 18 שבועות, סך הכל כמות הצעדים עלתה ב-27% ליום. בעקבות זאת נמצאה ירידה משמעותית בעודף המשקל.

זוהי דוגמא המראה איך ניתן באמצעות המחשה פשוטה של עלייה בכמות הפעילות הגופנית, להגיע לתוצאות רצויות בפרק זמן לא ארוך.

5. אלצהיימר ואומגה 3.

אלצהיימר הינה מחלה ניוונית של המוח, שיכולה לגרום גם לדמנציה (מחלת השיכחה). בשנה האחרונה התברר, ששמן דגים – אומגה 3, יכול למנוע או לפחות להפחית את התפתחות מחלת האלצהיימר. בנורבגיה, שבה צריכת דגי הים גבוהה, נמצא שאנשים שצרכו דגי ים (מהים הצפוני) לפחות פעם בשבוע, הראו תפקוד שיכלי טוב יותר לעומת אנשים שלא צרכו כלל דגי ים. הסיבה לזה היא שבדגי ים צפוניים ישנה חומצה בשם DHA (docosa hexaenoic acid), אשר מייצרת חלבון אשר מונע את יצירת ה-β אמילואיד (החומר האחראי על התפתחות מחלת האלצהיימר).

6. Interaction between serum cholesterol levels and the renin-Angiotensin system on the new onset of arterial hypertension in subjects with high – normal blood pressure.

J. of Hypertension, October 2007, 25:10, 2051-2057. C. Borghi.

רמה גבוהה של כולסטרול בדם ויתר לחץ דם, הם שני גורמי הסיכון העיקריים למחלות לב וכלי דם. במחקר זה נבדק הקשר בין רמה גבוהה של כולסטרול בדם וההשפעה של מצב זה על התפתחות יתר לחץ דם. המחקר בוצע בקרב 66 איש בגיל נמוך מ-45 עם לחץ דם בגבול העליון התקין 135/83 מ"מ כספית. נבדקה התפתחות יתר לחץ דם במשך 15 שנים בקרב קבוצה שבה סך הכולסטרול היה מעל 200 מ"ג%, לעומת קבוצה שבה סך הכולסטרול היה מתחת 200 מ"ג% (= תקין).

נמצא, שבקבוצה שבה סך הכולסטרול היה גבוה, אנשים רבים יותר פיתחו יתר לחץ דם, לעומת הקבוצה עם סך כולסטרול תקין. ההסבר, הקבוצה שבה סך הכולסטרול היה גבוה, פיתחה פעילות גבוהה יותר של ההורמון אשר גורם להתכווצות כלי הדם (plasma rennin activity), אשר מעלים את לחץ הדם.

בעבר, דיווחנו כי תרופות להורדת כולסטרול ממשפחת הסטטינים עשויות להוריד גם לחץ דם. חשוב לזכור זאת כאשר לא מצליחים להפחית את לחץ הדם מתחת לרמה הרצויה. לכן הורדה של רמה גבוהה של כולסטרול תוכל להועיל גם בהפחתת לחץ דם. יש להזכיר ששילוב של סטטינים ותרופת להורדת לחץ דם יכולות לגרום ל-36% הפחתה של הסיכון היחסי להתפתחות התקף לב לתקופה של 5 שנים (Ascot-UA study).

7. Effect of Rosuvastatin on progression of carotid intima-media thickness in low-risk individuals with sub clinical atherosclerosis.

JAMA. 2007;297. J.R. Crouse, for the METEOR study.

הסתיידות כלי דם הוא מצב המתקדם, במשך שנים ובהתמדה, עד להופעת התחלואה. היכן ניתן לאתר את מידת הפגיעה בכלי הדם בעקבות הסתיידות? אחד המקומות המוצלחים לאיתור הפגיעה הוא עורק הצוואר (הקרטיד), בשכיבה הפנימית שלו, או ליתר דיוק, היחס בין שני החלקים של שיכבה זו: האינטימה והמדיה. נבדקו 984 איש בגיל ממוצע של 57 שנים, שגורמי הסיכון היחידים שנמצאו אצלם היו תעבות דופן עורק הצוואר עליה ברמת ה-LDL. הם טופלו בסטטין שהוריד את רמת ה-LDL או בתרופות פלסבו (אינבו) שלא הוריד את רמת ה-LDL. המטופלים נבדקו שוב לאחר כשנתיים. התברר שהנזק בדופן עורק הצוואר פחת בעקבות הטיפול בסטטין.

הדגשנו בעבר, שצאצאים להורים עם אירוע מוחי או אירוע לבבי, נמצאים בסכנה לפתח מחלות לב וכלי דם, אפילו אם כל גורמי הסיכון אצלם מאוזנים. כלומר, עצם גורם התורשה הינו גורם סיכון. על מנת לעמוד על היקף תהליך הסתיידות כלי הדם, מומלץ שהם יעברו בדיקת US של עורקי הצוואר. במידה ומתברר שיש התעבות של דופן עורק הצוואר, עליהם לטפל בזה בהקדם!

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

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם

רד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ קופות החולים



מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

למדנו שהשמנה בילדות עלולה לגרום לתחלואה במחלות לב וכלי דם 25 שנים מאוחר יותר. לא רק גברים חשופים למחלות לב וכלי דם, אלא גם הנשים. ניתן למנוע זאת! גם אם כבר ישנה טרשת עורקים, ניתן להפוך חלקית את התהליך. ההוכחות לכך מספיקות כדי שתעשו שינוי באורח החיים שלכם.

"הפורום" מציע לכם לאבחן את מצב ילדיכם באמצעות שאלון להערכה עצמית, המצורף בזה.

כמו כן מומלץ לבקר באתר האינטרנט של הפורום <http://www.2life.co.il/> כדי לקבל כלים שיעזרו לכם לקדם את בריאותכם.

לפרטים נוספים: "הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם": פקס- 08-6745552
E-mail: reuenv@barzi.health.gov.il

לקישור לאתר מבית אתרי "רשת רפואה" [רפואה.אינפו](#) (נא הקליקו כאן).