

אפריל 2008

ידיעון - חידושים בתחום מניעת מחלות לב וכלי דם - מספר 14

לתועלתכם ולהנאתכם שודרג אתר הפורום www.2life.co.il.
באתר ישנם מספר סרטונים המראים את הקשר שבין מניעת מחלות לב וכלי דם לבין שמירה
על איכות חיים, אורח חיים בריא.
במדור "בחן את עצמך" תוכלו למצוא מספר שאלונים לאבחון:

1. רמת המתח האישי

2. ליקויים באורח החיים האישי של נוער

3. רמת הסיכון האישי לפתח מחלות לב וכלי דם

4. מי צריך למדוד לחץ דם בבית וכיצד?

כמו כן, תמצאו כלים לשיפור הפעילות הגופנית, להערכת הרכב התזונה היומית, קלטות
להרפיית מתחים, ודרכים לשיפור.

במדור "המלצת החודש" תמצאו הנחיות בנושאים מתחלפים, לשיפור בריאותכם.
לקראת יום יתר לחץ דם שיתקיים בתאריך 17/5/08, הוחלט לקדם את נושא המעקב אחת
לחץ הדם, באמצעות הנחיות למדידת לחץ דם ביתית – מי יכול להפיק מזה תועלת וכיצד?

הפורום ממליץ בפניך להירשם לאתר, כך שהאינפורמציה והחדשות יגיעו אליך באופן סדיר.
לנרשמים ישנה גם הזכות להשתתף ב"פורום הגולשים" ולקבל תשובות מפורטות
לשאלותיהם, ובמידת הצורך, אף התייעצות טלפונית חנם. שאלות הגולשים יהוו במשך
הזמן, גם בסיס לידיעונים הבאים. אנא הירשמו עכשיו. אודה עזרתכם להעביר את ההודעה
לכל רשימות התפוצה שלכם. הפורום עושה כל מאמץ לקדם את בריאותך!

הפורום מאחז אכס וליקיריכט חז פסח אנה

1. Salt substitution: a low-cost strategy for blood pressure control among rural Chinese. A randomized controlled trial.

The China salt substitute study collaborative group.

J. of Hypertension, October 2007; vol. 25 No 10, 2011-2018.

אחת הדרכים לעמוד על ההשפעה של הגבלת צריכת המלח על לחץ הדם, היא להחליף את
המלח המוסף למזון (100% סודיום כלוריד) בתחליף דל נתרן (65% סודיום כלוריד, 25%
פוטסיום כלוריד ו-20% מגנזיום סולפט). במחקר רב משתתפים ובפריסה רחבה ברחבי סין,
נבדקו 608 אנשים בגיל 60 בממוצע, 56% מתוכם נשים. בתחילת המחקר, לחץ הדם הממוצע
היה 159/93 מ"מ כספית (ל-64% מתוכם הייתה היסטוריה של מחלות לב וכלי דם). 61% היו
מטופלים עם תרופות להורדת לחץ דם. לחץ הדם נמדד בחודשים: 1,2,3,6,9,12 לאחר תחילת
המחקר.

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם



משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ קופות החולים

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

מתוך קבוצה זו, 302 איש המשיכו עם סודיום כלוריד, 306 עברו להשתמש בתחליף המלח. לאחר 12 חודשים התברר שלחץ הדם הסיטולי (הערך הגבוה) ירד ב- 5.4 מ"מ כספית. לא היה שינוי בלחץ הדם הדיאסטולי (הערך הנמוך).

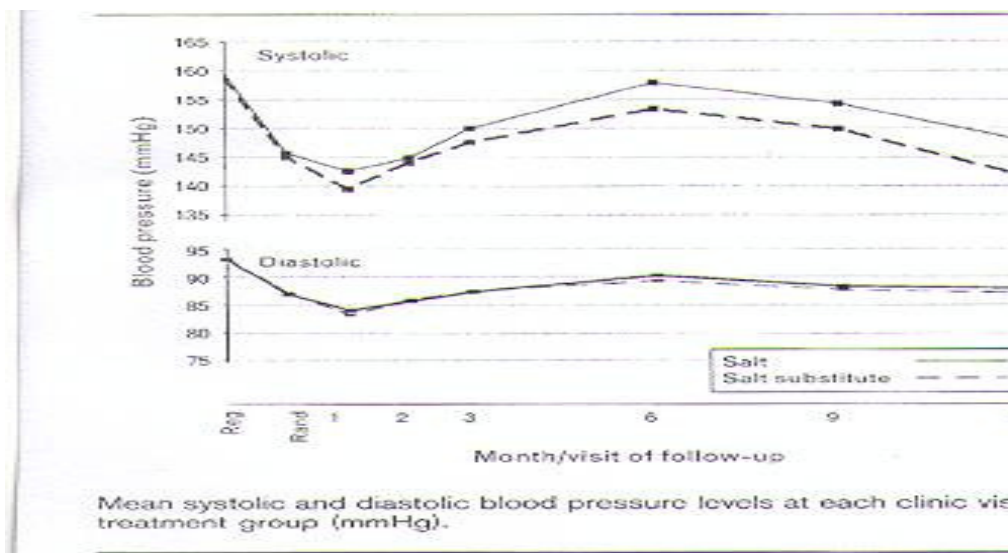
חולים ביתר לחץ דם שאינם מצליחים להגיע לערך הרצוי של 130/85 מ"מ כספית, חשוב שיזכרו, כי הפחתת צריכת מלח במזון מאפשרת איזון טוב יותר של לחץ הדם. הפחתה של 5.4 מ"מ כספית לאורך זמן, היא משמעותית ביותר.

2. Influence of weight reduction among hypertensive participants in a community blood pressure control program (IBPC). DR. D. Dicker.

התוכנית הקיפה 2,828 חולים עם יתר לחץ דם. מתוכם כ- 46% סבלו גם מעודף משקל עם BMI (body mass index) מדד של מסת הגוף, הנקבע ע"י חישוב מתמטי פשוט: משקל הגוף בק"ג חלקי גובה במטרים בריבוע. מדדי BMI של 25-29.9 מעידים על אדם עם עודף משקל. ערכי BMI שמעל 30 מעידים על אדם עם השמנה) של 29.3 ± 4.8 ק"ג/מ².

קבוצה זו קיבלה הדרכה לשינוי אורחות חיים בנושאי תזונה – הגבלה קלורית ודגש על פעילות גופנית. יש לציין שעודף המשקל היה בולט יותר בקרב הנשים.

שנה לאחר תחילת ההתערבות והמעקב, ה-BMI ירד לערכים של 28.9 ± 4.7 ק"ג/מ² בממוצע. בעקבות הירידה ב-BMI נצפו ירידות משמעותיות בלחץ הדם הסיטולי (הגבוה) והדיאסטולי (הנמוך) וכן הפחתה ב-LDL (הכולסטרול ה"רע"). ירידות אלה היו בולטות במיוחד בקרב הקבוצה שהפחיתה את ה-BMI (לחץ דם הסיטולי ירד ב- 9.4 מ"מ כספית, לחץ הדם הדיאסטולי ירד ב- 5.6 מ"מ כספית, LDL ירד ב- 12.6%), בהשוואה לאלה שאצלם ה-BMI לא פחת (לחץ דם הסיטולי ירד ב- 5.8 מ"מ כספית, לחץ הדם הדיאסטולי ירד ב- 3.5 מ"מ כספית, LDL ירד ב- 9.2 מ"מ כספית).



הפחתת משקל יכולה לאזן לחץ דם ולהפחית LDL. לא צריך דמיון רב כדי להבין את ההשפעה המיטבה של הפחתת משקל (במיוחד כאשר ישנה השמנה ביטנית) על דפנות כלי הדם. אך יש לזכור, כי תוצאות אלה הושגו ע"י שילוב של פעילות גופנית והתאמה תזונתית ואין מקום לקיצורי דרך!

3. עשרת הדיברות לפעילות גופנית נכונה בגיל המבוגר. ד"ר עמוס גרודזינבסקי (Ph.D.)

פעילות גופנית נכונה מעלה את איכות החיים ומורידה את גורמי הסיכון למוות מכל סוגי המחלות. אצל הפעילים גופנית ובעלי הכושר הגופני הגבוה נמצאו פחות גורמי סיכון למחלות ותוחלת החיים ארוכה יותר משמעותית. קיימות הוכחות רבות כי השתתפות בפעילות גופנית מסודרת מפחיתה את הסיכון לחלות במחלות הקשורות בלב, ריאות וכלי הדם, סוכרת מסוג 2 אוסטיאופורוזיס ("בריחת סידן" מהעצמות) דיכאון, סרטן השד, סרטן המעי הגס, ונפילות אצל מבוגרים. לאחר פעילות גופנית מתרחשת ירידה בלחצים הנפשיים ושינה טובה יותר.

פעילות גופנית גורמת לשיפור בהספקת החמצן לשריר הלב ומעלה את כוח הכיווץ של החדר השמאלי והזרמת דם טובה יותר לגוף. אצל הסובלים מיתר לחץ דם, נצפתה ירידה משמעותית בלחץ הדם הסיסטולי והדיאסטולי עקב פעילות גופנית אירובית מותאמת. כמו כן קליטת החמצן מהדם אל השרירים משתפרת עקב עלייה בצפיפות כלי הדם הקטנים בשרירים.

חשוב ביותר למבוגרים לעסוק בפיתוח כוח וסבולת שרירית (תרגול כנגד התנגדות – הרמת משקולות) לשמירה על יציבה נכונה, להגדלת מסת השרירים והכוח. פעילות גופנית מסודרת יחד עם הרגלי תזונה והרגלי חיים נכונים, הם המפתח להרזיה נכונה.

להלן מספר עצות והנחיות לפני שאתם מתחילים בפעילות גופנית:

1. התייעץ עם רופא המשפחה - רצוי לעבור בדיקת לב במאמץ, במיוחד אם אתה מעל 40, עם משקל עודף ולא ביצעת פעילות גופנית 5 שנים לפחות.

אם עברת אירוע לבבי, עליך לעבור בדיקת קרדיולוג, לאחר מכן (בהתאם להוראות הרופא), לעבור בדיקת לב במאמץ (ארגומטריה). לקביעת תוכנית אימון עליך לקבל הנחיות מהפיזיולוג שעבר התמחות בנושא שיקום לב ריאה.

2. הליכה מומלצת כפעילות גופנית התחלתית. במשך הזמן הוסף תרגילי כוח לפיתוח הכוח והסבולת השרירית.

3. התחל את אימוניך בקלות, התקדם בהדרגה – עדיף להתחיל קל מאשר קשה.

4. התאמן בשעות ובימים הנוחים לך רצוי בשעות קרירות. אם נוח לך התאמן לבד, אפשר ורצוי להצטרף למועדון בריאות, קאונטרי קלאב וכדומה. שתה הרבה נוזלים.

5. בחר תוכנית אימון שתהנה ממנה - לדוגמא אם אתה מעדיף שחיה על הליכה - שחה.

6. התאמן בבגדים מתאימים לפי עונת השנה. עדיף בגדי כותנה אשר מאפשרים לזיעה להתאדות, בחורף לבש שכבות, זכור לחבוש כובע.

7. לאחר האימון התקלח במים לא חמים מידי ולא קרים. אם רצונך להיכנס לסאונה וכדומה, עשה זאת רק לאחר שהתאוששת לחלוטין מהאימון (לפחות 30 דקות). אין לשהות בסאונה למעלה מ- 10 דקות ברציפות.

8. נפצעת - חזור להתאמן בהדרגה - ככלל ללא קשר לפציעה, לא מומלץ להתאמץ בצורה מוגזמת, עליך ליהנות בזמן המאמץ, להתאושש לאחר מספר דקות (כ- 5 - 8 דקות) ולחוש טוב.

9. התאמן בהתאם לכללי אימון נכונים לשיפור מערכת לב-ריאה. התאמן לפחות 5 פעמים בשבוע רצוי יום יום, פעילות שמשפרת את מערכת לב, ריאה וכלי הדם (לדוגמא הליכה, להגיע ל- 60 דקות), התאמן לפיתוח כוח וסבולת שרירית (אימון בתרגילי התנגדות – משקולות) יחד עם גמישות.

10. רשום את האימונים שאתה מבצע - שמור יומן אימונים לצורך רישום ומעקב אחר האימונים שלך.

אם במהלך האימון או לאחריו אתם חשים כאבים, במיוחד באזור החזה, יש לפנות מיד לרופא. כמו כן יש לקבוע מטרות לאימון ולהתאמן בהתאם לדופק המטרה או לפי תחושת קושי המאמץ. בהצלחה!

4. האפקט הסינרגיסטי בין צריכת שמן דגים ופעילות אירובית: יותר יעילים בשיפור הרכב הגוף והקטנת גורמי סיכון לב מאשר כל אחד לחוד.

Am J Clin Nutr. 2007 May;85(5):1267-74, Hill AM

ד"ר ניבה שפירא, דיאטנית קלינית, אוניברסיטת ת"א דוברת עמותת עתיד של הדיאטנים הקליניים
בין הגורמים המוכרים ומקובלים כמגינים על הלב- פעילות גופנית שגרתית וצריכת חומצות שומן ארוכות שרשרת מסוג W3 ממקור של דגים או שמן דגים, נחשבות כיעילות במיוחד בשיפור בריאות הלב וחילוף החומרים. עכשיו מסתבר ששני הגורמים הם סינרגסטים זה לזה, וכי שילוב של פעילות גופנית עם צריכת W3 ביחד, יעיל עוד הרבה יותר מהשפעת כל גורם בנפרד.

מטרת המחקר-נבחנו השפעות של תוספי W3 ופעילות גופנית- בנפרד וביחד- על הרכב הגוף ובריאות כלי הדם והלב.

מהלך המחקר- נבדקו מתנדבים בעלי עודף משקל (BMI מעל 25), עם לחץ דם גבוה, רמות כולסטרול או טריגליצרידים גבוהות, אשר חולקו ל-4 קבוצות ההתערבות הבאות:

קבוצה ראשונה- קיבלה תוספת של שמן דגים, **קבוצה שנייה**- קיבלה תוספת של שמן חמניות, היוותה קבוצת ביקורת לקבוצה ראשונה. **קבוצה שלשית** - קיבלה שילוב של תוספת שמן דגים וביצוע פעילות גופנית. **קבוצה רביעית** - קיבלה שילוב של תוספת שמן חמניות ופעילות גופנית, היוותה קבוצת ביקורת לקבוצה שלישית.

יש לציין, שתוספת שמן הדגים ניתנה באמצעות 6 גר' שמן טונה ליום.

המשתתפים בקבוצות הפעילות הגופנית צעדו 3 פעמים בשבוע במשך שלושת רבעי שעה בעצימות של 75% מהדופק המרבי בהתאם לגילם. רמת השומנים, לחץ דם ותפקוד עורקי נבדקו בתחילת המחקר ולאחר 6 ו- 12 שבועות. הרכב הגוף הוערך ע"י קרני X בתחילת המחקר ולאחר 12 שבועות.

תוצאות המחקר:

1. צריכת שמן דגים הקטינה את רמת הטריגליצרידים, הגדילה את רמת הכולסטרול מסוג HDL ושיפרה את ההתרחבות העורקית.

2. פעילות גופנית שיפרה את arterial compliance - מדד לגמישות דפנות כלי הדם.

3. גם שמן דגים וגם פעילות גופנית כל אחד בנפרד הקטינו את אחוז השומן בגוף.

מסקנות המחקר:

שמן דגים ופעילות גופנית מקטינים את אחוז השומן בגוף ומשפרים את חילוף החומרים ובריאות הלב. הגדלת הצריכה של חומצות שומן W3 בנוסף לביצוע פעילות גופנית יכול להוות אמצעי יעיל לשיפור הרכב הגוף והקטנת הסיכון למחלות לב.

תוספת ששמן דגים מהווה תוספת מומלצת, במיוחד אם זה משולב בפעילות גופנית יומיומית.

5. חיסון נגד יתר לחץ דם. *Lancet 2008; 371: 821-827*

ד"ר מגן אלי, מומחה לרפואה פנימית, אלרגיה ואימונולוגיה קלינית.

למרות שברפואה המודרנית משתמשים בתרופות שונות נגד יתר לחץ דם, רק 25% מהמטופלים מאוזנים היטב. איזון של לחץ דם הוא תנאי הכרחי למניעת סיבוכים של יתר לחץ הדם; כגון התקף לב, אירוע מוחי, פגיעת עיניים וכליות וירידה בתפקוד המיני.

רוב התרופות שבשימוש לצורך טיפול ביתר לחץ הדם הן מולקולות קטנות, אשר חוסמות קולטנים שונים על התאים של כלי הדם, לב, כליות ואברים אחרים. חסימת הקולטנים האלו

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם



משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ קופות החולים

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

גורמת להרפיית כלי הדם, האטת דפיקות הלב ושיפור של הפרשת נוזלים דרך הכליות. כתוצאה מהפעילויות האלו לחץ הדם יורד.

אך יש בעיה אחת משמעותית עם התרופות נגד לחץ הדם. הן מתפרקות מהר ויוצאות מהגוף תוך מספר שעות. כדי לשמור על לחץ דם תקין, חולה זקוק להתמדה בלקיחת התרופות הקבועות, שזה לא כל כך קל בקצב החיים המודרניים. לכן רוב החולים עם יתר לחץ דם אינם מאוזנים.

אך יש פיתרון רפואי נוסף: את אותם הקולטנים על התאים אפשר לחסום בעזרת נוגדנים. כדי לייצר נוגדנים יש לחסן בן אדם ב VACCINE נגד המרכזים הפעילים של הקולטנים האלה. ישנם כבר חיסונים נגד מולקולות שונות המעורבות ביתר לחץ דם, כגון ANGIOTENSIN II ו ANGIOTENSIN I וכבר בפתח חיסון נגד קולטן של ALDOSTERONE. אחרי החיסון נגד הקולטנים האלה, חולה לא יזדקק לקחת תרופות כל יום, אלא להופיע לרופא מספר פעמים לשנה, כדי לקבל חיסון נוסף. חולים שכבר מטופלים במספר תרופות יכולים בעתיד להוריד את כמותם.

מחקר קליני שהתפרסם לאחרונה הראה יעילות ובטיחות לטווח קצר (מספר חודשים) של חיסון ניסיוני נגד ANGIOTENSIN II (שם התרופה הניסיונית CYT006-AngQb). אך יש לציין, שעדיין לא ברור האם החיסון יהיה בטוח ויעיל לתקופה יותר ארוכה (שנים). קרוב לוודאי, שאנו עומדים לפני מהפכה בתחום של מחלות לב וכלי דם, כאשר התערבויות במערכת החיסונית בשיטות שונות יביאו לתוצאות טיפוליות מדהימות וממושכות.

טוב לעסוק מדי פעם גם בעתידנות. יש להניח שימצאו החיסונים, לא רק לגבי יתר לחץ דם, אלא גם נגד טרשת העורקים. יחד עם זה, גם התחום של האפיון הגנטי נמצא בשלב מתקדם. יתכן, שחלק גדול מהבעיות אשר מטרידות אותנו היום יבואו על פתרון, אך מה שחשוב יותר, היא גישתו של האדם ורצונו למנוע מחלה זו. בינתיים, מוטב לעקוב אחר כל גורמי הסיכון למחלות לב וכלי דם ולטפל בהם.

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