

## ידיעון - חידושים בתחום מניעת מחלות לב וכלי דם - מספר 15

אנחנו שמחים לבשר על הוספת כלי אבחון חשוב באתר הפורום <http://www.2life.co.il>, והוא שאלון לאבחון ראשוני של רמת הסיכון האישי לפתח מחלות לב וכלי דם (ראה בחלונית דף הבית—"בחן את עצמך").

אבחון זה מתבסס על 4 מדדים חשובים, העשויים להעיד על תהליך של הסתיידות כלי הדם. המדדים הם: יתר לחץ דם, עודף משקל (נמדד באמצעות היקף מותניים), סך פעילות גופנית לשבוע ועישון. אם עדיין אינך יודע מהו לחץ הדם שלך, אנא ראה את הסרטון בנושא "למי חשוב למדוד לחץ דם ואיך?" (ראה עמוד הבית – חלונית "נושא החודש"). לאחר שתשיב על השאלון, תקבל תשובה מפורטת על מצבך. במקרה שתוגדר כבעל סיכון לפתח מחלות לב וכלי דם, עליך לפנות לרופא המטפל יחד עם מכתב ההפניה אליו שתדפיס מכאן. כאשר תקבל את תוצאות בדיקות הדם, אנא הזן אותן למחשבון לצורך קביעה מדויקת של רמת הסיכון האישי שלך לפתח מחלות לב וכלי דם ב-10 השנים הבאות.

מומלץ לענות גם על השאלון לאיתור מתח בעבודה (ראה בחלונית "בחן את עצמך"). אם תמצא ברמת מתח גבוה מומלץ שתיעזר בקלטות להרפיית מתחים שבאתר ולפעול עפ"י ההנחיות. בנוסף, מומלץ למי שימצא כבעל סיכון לפתח מחלות לב וכלי דם, ללמוד איזה שינויים עליו לבצע בשגרת היום יום שלו. לדוגמא, אם לחץ הדם גבוה מהמומלץ, עליו להתעדכן בהמלצות למדידת לחץ דם ביתי, לקרוא את כל המאמרים המופיעים במדור "מדיה, עיתונות ותמונות" ובמדור "מידע ומאמרים", ולבצע את השינוי הנדרש.

מידעון זה מתרכז בדרכים לגרום לשינוי בהתנהגות הבריאותית. בנוסף, נסקור את הקשר שבין אמצעי מניעת הריון ומחלות לב וכלי דם, בעקבות שאלות של גולשים באתר. כל מי שירשם באתר, יוכל לפנות אלינו באמצעות המדור "פורום-שואלים מהלב" או באמצעות "צור קשר" לקבלת ייעוץ טלפוני חינם. **מומלץ להירשם לאתר!**

### 1. The deleterious effect of high concentrations of D-glucose requires pro-inflammatory preconditioning.

J. of Hypertension, Vol. 25 No. 3, March 2008; 478-485.

N. Lafuente, N. Matesanz.

**התסמונת המטבולית** -הינה שילוב של מספר מרכיבים או כולם: עודף משקל, רמות גבוהות של שומנים בדם, לחץ דם גבוה, ורמת סוכר גבוהה בדם. לאחרונה, הגענו להבנה טובה יותר של יחסי הגומלין שבין מרכיבים אלה ומחלות כלי דם. ידוע כי בשילוב מרכיבים זה רמת הסוכר בדם עולה מעל 100 מ"ג%, ולעיתים אף מעל 126 מ"ג%. רמה המוגדרת כסוכרתית, אם היא נמשכת לאורך זמן. הגוף מגיב על רמות גבוהות של סוכר בדם בצורה הבאה: תאים ברקמת השומן בבטן מגורים ע"י רמות ממושכות וגבוהות של סוכר בדם, דבר הגורם להפרשה של תאי דלקת (מקרופגים), אשר גורמים לשינויים בדפנות כלי הדם מצד אחד ולתנגודת לאינסולין מצד שני. התוצאה של מצב זה היא התפתחות של סוכרת ועלייה בלחץ הדם.

התרענו בעבר על הסכנה הכרוכה בהשמנה הבטינית. הפנימו את העובדות, שתוארו כאן והבינו את הקשר בין השמנה ביטנית לבין השינויים המתרחשים בדפנות כלי הדם והנזק הנגרם עקב זה בלב, במוח ובכליות. כמובן שהתפתחות של יתר לחץ דם בעקבות התנגדות לאינסולין ועליית רמת השומנים בדם, עקב הסוכרת, הינם גורמים המסייעים להתפתחות של נזק בכלי הדם.

## 2. Adherence to a DASH style diet and risk of coronary heart disease and Stroke in women. Arch. Int. Med 2008, 168; 713. T.T. Fung.

דיאטת DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) מתמקדת בגישות תזונתיות להפחתת יתר לחץ דם ולהפחתתו לערכים תקינים. עד כה ידענו, שתפריט הכולל 6 או יותר מנות ירק או פרי, ודל במלח, מפחית לחץ דם. במחקר זה נבדקו 88,517 נשים (אחיות במקצוען), במשך 24 שנים רצופות, על מנת לבחון האם הקפדה על תפריט כזה יכולה גם למנוע את הסיבוכים של מחלות לב וכלי דם כמו אוטם שריר הלב ואירוע מוחי? נמצא התאמה באופן חד משמעי, בין הקפדה על דיאטה שכזו לבין הפחתת שיעור היארעות אירועים מוחיים או לבביים ואף של הפחתת התהליכים האימונולוגיים – דלקתיים הגורמים למחלות לב וכלי דם.

**מחקר זה התבצע אומנם בקרב נשים. ניתן להניח שהמצב נכון גם לגבי גברים.**  
**ידוען זה מתמקד בתהליכים הפסיכולוגיים של שינוי בהרגלי היומיום. מומלץ ליישם את ההמלצות של דיאטת DASH וגם לא לשכוח לשלב מנה מכובדת של פעילות גופנית יומיומית (ראו המלצות בידיעון מס' 14).**

## 3. השפעה של טיפול בהורמון נשי על הסיכון של מחלת לב וכלי דם אצל נשים-ד"ר אלי מגן

*Journal of the American Medical Association, 2007*

מחקר WHI, שבדק השפעה של טיפול באסטרוגן פלוס פרוגסטין ואסטרוגן לבד (כולל של 27,347 משתתפים), לא מצא שום הורדה בתחלואה ותמותה ממחלות לב וכלי הדם עקב הטיפול בהורמונים נשיים.

### תוצאות של המחקר הן:

הוכח שטיפול בהורמונים נשיים מגדיל את הסיכון לשבץ מוחי. אפילו 10 שנים אחרי הפסקת הוסת בנשים, נטילת אסטרוגן עם פרוגסטין, מגדילה הסיכון לסרטן השד. לכן טיפול בהורמונים נשיים מומלץ אך לטווח הקצר כדי להקטין תופעות של גיל המעבר, אך לא לצורך הקטנת הסיכון למחלות לב וסרטן השד. נשים שבכול זאת מחליטות לקחת הורמונים נשיים, זקוקות למעקב לחץ דם, שומנים בדם ובדיקות ממוגרפיה.

**על נושא זה היו שאלות רבות. חשוב מאוד שתדעו את הסכנה הכרוכה בנטילת הורמונים נשיים!**

## 4. עודכנו קווים מנחים למניעת מחלות לב וכלי דם אצל נשים בשנת 2007. *Circulation: Journal of the American Heart Association* – הביא ד"ר אלי מגן

# הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם



משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ קופות החולים

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

אגודת הלב האמריקאית פרסמה קווים מנחים למניעת מחלות קרדיווסקולאריות בנשים. ההנחיות החדשות מצביעות על שימוש נכון באספירין, טיפול בהורמוני נשים, וויטמינים ומינרלים לצורך מניעת מחלות לב וכלי דם אצל נשים. **להלן ההמלצות:**

- מומלץ שינוי אורח חיים כדי לשמור על לחץ דם תקין: כולל ירידה במשקל, הגברת פעילות פיזית, הגבלת נתרן, ודגש בצריכת פירות טריים, ירקות ומוצרי חלב דלים בשומן.
  - להפסיק לעשן
  - מינימום של 60–90 דקות של פעילות אינטנסיביות בינונית ( למשל, הליכה זריזה ) ברוב הימים של השבוע.
  - להקטין צריכת שומנים רוויים לפחות מ- 7% מסך הקלוריות הנצרכות ליממה.
  - לאכול מוצרים עשירים באומגה 3 (לאכול דגים שמנים לפחות פעמיים שבוע, ולשקול לקחת תוספת כמוסה של 850–1000 מיליגרם של EPA (eicosapentaenoic acid) ו- docosahexaenoic acid) DHA.
  - **טיפול בתחיליפי הורמונים נשיים או/ו בתרופות נוגדות רצפטור של האסטרוגן (SERMs) לא מומלצים למניעת מחלת לב וכלי דם בנשים.**
  - טיפול בנוגדי חימצון (אנטיאוקסידנטים) ( כמו vitamin E, C, beta-carotene ) לא מומלצים לצורך מניעה ראשונית או שניונית של מחלות לב וכלי הדם.
  - חומצה פולית ( Folic acid ) גם לא מומלצת למטרת מניעת מחלות לב וכלי הדם.
  - בנשים מעל גיל 65 יש מקום לטיפול רוטיני באספירין במינון נמוך (בממוצע כ 162 מיליגרם וכאשר אין התוויות נגד).
  - אצל נשים בסיכון גבוה למחלות לב וכלי הדם יש להשתמש ב ASPIRIN במינון של 325 מיליגרם ביממה במקום 162 מיליגרם.
  - יש להוריד כולסטרול בדם לפחות מ 70 mg/dl בנשים בסיכון גבוה מאוד ובנשים עם מחלת לב (שיכולים לדרוש שילוב של דיאטה ותרופות להורדת כולסטרול).
  - אנו מדגישים שקווים מנחים אלה, מכסים את המניעה הראשונית והמשנית של מחלות לב וכלי הדם על רקע טרשת העורקים (לנשים מעל גיל 20 ) .
- חשוב להפנים את כל הסעיפים של המלצות אלה, ובמיוחד להבין שלא חייבים להשתמש בנוגדי חמצון או בחומצה פולית כדי למנוע מחלות לב. להערכתנו, יש לאמץ את ההמלצה לגבי אומגה 3-שמן דגים.**

## 5. טראומה – הדרך לצמיחה – ד"ר אלון כהנא – פסיכולוג קליני

טראומה נחשבת לדבר שלילי. אנחנו מכירים את המילה טראומה בהקשר היום יומי או בהקשר של התמודדות עם אירועים כמו קרב, מחלה או תקיפה. האירוע קשה מסוכן ומפחיד. האדם שחווה את האירוע ממשיך להגיב תגובה נפשית גם זמן רב לאחר סיומו. בשנים האחרונות יש לא מעט מחקרים שמראים שלטראומות יש גם אפקטים חיוביים ולא רק שליליים. (Tedeschi & Lawrence, 2004). התחום שנקרא Posttraumatic growth מתאר את היתרונות והדברים החיוביים שנובעים מהטראומה. אדם שחווה את הטראומה יכול להעריך את חייו מחדש ולהפיק יתרונות מהזעזוע שעבר. במחקרים שואלים אנשים שעברו אירוע קשה כמו מחלה קשה (התקף לב או סרטן) או אירוע טראומטי אחר על התופעות החיוביות שהפיקו ממנו.

**תגובות האנשים מתחלקות לכמה קבוצות:**

- **הערכה של החיים באופן כללי** – אנשים שעברו טראומות נוטים להעריך יותר את החיים שלהם. הם מודים על הדברים הפשוטים ועל ההנאות היום יומיות. שמים לב יותר לקיום הבסיסי ורואים את

# הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם



משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ קופות החולים

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

- העולם לא כמובן מאליו. פרופסור שהיה מעורב בתאונת מטוס בה נהרגו חלק גדול מהנוסעים, כתב בהגיעו הביתה – "כשהגעתי הביתה השמים היו בהירים יותר, שמתני לב לפרטים על המדרכה, הייתי כמו בסרט. עכשיו – כל דבר הוא מתנה" (שירר, 2001). חולה סרטן כתב – "אחרי המחלה הראשונה שלי אפילו ההנאות הפשוטות של החיים קיבלו מובן מיוחד" (המילטון ג'ורדן, 2000).
- **עוצמה** – אנשים אחרי טראומות נוטים להעריך יותר את עוצמתם ואת הכוח שיש להם להתמודד עם הקשיים של החיים. בבחינת מה שלא הורג אותי מחשל אותי (ניטשה).
  - **חיזוק והעמקה של יחסים עם אחרים** – אחרי טראומות, אנשים נוטים לחזק יחסים עם אחרים – בתוך המשפחה או מחוץ לה. ההבנה העמוקה היא שהיחסים הם מהדברים האמיתיים והנכונים בחיים ושאינטימיות היא גורם מחזק.
  - **שינוי בסדרי העדיפויות** – אחרי הטראומות אנשים נוטים לשנות את סדרי העדיפויות ולחפש יותר את הדברים החשובים באמת. מגשימים יותר חלומות ומוצאים את עצמם עסוקים יותר בעיקר של החיים האישיים שלהם ופחות בטפל.
  - **חיים רוחניים עשירים יותר** – אנשים אחרי טראומה מחפשים את המשמעות ואת הדברים שמעבר. הרוחניות היא חלק מהחיפוש. לא רק דתיות במובן הצר של המילה, אלא חקירה, דרישה וחיפוש משמעות.
- מידת הרווח שהאדם יפיק מהטראומה תלויה במבנה הפסיכולוגי האישי כמו גם בגורמים רבים אחרים. גיבור אישי שלי – לאנס ארמסטרונג (רוכב אופניים שהתאושש ממחלת הסרטן וזכה להיות אחד האתלטים הגדולים ביותר) אמר שנתיים אחרי הטראומה שלו: "במבט לאחור לא הייתי משנה דבר. אם לא הייתי חולה לא הייתי פוגש את אשתי... למדתי הרבה וגדלתי במידה שלא תאומן בשנתיים האלה" (בקר, 1998).
- למדנו בילדותנו, כי קשיים מחשלים אותנו. זו בהחלט הדרך הנכונה להתמודדות אשר מאפשרת צמיחה והתגברות על המכשולים שבדרך.**

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

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

**הירשמו כעת וזכו בהטבות בלעדיות!**

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)

לקישור לאתר מבית אתרי "רשת רפואה" [רפואה.אינפו](http://www.2life.co.il/) (נא הקליקו כאן).