

## ידיעון - חידושים בתחום מניעת מחלות לב וכלי דם - מספר 19

אנו עדים, לא פעם, לכך שאנשים שלכאורה היו בריאים ולא היה להם שום סימן מקדים, שיכול לעורר חשד, נפטרים באופן פתאומי מדום לב, תוך כדי מאמץ גופני ניכר.

### 1. פעילות גופנית בעשור החמישי והשישי לחיים – פרופ' חיים יוספי

שאלה:

אם החלטתי להתחיל פעילות גופנית מסודרת ואני בן 50 שנים, לאב שניפטר ממחלת לב בגיל צעיר, כיצד עלי לנהוג ע"מ למנוע מוות פתאומי במאמץ?

תשובה:

יש חשיבות רבה להבנה שעם השנים אני צוברים גורמי סיכון למחלות לב וכלי דם. גורמי סיכון אלו יכולים להיות: משקל עודף, העדר פעילות גופנית, עישון, יל"ד סוכרת וכולסטרול שאינם מטופלים ואינם מאוזנים.

לפיכך, בטרם נתחיל פעילות גופנית בגילאים אלו, עלינו להיבדק על ידי רופא. הרופא בוודאי ישאל לגבי נוכחות גורמי הסיכון השונים ויבצע בדיקה גופנית ובדיקת אלקטרורדיוגרם (אק"ג). לאחר מכן, יחליט אם יש צורך בבדיקות נוספות. ברוב המקרים, באם אין היסטוריה של תעוקת חזה, התעלפויות וכו' ולא נמצאו גורמי סיכון והבדיקה הגופנית והא.ק.ג תקינים, אין צורך בבדיקות נוספות.

במקרה הצורך, אם יועלה חשד כלשהו, לאור הבדיקות שתוארו לעיל, יכולות להיות בדיקות נוספות כגון: מבחן מאמץ, הולטר לב, אקו לב ואף צנתור לב במקרים מסויימים.

אף על פי כך יתכנו מקרים שבהם בוצעו כל בדיקות השגרה ואף נוספות היו תקינות, ובכל זאת יקרה מוות פתאומי. אלו המקרים בהם הפרעות קצב קטלניות או אוטם חריף בשריר הלב קורים למרות שאין עדות לחסימות בכלי הדם או לפגם בשריר הלב. אלו מקרים נדירים לרוב, אם מקפידים לבצע את הנוהל הנאמר לעיל ומתחילים את הפעילות הגופנית בהדרגה, ע"פ הכללים הנכונים של סרגל המאמצים ונתאים אותה לגילנו ולתחביבנו, נוכל ליהנות מבריאות ממושכת ומכל יתרונות הפעילות הגופנית. יתרונות אלו רבים, החל מהורדת קצב הלב ולחץ הדם ועד לשמירה על משקל יציב ומצב רוח מרומם.

יש לציין, שאנשים שבעברם חוו סינקופה (ירידה פתאומית בהכרה), חייבים להיבדק באופן מיוחד, לפני שימשיכו בפעילות גופנית מאומצת.

2. מהי הגישה לגבי בעלי סיכון לפתח מחלות לב וכלי דם? נתמקד בתוצאות של איתור בעלי סיכון גבוה לפתח מחלות לב וכלי דם במספר מפעלים, בהדרכתם לשיפור מדדי הסיכון וברוח שבהפחתת גורמי הסיכון, לכל אחד ואחד. וברוח העצום להנהלות המפעלים בעקבות שיפור גמישות כלי הדם, שמביאים להפחתת ההיעדרויות עקב ימי מחלה (על רקע זה), להפחתת הנמנמת, להגברת פריון העבודה ולהפחתת תאונות עבודה.

בעבר, כבר הדגשנו את הצורך בבדיקה עצמית כאשר נמצאים בסיכון גבוה לפתח מחלות לב וכלי דם. לשם כך פיתחנו כלים לאיתור רמת הסיכון. רמת הסיכון נקבעת עפ"י שילוב של 4 מדדים: לחץ דם, היקף מותניים, פעילות גופנית ועישון. מומלץ לכל אחד, לבצע בדיקה זו ולקבל תשובה מוסמכת של רמת הסיכון האישי [בחן את עצמך](#) < שאלון אבחון גורמי סיכון למחלות לב. הפורום הרחיב את יכולת האבחון באמצעות אבחון אורח החיים של הילדים [בחן את עצמך](#) < שאלון הערכה עצמית לילדים ואבחון רמת המתח והשחיקה בעבודה [בחן את עצמך](#) < שאלון - מתח בעבודה. הפורום פועל במספר רב של מפעלים, שבהם אנו מאתרים את בעלי הסיכון הגבוה, מדריכים אותם להפחתת גורמי

# הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם



משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

**הסיכון במשך שלושה חודשים לפחות. הצלחנו להפחית את רמת הסיכון באחוזים ניכרים, ראו להלן:**

**תוצאות התערבות לשינוי אורח חיים במפעלים ב-%:**

מפעל	לפני/ אחרי התערבות	סיכון גבוה	סיכון בינוני	סיכון קל	ל"ד מעל 139/89 מ"מ כספית
I	לפני	54	27	19	32
	אחרי	16	34	50	16
II	לפני	75	23	2	30
	אחרי	15	75	10	5
III	לפני	64	29	7	29
	אחרי	34	51	15	25
IV	לפני	30	49	21	16
	אחרי	20	60	20	5
V	לפני	42	36	21	22
	אחרי	22	67	11	18

### 3. מהו הרווח של הפחתת הסיכון לפתח מחלות לב וכלי דם?

א. כאשר מצליחים להפחית את רמת הסיכון הגבוה לרמת סיכון בינוני / קל בדפנות כלי הדם, מתרחשת עצירה ואף נסיגה בתהליך של טרשת העורקים. הביטוי הראשון לכך יהיה בשיפור גמישות כלי הדם הקטנים במוח <sup>(1)</sup> שיביאו בהכרח, לשיפור בערנות, בזיכרון, בריכוז, באופטימיות, בסבלנות, בסובלנות ובהגברת יכולת ההתמודדות עם מתחים. כתוצאה משיפור זה, יש שיפור גם בתקשורת ובקשרים הבינאישיים, שמביאים גם לפחות מתחים בינאישיים.

א. כאשר מפחיתים את היקף המותניים (בעקבות ירידה במשקל), סובלים פחות מקוצר נשימה

במאמץ (נושמים בקלות רבה יותר). זה נותן תחושת בריאות ומשפר את התדמית והביטחון העצמי <sup>(2)</sup>.

ג. פעילות גופנית סדירה, משפרת לא רק את הכושר, אלא משפרת גם את מנגנון החיסון של הגוף, אשר אחראי על מניעת הזיהומים בגוף ובזה גם על מניעת טרשת עורקים. זאת בגלל, שזיהום עלול לשמש כגירוי מזרז להתפתחות תהליך של טרשת עורקים. אך חשוב יותר, פעילות גופנית סדירה משפרת את התדמית העצמית, את הביטחון העצמי ואת יכולת ההתמודדות עם מתחים.

ד. הימנעות מעישון, מפחיתה את הגורם להתכווצות כלי הדם, מפחיתה היווצרות רדיקלים חופשיים בכלי הדם, אשר גורמים לחמצון הכולסטרול "הרע" – LDL כחלק ראשון בתהליך הסתיידות כלי הדם. לכן, אין זה פלא, שאנשים שמפסיקים לעשן, עושים את הדבר היעיל ביותר להצלת עצמם ממוות בטרם עת!

ה. תזונה נבונה, המתבססת על אכילה של ירקות ופירות המכילים אשלגן, אשר מרחיב את כלי הדם. הם גם מפחיתים את כמות הרדיקלים החופשיים בדפנות כלי הדם. הפחת צריכת המלח והשומנים הרוויים בתפריט, מפחיתים אף הם, את התהליך של הסתיידות כלי הדם.

**היתרונות בכל הנאמר לעיל, כה ברורים בהפחתת רמת הסיכון, שנשאלת השאלה, איך נוכל לעשות זאת בדרך הקלה ביותר?**

בכל פעם שאנחנו נוסעים ברכב שלנו, אנחנו בודקים את טמפרטורת המנוע. מדוע אנחנו עושים

<sup>1</sup> מזכיר: ד"ר ד. זיקר

<sup>2</sup> יו"ר: פרופ' י.ר. ויסקופר

- זאת? בגלל שאיננו רוצים שהמנוע יתקלקל בטרם עת. כך זה מקובל. אך פחות מקובל שנדאג ל:
- בדיקת לחץ דם בבית, רצוי ערכים נמוכים מ-130/85 מ"מ כספית<sup>(3)</sup>
  - בדיקת היקף המותניים, רצוי פחות מ-102 ס"מ בגברים ופחות מ-88 ס"מ בנשים
  - פעילות גופנית סדירה של מינימום 90 דקות לשבוע וכאשר ישנה השמנת יתר 150-300 דקות לשבוע<sup>(4)</sup>
  - תזונה המבוססת על ירקות, פירות, דגים, הגבלת מלח, הגבלת שומנים רוויים, הגבלת בשר אדום<sup>(5)</sup>
  - לצאצאים בני +40 של חולים במחלות לב וכלי דם מומלץ:
    - א. לבדוק את עורקי הצוואר (קרוטיס) באמצעות אולטרא סאונד<sup>(6)</sup>
    - ב. כאשר הם עוסקים בפעילות אינטנסיבית (עבודה, ספורט, פנאי), עליהם להקפיד לבצע בדיקת א.ק.ג. במאמץ, לפחות פעם בשנה. לבצע בדיקת א.ק.ג. במאמץ, בכל מקרה שבו מופיעים סימנים מחשידים (7), (8), (9).
- חשוב שתדעו, ניתן לא רק למנוע טרשת עורקים, אלא שניתן גם להפחית את התהליך בכלי הדם, כאשר מפחים את ה-LDL לרמות נמוכות של 60-70 מ"ג%. להרחבות ומידע נוסף בנושאים שהזכרו, ראו הקישורים הבאים:**

- (1) חדשות ועדכונים > מידעון הפורום - מספר 11 סעיף 2
- (2) חדשות ועדכונים > מידעון הפורום - מספר 9 סעיף 3
- (3) חדשות ועדכונים > מידעון הפורום - מספר 9 סעיף 5
- (4) חדשות ועדכונים > מידעון הפורום - מספר 14 סעיף 3
- (5) חדשות ועדכונים > מידעון הפורום - מספר 5 סעיף 5
- (6) חדשות ועדכונים > מידעון הפורום - מספר 9 סעיף 2
- (7) חדשות ועדכונים > מידעון הפורום - מספר 2 סעיף 6
- (8) חדשות ועדכונים > מידעון הפורום - מספר 7 סעיף 5
- (9) חדשות ועדכונים > מידעון הפורום - מספר 10 סעיף 12
- (10) מידע ומאמרים > המלצות הפורום
- (11) [http://2life.ath.cx/images/user\\_images/File/hanchayot\\_merukazot.pdf](http://2life.ath.cx/images/user_images/File/hanchayot_merukazot.pdf)

#### **4. ASPIRIN FOR THE PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASE: USPSTF (U.S. preventive services task force); ANNALS OF INTERNAL MEDICINE.**

פורסמה לאחרונה, סקירת ספרות של ראיות חדשות, משנת 2002 ואילך, בנושא התועלת והנזק של השימוש באספירין למניעה ראשונית של מחלה קרדיו וסקולארית.

#### **תוצאות הסקירה הובילו להמלצות הבאות:**

1. יש לעודד גברים בגילאי 45-79 להשתמש באספירין כאשר התועלת הפוטנציאלית של ירידה בשיעורי אוטם שריר הלב עולה על הנזק הפוטנציאלי של דימום ממערכת העיכול (המלצה ברמה A- קרי, ישנן ראיות מדעיות מוצקות לכך, שהתועלת עולה על הנזק).
2. יש לעודד נשים בגילאי 55-79 להשתמש באספירין כאשר התועלת הפוטנציאלית של ירידה בשיעורי שבץ איסכמי עולה על הנזק הפוטנציאלי של דימום ממערכת העיכול (המלצה ברמה A).
3. אין די ראיות בכדי להעריך את האיזון שבין התועלת והנזק בשימוש באספירין למניעה של מחלות קרדיו וסקולאריות בנשים וגברים בני 80 ומעלה (המלצה ברמה I-קרי, חסרות ראיות מדעיות אן שאיכותן מוטלת בספק).

# הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם



משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

4. אין לעודד שימוש באספירין למניעה של מחלות קרדיו וסקולאריות בנשים עד גיל 55 ובגברים עד גיל 45 (המלצה ברמה D – ישנן ראיות מדעיות לכך שהנזק עולה על התועלת).

## 5. צריכת שמן הדגים והשפעה על קרישתיות- האם ניתן לשלב זאת יחד עם מתן אספירין?

– פרופ' חיים יוספי

בתזונה המערבית אנו צורכים יותר חומצות שומן מסוג אומגה 6, שמקורן בבע"ח מאשר אומגה 3 שמקורן בדגים. יתכן וזהו אחד הגורמים התזונתיים, המאפשרים התפתחות מחלות שונות, כולל מחלות לב וכלי דם ועד לדלקות מפרקים ומחלות אוטואימוניות. בגופנו, כיונקים, חסר האנזים Omega-3-desaturase ולכן איננו מסוגלים להפוך חומצות שומן מסוג אומגה 6 לאומגה 3.

לפיכך, עלינו לקבל אותן במזון. אותן משמע, שתי החומצות העיקריות באומגה 3 שנמצאות בעיקר בשמן דגים והמכונות: EPA וכן DHA. יודגש כי, אצות ים מכילות רק DHA ולא EPA. לחומצות השומן תפקיד מטבולי חשוב משום, שתוצרי עיבודן הם פרוסטגלנדינים. חומצת שומן מסוג אומגה 6 משמשות כחומר מוצא לפרוסטגלנדינים המכווצים כלי דם ומגבירים את קרישתיות הדם (טרומבוקסן ופרוסטגלנדין E2). לעומת זאת, חומצת שומן מסוג אומגה 3 משמשות חומרי מוצא לאיקוזונואידים ופרוסטגלנדינים בעלי השפעה הפוכה (פרוסטגלנדין I2), המרחיבים כלי דם ומתנגדים לקרישתיות. לפיכך, לחומצות השומן המרכיבות את ממברנות התאים בגופנו חשיבות מכרעת באיזון הדינמי של גופנו כנגד קרישתיות וכיווץ כלי דם (העלאת לחץ דם).

בעבר, הועלתה סברה, שבחולי לב לאחר אוטם בשריר הלב, הנוטלים אספירין, ישפיע השילוב עם אומגה 3 על קרישתיות הדם לרעה, כך שעלול לגרום לדימומים. סברה זו לא עמדה במבחן התוצאה. במחקרים שונים כולל במעבדתנו, במרכז הרפואי ברזילי באשקלון, נימצא שמינון שמן דגים, הנדרש להשפעה משמעותית על הקרישה הוא גבוה עד 4-6 גרם ביום. מינון זה גבוה ממינון ההמלצות ה-AHA (הארגון הקרדיולוגי האמריקאי - AMERICAN HEART ASSOCIATION) הקובע לחולי לב המלצה לצריכה של 1 גרם אומגה 3 (DHA+EPA) ביום. שילוב של אספירין עם 1 גרם החומר הפעיל של אומגה 3 (DHA+EPA) ביום, אינו גורם לפגיעה מוגזמת בקרישתיות ומשאיר עדיין השפעה מבורכת על מניעת מחלות לב וכלי דם. ככלל, המלצות ה-AHA (הארגון הקרדיולוגי האמריקאי - AMERICAN HEART ASSOCIATION) כוללות:

- באופן כללי, יש לצרוך דגים עשירים בחומצות שומן פעמיים בשבוע.
- חולי לב צריכים לקבל אומגה 3 (DHA ו-EPA) על בסיס יומי.
- חולים עם מחלות לב וכלי דם צריכים לקבל גרם אחד של אומגה 3 (DHA ו-EPA) על בסיס יומי.
- חולים שצריכים להוריד את רמת הטריגליצרידים, צריכים לקבל 2-4 גרם אומגה 3 (DHA ו-EPA) על בסיס יומי.

## 6. דר' אלון כהנא – סיפור אישי

לפני 12 הייתי טייס מנוסה בחייל האוויר. הטסתי מסוקים ושימשתי כקצין מיון של בית הספר לטיסה. ואז בבוקר יום בהיר וחם של שנת 1997 קיבלתי התקף לב. הפכתי ברגע אחד מאדם עצמאי ושולט לשבר כלי במיטת בית החולים. ההתקף תפס אותי בהפתעה. אני, שהייתי בריא, עשיתי פעילות גופנית ועברתי בדיקות תקופתיות קיבלתי בבוקר יום בהיר קריאת אזהרה. היום, אני משייך את ההתקף שקיבלתי למתח הרב בו הייתי שרוי בתוספת לתזונה הלקויה ולעודף המשקל. האירוע הזה שינה את החיים שלי מהקצה לקצה. התחלתי לשים לב לצורה בה אני אוכל – הפכתי לטבעוני ואני שם דגש על אכילה של פירות וירקות ללא שום מזון מהחי. התזונה הזו הוכיחה את עצמה בהורדה של רמות השומנים בדם, דילול הדם וכמובן תרמה להורדה במשקל. בנוסף אני

מזכיר: ד"ר ד. זיקר 4

יו"ר: פרופ' י.ר. ויסקופר

# הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם

משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות



מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

מקפיד על פעילות גופנית לפחות 5 פעמים בשבוע. והדבר החשוב ביותר – אני חי את חיי בצורה גועה יותר איטית יותר ושלמה יותר. היום אחרי החוויה הלא נעימה הזו אני יכול בלב שלם להגיד

שאת התקף הלב קיבלתי במתנה – החיים שלי אחריו שונים לחלוטין מהחיים לפניו. לא רק בריאים יותר – גם מאושרים יותר.

אני הייתי צריך לעבור את הטראומה על מנת לשנות את החיים שלי, אבל אני ממליץ לאנשים לעשות את השינוי בחיים בלי לעבור את הטראומה. ניתן להיבדק לרמת הסיכון בעזרת [שאלון האבחון באתר הפורום](#).

לסיפור המלא ולתמיכה בתהליכי שינוי – [מכוונים לחיים](#)

**אין ספק, חשוב מאוד לשמור על אורח חיים בריא. הפורום מציע לכל אחד לאמץ את המלצתנו:**

[http://2life.ath.cx/images/user\\_images/File/hanchayot\\_merukazot.pdf](http://2life.ath.cx/images/user_images/File/hanchayot_merukazot.pdf)

**המערכת רוצה בהזדמנות זו, לברך את העמית הבכיר בהנהלת הפורום – ד"ר חיים יוספי, על קבלת תואר הפרופסורה מאוניברסיטת בן-גוריון בנגב. ד"ר יוספי תורם רבות להצלחת הפורום. אנחנו שמחים בהצלחתו.**

**המערכת: פרופ' ר. ויסקופר • ד"ר נ. שפירא • ד"ר ד. גביש • ד"ר ד. דיקר • פרופ' 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.

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](#) (נא הקליקו כאן).