

## ידיעון - חידושים בתחום מניעת מחלות לב וכלי דם - מספר 21

במידעון זה נצביע על שתי התפתחויות מרכזיות בתחום של מניעת מחלות לב וכלי דם:

1. ההכרה בצורך הדחוף להיגמל מעישון (גם פסיבי). ללא ספק, זהו אחד הצעדים היעילים ביותר לשיפור הבריאות.
  2. הגבלת צריכת המלח מהמזון, לקראת שבוע המודעות הבינלאומי לסכנה שבצריכה עודפת של מלח, שיחול בתחילת פברואר 2010.
- בהמשך, נביא עדכונים נוספים.

### 1. אמצעים תרופתיים לגמילה מעישון סיגריות – עדכון, דר' עמית רותם פסיכיאטר לילדים ונוער, מכבי שרותי בריאות, המרכז למניעה וגמילה מעישון, אוניברסיטת בן גוריון

עישון סיגריות הוא גורם התמותה והתחלואה, המוביל בעולם המערבי שניתן למניעה. הפסקת עישון תביא לשינוי המשמעותי ביותר בחייו של המטופל, במקרים רבים, גם אם אינו סובל מתחלואה נוספת. ההתמכרות לעישון הסיגריות כוללת שני מרכיבים עיקריים: התמכרות הפיזיולוגיות לניקוטין וההתמכרות ההתנהגותית, או הרגל העישון. בהתאם להמלצות ארגון הבריאות העולמי ומשרד הבריאות בישראל, תהליך יעיל לגמילה מעישון צריך להתייחס לשני מרכיבי ההתמכרות הנ"ל. לסיוע בהתמודדות עם ההתמכרות לניקוטין ומערכת המשוב החיובי שמתקבלת אצל המעשן, קיימים מספר אמצעים פרמקולוגיים. כולם הוכחו כיעילים לגמילה מעישון ומאשרים לשימוש על ידי משרד הבריאות. מומלץ לשלב את אמצעים אלו לאחר הערכה קצרה של רמת ההתמכרות לניקוטין. תחליפי הניקוטין משחררים ניקוטין בתזמון ומינון שונה, שונה גם משחרור הניקוטין מהסיגריה. כך נמנעת תסמונת גמילה, עם סיכויים קלושים להתמכרות לתחליפים. סוגי התחליפים הקיימים, ללא מרשם רופא: מדבקות ב-3 מינונים, גומי לעיסה בשני מינונים, משאף, לכסניות (חדש!). הניסיון הרב ביותר קיים עם שימוש בתחליפי הניקוטין החל מיום הפסקת העישון. קיימות גם גישות בהן המלצה לשילוב התחליפים בתהליך הפחתת עישון לקראת הפסקה מלאה. מומלץ לשלב מספר תחליפים בהתאם לרמת ההתמכרות. הטיפול התרופתיים אינם כוללים ניקוטין ובמנגנון ביוכימי מפחיתים את תחושת התגמול שבעישון יחד עם בלימת תסמונת הגמילה. ZYBAN (bupropion), חומר ותיק ויעיל בגמילה מעישון וכנוגד דיכאון. פעילותו העיקרית בחסימת ספיגה חוזרת של דופמין ונוראדרנלין מקצות הסינפסה. ניתן לשלב עם תחליפי ניקוטין בהתאם לרמת ההתמכרות. CHAMPIX (varenicline) היא תרופה שפותחה במיוחד לגמילה מעישון. במנגנון חסימה חלקית של הרצפטור הניקוטיני  $\alpha 4\beta 2$ , פוחת החשק לעישון ונמנעת תסמונת גמילה. שתי התרופות במרשם רופא ובעלות מינונים קבועים לכל תרופה.

יש לקבוע יום להפסקת עישון ולהתחיל את השימוש באחת מתרופות אלה 10-14 ימים לפני יום זה. בחודש יולי 2009 דיווח ארגון המזון והתרופות האמריקאי (FDA) על מקרים בהם מטופלים באחת מהתרופות הנזכרות, אובחנו עם תוקפנות, דיכאון, חשיבה אובדנית וניסיונות אובדניים. שיעור ניכר מהדיווחים כללו מטופלים עם הפרעות נפשיות שונות (שלא נכללו במחקרים הקודמים). יחד עם זאת, קיימים דיווחי היארעות של תופעות נירופוסכאטריות חדשות אצל מטופלים בריאים. כדאי לזכור, שחלק מהתופעות דלעיל, יכולות להופיע ממילא כחלק מתהליך גמילה מעישון. ככל טיפול תרופתי, מומלץ לרשום תרופות אלה בהתוויה הנכונה. מומלץ לשים לב לתופעות הלוואי המוכרות ובעיקר לשינויים במצב הרוח ובהתנהגות, דיכאון, מחשבות אבדניות ותוקפנות. במקרה ומופיעים אחד או יותר מהתסמינים הללו, יש להפסיק את מתן התרופה ולהפנות להתייעצות עם גורם מוסמך, על פי שיקול דעתו של הרופא המטפל. מומלץ לשקול את אופן המשך התמיכה בתהליך הגמילה, כמו גם אפשרויות חלופיות לטיפול תרופתי.

# הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם



משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

לסיכום, הפסקת עישון חיונית ביותר לכל מעשן לצורך מניעת תחלואה קשה, שמירה על איכות החיים ואריכותם. כל מעשן שמביע רצון להפסיק, ראוי לעידוד ולתמיכה. מומלץ שתהליך הגמילה יכלול טפול תרופתי, שהוכח כיעיל ובטוח. כבכל התערבות רפואית, יש לשקול את המשך העישון אל מול תהליך הגמילה בליווי תרופות, והתוצאות הצפויות. יש לעקוב אחר תופעות לוואי במהלך נטילת הטפול התרופתי, ובמיוחד לשים לב לתופעות נפשיות חדשות או שבהחמרה ולשקול את המשך הטפול בהתאם.

**הפורום מברך את וועדת סל הבריאות על החלטתם לכלול את התרופות לגמילה מעישון בסל. בעקבות זאת, כל הקופות יגדילו את היקף הסדנאות לגמילה מעישון. אין כיום כל הצדקה, שאפילו מעשן אחד שמעוניין להיגמל, לא ייעזר בשירותים אלה ויקדם את בריאותו ואת בריאות הסובבים לו, הסובלים מהעישון הפסיבי.**

**נמצא, שהעישון פוגע אף במערכות המחשבים וחב' IBM בארה"ב מסרבת לספק שרות למעשנים.**

## 2. שימוש מושכל במלח – כל המרבה גורע! - ד"ר אלדד קיש

בעולם המערבי יש מגמה להקטין את צריכת המלח במזון. עיקר המלח במזון מקורו בתעשיית המזון. המלח הוא גורם מסייע חזק בהתהוות יתר לחץ דם ומחלות לב וכלי דם, כשאלה כידוע היום, הם הסיבה העיקרית לתמותה בעולם המערבי. ניתן להקטין את העול של מחלות אלה על ידי הפחתה של כמות המלח באוכל. הדבר הוכח ללא עוררין על ידי קבוצות 'משוגעים לדבר' שהנהיגו בביתם משטר 'דל מלח'. מי שקונה מאכלים מוכנים, נתקל במוצרים מלוחים מאוד, בלי שהוא ער לכך.

עקב הפרסומים של הקטנת התחלואה והתמותה אצל הקבוצות האלה, שהצליחו להוריד את כמות המלח שנצרכה, העולם הרפואי כבר מודע ליתרונות של ברות דל מלח. דיאטה עשירה במלח גם יכולה לגרום ליותר כיבים בקיבה (אולקוס).

בארצות אירופה, ארה"ב, קנדה ואוסטרליה קמו ארגונים, שתוך שכנוע של התעשיות הגדולות, משפיעות על הקטנת תוספת המלח למוצרים ופעולות הסברה לציבור הרחב, שמתחילים להשפיע שם בערנות לנושא. היו הישגים חשובים בהקטנת כמויות המלח במזון, בלי שזה הזיק ליצרנים. להפך, הארגונים הבריאותיים האלה מפרסמים מדי פעם לפעם, מודעות איזה מוצר הצליח יותר להוריד אחוזי המלח, עם המלצה חמה לקנות רק את המוצר הזוכה.

אך תעשיית המזון הישראלית עדיין לא התעוררה דיה. בשוק המקומי אחוזי המלח נשארים גבוהים הרבה מעבר לרצוי. המגמות של הארגונים היא להגיע לתצרוכת של מלח של עד 6 גרם מקסימום ליום למבוגרים. לילדים היעד נמוך יותר. דווקא בנושא המזון לתינוקות היו הצלחות בעשור האחרון וכמות המלח במזון לתינוקות ירדה פלאים, ללא אף תלונה מצד התינוקות.

כמה אנחנו עדיין רחוקים מהיעדים המוצעים, מלמדים סטטיסטיקות מארצות שונות: באנגליה תצרוכת המלח הממוצעת למבוגרים היא 9 גר' ובסין היא אפילו מגיעה ל-16 גר'.

**איך נדע כמה מלח ישנו במוצר מסוים?** בד"כ כתוב בתווית המוצר כמות הנתרן ל-100 גר' של המוצר. וכעת לשים לב! נתרן הוא מרכיב אחד של מלח בישול, כשהפרטנר הוא כלור. אז אם מותר עד 6 גר' מלח ליום, ז.א. שנתרן מותר רק 2.5 גר', או ליתר דיוק 2560 מיליגרם. הרי היצרנים נותנים את כמות המלח בנתרן בלבד, אז תיזהרו.

קשה לנחש מה כמות המלח (או יותר נכון כמות הנתרן) בכל מוצר ומוצר. אז אין מנוס, עלינו לקרוא את התווית שעל המוצר. לנוחיותכם עשיתי רשימה חלקית מאוד.

לפעמים תמצאו חכמים שכותבים גר' נתרן לפי מנה – לא ליפול בפח, אנו רוצים לבדוק לפי 100 גר' מוצר. נתחיל עם כמה דוגמאות, מן הכבד לקל.

# הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם

משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות



מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

## כמות הנתרן ב- מג' ל-100 גר' מאכל

המוצר	כמות הנתרן ב- מג' ל-100 גר' מאכל
תיבוליות בזיליקום קנור	11,013
רוטב סויה רד דרגון (יבוא)	8,030
רוטב סויה תמרי	4,900
רוטב שום אסם	1,645
רוטב סוויט אנד סאור	1,110
קטשופ היינץ	1,132
חרדל אמיתי תלמה	2,447
מלפפונים בחומץ (כפרי וביתי)	1,284
מלפפונים במלח (פרי וירק)	1,200
מרקים בכוס למיניהם	730 בערך
קורנפלקס תלמה	474
פרינגלס אוריג'ינל	600
אפרופו אסם	710
כמויונז 1/2 תלמה	670
סלט חומוס צבר	425
אגוזן (סקיפי או רודסייד פארמס או פישר)	440
לחם ודש דגני קלות	568
לחם לבן פרוס ודש	300
אבקת מרק בצל תלמה	465
קטשופ פראנקס	867
טונה בשמן סויה	530
רוטב אלף האיים אסם	660
חמאה מלוחה	640
חמאה רגילה	8
תרכיז עגבניות 28-30 פרי ניר	25

מהרשימה רואים בבירור שהאויבים הגדולים הם **התבלינים והחטיפים**. רוטב סויה בכלל גומר אותנו. כמובן שאף אחד לא אוכל 100 גר' חרדל בבת אחת. לכן יש לחשב את הכמות במנה סבירה. רצוי לבדוק הבדלים בין היצרנים; שימו לב להבדלי כמות המלח בקטשופ. למי שמתמסר לנושא, כדאי לבדוק תוויות מוצר לפני הקניה.

לא קל להישאר בתוך ההקצבה המקסימאלית המומלצת. בעיקר בזמן אכילת המוצרים היום-יומיים כגון לחם, שנצרך בכמות לא מבוטלת, המונה מטקטק. באנגליה נמצא שכמות המלח בלחם משתנה מיצרן ליצרן בפקטור פי 2.5.

גם גבינה צהובה גדושה במלח, וזה לא כתוב על המוצר! בדיקות באנגליה הראו הבדלים ניכרים בכמות המלח בגבינות צהובות בין 1.7 ל-2.8 גר' מלח ל-100 גר' גבינה (שים לב שחזרנו כאן לתת כמות המלח, ולא נתרן כפי שנהוג בארץ – זה מהווה בערך באופן גס שליש מהכמות הכללית של המלח).

לגבינת מוצרלה ערכי מלח הנעים מ-0.2 עד 1.5 גר' מלח ל-100 גר' גבינה. מרקים מוכנים בקופסאות ובשקיות מלוחים מאוד. כך גם נקניק ונקניקיות ובכלל בשר מוכשר.

**הוכחנו שאפשר להוריד את הסף לטעם המלוח ע"י דיאטה דלת מלח. כלומר, מגיעים להרגשה המלוחה מוקדם יותר וכך מפחיתים את הנזק שבמלח העודף.**

### 3. מוצרי חלב - גב' לאה רזניקוביץ - R.N - מקדמת בריאות

אנשי מקצוע רבים בכל העולם ממליצים על צריכה של דברי חלב עם 0-1.5% שומן. ואכן אחוז גבוה מאוד מציבור הצרכנים מציית להנחיה זו. על מדפי המקררים ברשתות השיווק ניתן למצוא שפע של מוצרי חלב עם אחוז שומן כזה. בהמלצתם זו, מתעלמים אנשי המקצוע ממידע שיש להניח שמצוי אצל רובם, אודות אופן ספיגת הסידן בגוף. תהליך ספיגת הסידן בגופנו איננו פשוט וקל. ויטמין D הוא אחד מהחומרים החשובים ביותר לספיגה של סידן. מאחר וזהו ויטמין מסיס בשמן, הוא יכול לבצע את משימותיו רק בסביבה שומנית. כלומר, במפגש בין מולקולה של סידן למולקולה של ויטמין D, תתרחש ספיגה של הסידן רק בתנאי שבסביבה יהיה גם ריכוז מספיק של שומן. אחוז השומן האידיאלי מבחינת ספיגת הסידן הוא 3.8% - כאחוז השומן המצוי באופן טבעי בחלב אם ובחלב פרה. לכן, חשוב מאוד להקפיד לצרוך רק מוצרי חלב בין 3-5% שומן. אומנם הם מכילים יותר קלוריות, אבל יש לזכור שתזונה נכונה איננה רק ספירה של קלוריות, אלא חייבים לחשוב גם על איכות המזון ותרומתו לגופנו.

### 4. האמת על הביצים, מזיק או בריא? - גב' לאה רזניקוביץ - R.N - מקדמת בריאות

במשך שנים רבות, התייחסה הרפואה המערבית אל הביצה כאל מוצר מזון שיש להמעיט באכילתו, וזאת בשל רמת הכולסטרול הגבוהה המצויה בחלמון (כ-200מ"ג). בעשור האחרון, בוצעו מחקרים מדעיים רבים בנושא הביצה, והתוצאות שהתקבלו הפתיעו את אנשי המקצוע וגרמו לשינוי דרמטי בהתייחסות אליה. מסתבר שלמרות תכולת הכולסטרול הגבוהה שבחלמון הביצה, אין הדבר גורם לעליה ברמת הכולסטרול בדם, אלא להיפך. נמצא כי בביצה מצויים שני מרכיבים תזונתיים חיוניים מאוד לבריאות, שבין יתר תפקידיהם, הם גם תורמים תרומה חשובה להורדת רמת הכולסטרול בדם. שני החומרים הם כולין וליציטין. הכולין שייך למשפחת ויטמיני B. הוא נושא תפקידי מפתח בפעילות מערכות רבות בגופנו, הבולטת מביניהן היא מערכת העצבים המרכזית. כמו כן, לכולין תפקיד חשוב בחילוף החומרים של השומנים, והוא עשוי להוריד את רמת הכולסטרול בדם. הליציטין הוא חומר שומני המגן על קרומי התאים וחיוני מאוד לתפקודם. גם לו תפקיד חשוב בחילוף החומרים של השומנים ובפרוק הכולסטרול בדם. מחסור בכולין ובלציטין עלול לבא לידי ביטוי בעליה ברמת הכולסטרול בדם. כמו כן, הביצה מכילה מרכיבי תזונה חיוניים רבים, ביניהם: כל חומצות האמינו החיוניות, ויטמינים ומינרלים רבים ( B, A, E, D, ברזל, אבץ, סלניום ועוד). למרות שניתן פרסום די רחב לתוצאות מחקרים אלה ולשינוי במדיניות צריכת הביצים, עדיין חלק גדול מהציבור - ובאופן מפתיע גם מקרב ציבור אנשי המקצוע - ממשיך לשמור על מדיניות הגבלת הצריכה, כפי שהייתה נהוגה בעבר.

#### **ההמלצות המקובלות היום ע"י אנשי מקצוע רבים בתחום התזונה, הן:**

- צריכה של 2-3 ביצים שלמות בשבוע (חלבון וחלמון) לאנשים הסובלים ממחלות לב ויתר כולסטרול. ( יש הממליצים על כמות גדולה מזו).
  - צריכה של ביצה אחת ליום, בכל ימות השבוע, לאנשים בריאים ובמיוחד לילדים ולקשישים, ללא קשר לרמת הכולסטרול אצל הקשישים.
- חשוב לציין שעל כל אחת ואחד מאיתנו לוודא שהקשישים והילדים בסביבתנו הקרובה מקפידים בכל יום לאכול ביצה. הכולין עשוי לתרום לשיפור הזיכרון בקרב הקשישים, והליציטין חשוב מאוד לגדילה של הילדים, כמו גם לקשישים.

# הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם

משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות



מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

**המלצת הפורום:** ספר מתכונים לבישול בריא, נכון וטעים "ליהנות מאוכל בריא" שנכתב ע"י ד"ר רני פולק – רופא ושף, מנהל המרכז לבישול בריא בביה"ח "הדסה מדיקל". הפורום קרא את הספר וממליץ עליו בחום. תמצאו כאן מתכונים בריאים וקלים להכנה. ראו מצורף – כריכת הספר.

**המערכת:** פרופ' י.ר. ויסקופר • 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).

**המלצת הפורום:** ספר מתכונים לבישול בריא, נכון וטעים "ליהנות מאוכל בריא" שנכתב ע"י ד"ר רני פולק – רופא ושף, מנהל המרכז לבישול בריא בביה"ח "הדסה מדיקל". הפורום קרא את הספר וממליץ עליו בחום. תמצאו כאן מתכונים בריאים וקלים להכנה. • ראו מצורף – כריכת הספר.

• להזמנות ניתן להתקשר לאוסנת 03-7683326

בברכה

פרופ' י.ר. ויסקופר – יו"ר