

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם

משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות



מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

ספטמבר 2010

ידיעון - חידושים בתחום מניעת מחלות לב וכלי דם- מספר 23

הנהלת "הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם" מאחלת לכם שנה טובה, שנת בריאות ואיכות חיים משופרת!



הקדמה:

מאז פרסום המידעון האחרון, התפרסמו שני מאמרים חשובים לציבור הרחב:

א. מחקר עולמי הסיבות לאירוע מוחי, באופן כללי ושבץ מוחי בעקבות דימום מוחי באופן מיוחד* (The Lancet: Dr. Martin O'donell, Dr. Salim Yusuf (Inter stroke study). נבדקו 6,000 איש מ- 22 מדינות. נמצא כי 10 גורמים אחראים לכ- 90% מתוך האירועים המוחיים. הגורמים הם: יתר לחץ דם, עישון, השמנה בטנית, תזונה, חוסר פעילות גופנית, אלכוהול, מתח, סוכרת, מחלות לב ורמת שומנים גבוהה בדם.

אין ספק, שאירוע מוחי הינו גורם, שמשנה את החיים מקצה לקצה ויש לפעול ברצינות כדי למנוע אותו. בעבר הדגשנו, שלא די בטיפול תרופתי להפחתת לחץ דם (למרות שזה יעיל), אלא יש לדאוג גם לפעילות גופנית סדירה של לפחות 90-150 דקות לשבוע וכן לטפל בהשמנה הבטנית ולהימנע ממתח מיותר.

במידעון זה, ניתן דגש למספר גורמים מהנ"ל.

"הפורום" מאמין, שלא קיימת בעיה של ידע, אך בהחלט יש בעיה ביישום הידע ובהשקעה בבריאות, כחלק מההשקעה שלנו בהנאה מהחיים. לכן חשוב שתיקח החלטה מודעת לבחון את עצמך ולתקן את גורמי הסיכון שלך, שאינם תקינים. אף פעם לא מאוחר מידי, עשה זאת

עכשיו!!! http://www.2life.co.il/q_sikun.php?category_id=338

אם גם בריאות ילדיך חשובה לך, בדוק האם אורח החיים שלהם תורם לבריאותם http://www.2life.co.il/q_sikun.php?category_id=338

* פרופ' אורי גודבורט, מבכירי האפידמיולוגים בארץ העיר, כי הקביעה "נמצא כי 10 גורמים אחראים לכ- 90% מתוך האירועים המוחיים", אינה מדויקת. אך יחד עם זה, אלה הדברים שנאמרו במאמר שצוטט כאן.

ב. אורח חיים בריא משתלם בכל גיל בו מתחילים לעסוק בו ברצינות, אך כמובן, שהרווח הגדול ביותר יורגש בגיל המבוגר. ממחקר חדש, שהוצג בכנס השנתי ה- 92 של האגוד האנדוקריני ב-2010, בו נבדקו 3,616 גברים בגילאי 70-88 שנים לאיתור מדד של "שביריות". זהו מדד המעריך תפקוד מבוגרים בתחומים: עייפות, עמידות-היכולת לטפס במדרגות, ניידות – היכולת ללכת בלוק אחד ברחוב, תחלואה וירידה במשקל. נמצא, שגברים ששמרו על אורח חיים בריא, רמת הטסטוסטרון בדמם נשארה ברמה סבירה בגיל המבוגר והם אינם סובלים משבירות מיותרת. מאידך, גברים שלא שמרו על אורח חיים בריא בעברם, סבלו משבירות יתר. אין ספק, שיש קשר בין אורח חיים בריא וגיל מבוגר נטול שבירות גם אצל נשים.

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

מה אנחנו למדים מכל זה? אורח חיים בריא לא רק מונע תחלואה קרדיווסקולארית מיותרת, שעלולה לגרום לנכות, אלא גם מונע הזדקנות בטרם עת. בקיצור, תרגיש טוב גם בגיל הזהב, תתפקד טוב יותר, תהנה יותר והזהב יהיה אמיתי ולא מזויף!

1. הסביבה הפסיכוסוציאלית של העבודה והשפעתה על הסיכון ללקות במחלת לב איסכמית- מחקר על אוכלוסיית נשים המועסקות כאחיות בדנמרק- פנינו אל הפסיכולוגית הקלינית ד"ר מירה אציל, לתמצת עבורנו מאמר מעניין זה.

Psychosocial work environment and risk of ischemic heart disease in women: The Danish Nurse Cohort Study.

Karen Allesøe, Yrsa Andersen Hundrup, Jane Frølund Thomsen, et al. doi:

10.1136/oem.2008.043091 *Occup Environ Med* 2010 67: 318-322, May 19, 2010

המטרה: לחקור השפעה של לחצים בעבודה על הסיכון ללקות במחלת לב איסכמית בנשים. מחקר שנערך על אוכלוסיית כל הנשים המועסקות החל מ-1993. שאלוני המחקר נמסרו לכ- 20,000 אחיות בדנמרק בגילאים שבין 45 עד 65. כ-90% מהן השיבו על השאלון [היענות מרשימה ביותר!]. מן המדגם הוצאו נשים שפרשו וכן נשים שלקו באירוע לב טרם תחילת המחקר. המדגם הסופי היה של 12,111 נשים שעבדו כאחיות בדנמרק. נערך מעקב מדוקדק על אשפוזים קרדיאליים, ונרשם כל אשפוז של מי מאוכלוסיית הנבדקות. המשתנים שנמדדו ללחץ בעבודה היו:

1. מה מידת הלחץ בעבודתך?

נמוך מאוד / נמוך / סביר / גבוה / גבוה מאוד

2. מה מידת ההשפעה שיש לך על הארגון בו עובדת?

השפעה רבה / השפעה מסוימת / השפעה מעטה / אין כל השפעה

משתנים נלווים: נרשמו גם דיווחים עצמיים על גיל, מצב משפחתי, מספר ילדים, סוג ושעות העבודה, משמרות, היסטוריה משפחתית של מחלות לב, סוכרת, מנפאזה, BMI, עישון, צריכת אלכוהול ופעילות גופנית מעבר לשעות העבודה.

תוצאות:

במהלך 15 שנות המעקב נרשמו 580 אשפוזים קרדיאליים מתוכם:

369 עקב אנגינה פקטוריס

138 עקב אוטם שריר הלב

73 מחלות לב אחרות

60% מהאחיות שהשתתפו במחקר דיווחו על לחץ גבוה עד גבוה מאוד.

לאחיות שדיווחו על לחץ גבוה מאוד בעבודתן, היה סיכון גבוה ב יותר מ-50% ללקות באירוע לב לעומת אחיות שדיווחו על לחץ סביר בעבודה.

לאחיות שדיווחו על לחץ גבוה היה סיכון גבוה ב יותר מ-25% ללקות באירוע לב.

עוצמת הקשר בין הלחץ בעבודה לסיכון ללקות באירוע לב היה חזק יותר בנבדקות מתחת לגיל 51 שנים. הקשר בין לחץ גבוה מאוד בעבודה, לסיכון ללקות באירוע לב נשמר אם כי היה נמוך מעט אחרי שקלול גורמי סיכון מסורתיים. למידת ההשפעה על הארגון לא נמצאה השפעה שיטתית על הסיכון ללקות באירוע לב.

כוחות וחולשות של המחקר:

- כוחות: מדגם גדול, באוכלוסייה משתפת פעולה, שכללה את כל הנשים המועסקות כאחיות בדנמרק. בנוסף, נגישות למידע על אשפוזים, ותקופת מעקב ארוכה ומרשימה של 15 שנה.

- חולשות: נבדקה רק שאלה כללית אחת הנוגעת לאפיוני הלחץ בעבודה.

2 **מזכיר:** ד"ר ד. דיקר

יו"ר: פרופ' יר. ויסקופר

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם



משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

יש מקום לעבד את האפיון הזה ולבדוק מרכיבים ספציפיים הנוגעים להערכת הלחץ בעבודה, וכן לנסות לחדד את גורם ההשפעה על הארגון.

מסקנות:

דיווח על לחץ גבוה וגבוה מאוד בעבודה הוא מנבא מובהק לסיכון ללקות באירוע לב בנשים צעירות מגיל 51 שנים, שאיננו מוסבר ע"י גורמי הסיכון המסורתיים.

לנתונים אלה מקום חשוב בתכנון מניעה ראשונית אצל נשים החוות לחץ גבוה בעבודה ובחיים. יש יותר ויותר עדויות לכך, ששילוב של תזונה נבונה, הימנעות מעישון, והרפיית מתחים יחד עם פעילות גופנית, הם השילוב המנצח למניעת מחלות לב וכלי דם. יש לזכור, שכל עובד יכול לבדוק את רמת המתח שלו http://www.2life.co.il/q_work_001.php?category_id=342 במקרה שימצא במתח בינוני-גבוה, מומלץ להתחיל בתרגילי הרפיה שתוכלו למוצא כאן באתר.

כדאי לקרוא גם במידעון מס' 12 על הקשר שבין מתח ויתר לחץ דם.

2. האישה, האם, המעשנת-ד"ר ארנונה אייל, יועצת לגמילה אישית מעישון ומנחת סדנאות לגמילה מעישון, מנהלת מרפאות לגמילה מעישון ומנהלת המחלקה לרפואה תעסוקתית כללית מחוז דרום

עובדות על העישון בקרב אוכלוסיית הנשים בארצנו:

כ-24% מהאוכלוסייה הבוגרת בארצנו מעשנים, מהם 17.2% נשים (חלקן אימהות).

כ-8% מהנשים מעשנות גם בעת היותן בהריון ע"פ דיווח עצמי. האם לקחו בחשבון את העובר המתפתח, שאינו יכול לפתוח חלון לאוויר????

חלק מהנשים ההרות (אשר חוש האחריות בהן גבר), מגיעות לגמילה מעישון ואינן מעשנות כלל במהלך ההריון. חלקן חוזר לעשן עם תום ההריון ולרוב עקב לחץ חברתי סביבתי (בעל, חברים, משפחה וכו').

במחקרים שונים עולה, כי נשים אשר הינן בעלות השכלה גבוהה, מראות נטייה פחותה לעשן – כנראה עקב מודעות גבוהה לנזקים האפשריים.

- עשן הסיגריה מכיל כ-4000 חומרים כימיים בהם כ-50 מסרטנים ודאיים.
- עישון הינו גורם המוות מס'1 הניתן למניעה !!
- עישון פוגע ברוב מערכות הגוף
- עישון גורם לקמטים בגיל מוקדם, גורם לריח רע מהפה, שיער, בגדים.
- החזקת הסיגריה אינה נחשבת יותר לסקסית.

אז מדוע מצאתי למכון לכתוב על האישה המעשנת? במה היא שונה מהגבר המעשן? האישה המעשנת הינה בסיכון גבוה להתקף לב בגיל צעיר: באם מעשנת 5 סיגריות ליום – הסיכון גדל ב-50%, באם מעשנת קופסא וחצי ליום, הסיכון גדל ב-75%.

- סיכון נשים לחלות באסטמה, גבוה ב-50% מהגברים (ריאות הנשים רגישות יותר).
- שיעור הלוקות בסרטן ריאות לפני גיל 50 – גבוה יחסית לגברים
- סיכון להתפתחות סרטן צוואר הרחם עולה במעשנות.
- נשים מעשנות הנוטלות גלולות, בסיכון ייתר למחלות קרדיווסקולריות (לב וכלי דם).
- עישון פוגע בפוריות – מקטין הצלחת טיפולי הפוריות.
- עישון מגביר סיכון לסרטן שד בנשים שהחלו לעשן בתקופת ההתבגרות.
- עישון כפוי, מגביר סיכון לסרטן שד בנשים בגיל הפוריות.

ומה עם עישון בהריון??

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

עישון בהריון פוגע בעובר:

אפשרית פגיעה בשילייה, סיכון מוגבר להפלות, סיכון מוגבר ללידה במשקל לידה נמוך, סיכון עולה ללידת וולד מת, סיכון מוגבר ללידה בטרם עת וסיכון מוגבר למומים בעובר.

עישון כפוי בהריון מהווה סיכון מוגבר ללידת תינוק במשקל נמוך, ולנזקים לילוד:

סיכון מוגבר למוות בעריסה, למחלת האסטמה והתקפי אסטמה, פגיעה בכישורי הלמידה, פגיעה בהתפתחו וגדילה, נטייה מוגברת לבעיות התנהגותיות (כולל ADHD).

ילדים להורים מעשנים:

סובלים יותר מדלקות בדרכי הנשימה, דלקות ריאות, אסטמה, דלקות אוזן תיכונה, אשפוזים בבית חולים תכופים יותר, סיכון להפרעות קשב וריכוז. והסיכוי שלהם להפוך למעשנים בעצמם גדל! אז שאלתי: איזו דוגמא את משמשת? איזה ריח טוב עולה ממך (גם כשאת מחזיקה על חזך את התינוק)?, איזה בושם נודף מפיה? האצבעות הצהובות – שמת ליבך אליהן? השיניים הצהובות-שחורות – פשוט מקסים! וכמובן גם נסיגת החניכיים ואובדן שיניים בגיל צעיר, הקמטים בטרם עת (כי גם עור הפנים נפגע). הפגיעה בסביבה האהובה שלא במזיד.

האם אכן כל זה שווה? האם לא היית רוצה לצאת מהתמונה לחיים בריאים יותר, האם היית רוצה לראות את הצבע הורוד חוזר לפניך ואת הריח הטוב נודף ממך? פחות כאבי חניכיים ונשירת שיניים.

אז אם כן- אפשר לעזור לך לצאת לחיים בריאים!!
בברכת חיים מלאי חיוניות, אושר, שמחה ובריאות
בהצלחה

ההשפעות השליליות של העישון על האחרים:

1. מבוגר מעשן מהווה מודל לחיקוי בעיקר לילדיו.
2. הוא גורם נזק לסובבים שנאלצים לעשן באופן פסיבי בגללו.
3. אצל תינוקות לאמהות מעשנות נפגע מנגנון וויסות לחץ הדם.
בן אדם אחד עם סיגריה בפה = נזק לדורות!

מה עם החלום שלנו לגדל את ילדינו בריאים ומאושרים ולתת להם את כל הסיכויים להתפתח הכי טוב?

3. קפאין – לאה רזניקוביץ – מקדמת בריאות RN

Caffeine and human cerebral blood flow: A positron emission tomography study. Cameron, Oliver G., Modell, Jack G., Hariharan, M. (1990). Life Sciences 47(13): 1141-1146.

<http://hdl.handle.net/2027.42/28939>

הקפאין הינו חומר המוגדר מדעית כסם ממכר. הוא נמצא במוצרים שונים כמו: קפה, תה, קולה, שוקולד, משקאות אנרגיה, תרופות ועוד. ממחקרים רבים שבוצעו על קפאין ניתן ללמוד כי השפעתו על הפיזיולוגיה של הגוף ולכן על בריאותנו היא גדולה מאוד. בראש וראשונה משפיע הקפאין על מערכת העצבים המרכזית והמוח. ריכוזם של מעבירים עצביים וכמה הורמונים משתנה באופן מיידי עם כניסתו של קפאין למחזור הדם - שינויים הגורמים לגוף לפעול כמו בתגובה למצב של לחץ (עלייה בהפרשת אדרנלין, נוראדרנלין, קורטיזון ועוד). כתוצאה מכך קצב הלב מואץ ולחץ-הדם עולה.

הקפאין מכווץ נימי דם במוח (כמו גם באברים נוספים), ולכן אספקת החמצן לתאי המוח קטנה. באחד המחקרים נצפתה הפחתה של 30% בזרימת הדם אל המוח לאחר צריכה של 250 מ"ג קפאין. (1)

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם



משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

כמו כן, מחקרים הראו שצריכת קפאין מגדילה את הסיכויים לכמה בעיות בריאות כמו: מחלות לב, יתר לחץ דם, אוסטיאופורוזיס, פגיעה בפוריות, פגיעה במערכת העיכול ועוד. ברוב המחקרים עליהם מבוססים הנתונים הבאים, נצרכה כמות של 150-300 מ"ג קפאין בלבד (3-1 ספלי קפה). ההמלצה המקובלת ביותר היום היא לצרוך לא יותר מ-250-300 מ"ג קפאין ביום. כמות זו ניתנת לקבל משתייה של 2-3 ספלי קפה ביום (תלוי בסוג הקפה). לדעת אנשי מקצוע רבים, כמות זו נחשבת ל"כמות מתונה" שאינה מזיקה לבריאות. בפועל, אין אף מחקר שמוכיח שאכן כך הדבר. לעומת זאת, כאמור, יש שפע של מחקרים המוכיחים שגם כמות של 150-300 מ"ג מספיקה כדי לגרום לפגיעה בבריאות.

שינוי בהרגלי הצריכה של הקפה

הפסקה מוחלטת של שתיית קפה היא שינוי שאיננו יישומי לרוב הציבור שאוהב ונהנה משתיית קפה. עם זאת, חשוב להקדיש תשומת לב למספר ספלי קפה ששותים ביום ולהשתדל להפחית בהדרגה את מספרם.

לאנשים שאינם סובלים מבעיות רפואיות ונוהגים לשתות כמות מופרזת של ספלי קפה (מעל חמישה ספלים ביום) מומלץ בשלב הראשון להפחית את הכמות בהדרגה עד למקסימום של שלושה ספלי קפה ביום. לאחר שהגוף התרגל לכמות החדשה, רצוי להמשיך ולהפחית עד למקסימום של שני ספלים ביום.

אנשים הסובלים מבעיות בריאות, כמו: מחלות לב, יתר לחץ-דם, סוכרת, כיב עיכול, אוסטיאופורוזיס ועוד ומתקשים לוותר לחלוטין על שתיית קפה, צריכים לשאוף להגיע לצריכה של מקסימום ספל קפה אחד ביום.

מכל סוגי הקפה המצויים בשוק, רצוי להעדיף "קפה בוך", כי הוא עשוי מפולי קפה טבעיים ללא כל תוספות ועיבודים תעשייתיים, וזאת בניגוד לקפה הנמס שהוא מוצר תעשייתי מעובד.

קפה נטול קפאין

קפה נטול קפאין הוא קפה שעשוי מפולי קפה שעברו עיבוד כימי תעשייתי, שמטרתו להוציא מתוכם את הקפאין. הוצאת הקפאין מפולי הקפה נעשית בתהליך כימי מורכב, שנוטלים בו חלק כמה חומצות חזקות מאוד, אשר עם סיום התהליך שאריות מהן נשארות במוצר החדש. חומצות אלה מזיקות מאוד לבריאותנו.

ואכן, צריכה של קפה נטול קפאין מזיקה יותר מצריכה של קפה רגיל.

לעומת זאת, ברשתות השיווק ובבתי-הטבע ניתן למצוא שפע של תחליפי קפה על בסיס דגנים וצמח הציקוריה (עולש) שאינם מכילים קפאין או כל חומר כימי מזיק. לאנשים הסובלים מבעיה רפואית וצריכים להפסיק שתייה של קפה, מומלץ למצוא מוצר שיערב לחיכם ויהווה עבורם תחליף ראוי ומהנה לקפה.

4. ויטמין D והשמנה – לאה רזניקוביץ – מקדמת בריאות RN

J Clin Endocrinol Metab. 2009 Jan;94(1):67-73. Epub 2008 Nov 4. Vitamin D status and its relationship to body fat, final height, and peak bone mass in young women.

בשנים האחרונות, הולך ומצטבר חומר רב על ויטמין D ועל תרומתו הדומיננטית לבריאותנו. מחקרים רבים מצביעים על קשר ברור בין רמת ויטמין זה לשורה ארוכה של בעיות בריאות כמו: מחלות לב, יתר לחץ דם, סוכרת, מחלות סרטן, אוסטיאופורוזיס ועוד. כמו כן, נמצא קשר ישיר בין מחסור בוויטמין D והשמנה בקרב מבוגרים. ההנחה של החוקרים הייתה שקשר כזה אופייני רק למבוגרים אך מחקר חדש שתוצאותיו פורסמו בשנת 2009 ב- Journal of Clinical Metabolism & Endocrinology (1), מצביע על אפשרות שמחסור בוויטמין D קשור גם

מזכיר: ד"ר ד. דיקר 5

י"ר. פרופ' יר. ויסקופר

פקס: 08-6745552 טל' 08-6745550/1

E.mail: reuenv@barzi.health.gov.il

"בואו נתחיל את המסע בשביל הבריאות, הקליקו לחיים" www.2life.co.il

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם



משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

להשמנה בקרב אוכלוסיה צעירה. במחקר השתתפו 90 נשים בגילאים 16-22 מאזור קליפורניה. הפרמטרים שנמדדו היו משקל גוף (אחוזי השומן), גובה, מבנה העצם (שנבדק באמצעות צילומי רנטגן ואולטרא סאונד) ורמת ויטמין D בסרום.

תוצאות:

- בקרב 59% מהנשים נמצא חסר של ויטמין D.
- בקרב 41% מהנשים נמצאה רמה תקינה של ויטמין D.
- נמצא קשר שלילי ברור בין רמת ויטמין D לאחוזי השומן ברקמות. כלומר, ככל שרמת הוויטמין הייתה נמוכה כך גדלו אחוזי השומן.
- נמצא קשר חיובי בין רמת הוויטמין לגובה. כלומר, ככל שעלתה רמת הוויטמין עלה הגובה.
- לעומת זאת, שלא כצפוי, לא נמצא קשר בין רמת ויטמין D לצפיפות העצם.

מסקנת החוקרים:

מחסור בוויטמין D קשור לעליה ברקמות השומן והפחתה בגובה אבל לא נמצא קשור לצפיפות העצם.

בד בבד עם הגילויים החדשים על חשיבותו ותרומתו הגדולה של ויטמין D לבריאותנו, הולכת ומתבהרת לגביו תמונה עגומה. מסתבר שבעיית המחסור בוויטמין חיוני זה היא חמורה ומגיעה למימדים של אפידמיה. כאמור, משמעות הבעיה היא הגדלת הסיכויים למצבי חולי רבים. לכן, כאמצעי של גילוי מוקדם ורפואה מונעת, יש לעודד את הרופאים לבצע למטופליהם בדיקת דם לבירור רמת הוויטמין בסרום. מאחר והוויטמין נוצר בעור בעזרת קרני השמש ולא ניתן לספק את המחסור בוויטמין ע"י תזונה, אין ברירה אלא להמליץ לאוכלוסיה שתאובחן כסובלת ממחסור, על נטילה קבועה של הוויטמין בכדורים או בטיפות.

התנהגות בריאותית נאותה עושה את כל השינוי לטובה.

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

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

בברכה

פרופ' י.ר. ויסקופר – יו"ר
יו"ר: פרופ' י.ר. ויסקופר

6 מזכיר: ד"ר ד. דיקר

פקס: 08-6745552 טל' 08-6745550/1

E.mail: reuenv@barzi.health.gov.il

"בואו נתחיל את המסע בשביל הבריאות, הקליקו לחיים" www.2life.co.il

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם

משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות



מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306