

ידיעון - חידושים בתחום מניעת מחלות לב וכלי דם - מספר 27

הקדמה מהנהלת הפורום:

במידעון זה ניתן ביטוי לחשיבות הגברת הכושר, הן הגופני והן המנטאלי והשפעתם על התפקוד. יש להדגיש, שהגברת הפעילות הגופנית מהווה חלק מרכזי בכל תוכנית לקידום בריאות ולשינוי אורח החיים. בעבר, פרסמנו שתוכנית לאורח חיים בריא, שהופעלה ב-6 מפעלים, הצליחה להפחית את אחוז בעלי הסיכון הגבוה לפתח מחלות לב וכלי דם באוכלוסיה "הבריאה" של העובדים מ-50% ל-25%. לאחרונה, הוספנו לתוכנית בשני מפעלים ובשני קיבוצים נוספים, גם שימוש במדי צעדים (פדומטרים) על מנת לתת גירוי נוסף להגברת מספר הצעדים ליום. התוצאה שהתקבלה הייתה ש-80% מהמשתתפים העלו את כמות הצעדים שלהם ליום מ-3,000 למעל 8,000 (חלקם אף הגיעו ל-15,000 צעדים ליום). בעקבות זאת פחת אחוז בעלי הסיכון ל-12.5%. זהו חומר למחשבה!

נתון נוסף שמצאנו היה, שהתוצאות החיוביות שהושגו בעקבות התוכנית, נשמרו גם 3 חודשים לאחר סיום ההתערבות. לכן, אנו ממליצים בחום, שכל אדם ייקח אחריות על בריאותו וכל מנהל מפעל או מוסד, ידאג לבריאות עובדיו ויאמץ את תוכנית הפורום וייהנה מהגברת פריון העבודה.

הפורום מקדם תוכניות להדרכה לאורח חיים בריא בבתי הספר התיכוניים, לתלמידים, מורים והורים. אנחנו מדריכים "סוכני שכנוע לקידום בריאות" מקרב התלמידים והמורים, אשר תפקידם לקדם תוכניות בריאות בבתי הספר ולהשפיע על ההתנהגות הבריאותית גם במשפחה.

1. המאמר הכי חשוב שתקראו השנה והמידע הכי חשוב שאתם יכולים להעביר למטופלים שלכם

אוגוסט 2011 The Lancet.

רק כ-30% מהאוכלוסייה מבצעים פעילות גופנית על בסיס קבוע. מחקרים רבים הצביעו על תרומתה המשמעותית של פעילות גופנית סדירה לפרוגנוזה ולאיכות החיים – הן של בריאים והן של חולים. ארגוני הבריאות בארץ ובעולם ממליצים להקדיש לפעילות גופנית לפחות 30 דקות ביום, חמש פעמים בשבוע, היינו, כ-150 דקות בשבוע. עומס החיים וקוצר הזמן מביאים לכך שרק חלק קטן מהאוכלוסייה מקפיד על המלצות אלו. במצב זה הפסיכולוגיה האנושית אומרת לרובנו שפחות מ-30 דקות ביום "לא שווים כלום...", וכאן בדיוק נכנס המחקר שפורסם השבוע בגיליון אוגוסט 2011 של כתב העת Lancet. מטרת המחקר הייתה לבדוק מהו שיעור הפעילות הגופנית המינימלי המביא להארכת תוחלת החיים והפחתת תמותה.

שיטות:

המחקר הקיף 416,175 נבדקים שהיו במעקב לאורך 8 שנים בממוצע. הנבדקים חולקו ל-5 קבוצות על בסיס דיווח עצמי של רמת הפעילות הגופנית: לא פעיל, נמוכה, בינונית, גבוהה, וגבוהה מאד.

החוקרים השוו את הסיכון לתמותה ואת תוחלת החיים הצפויה בכל אחת מהקבוצות הפעילות בהשוואה לקבוצה הלא פעילה.

תוצאות:

תוחלת החיים של נבדקים שביצעו פעילות גופנית במשך של 15 דקות ליום בממוצע (92 דקות לשבוע בממוצע) הייתה ארוכה ב-3 שנים בהשוואה לקבוצה הלא פעילה. נבדקים אלו היו בסיכון מופחת של 14% לתמותה מכל סיבה שהיא בהשוואה לקבוצה הלא פעילה.

מעבר למינימום של 15 דקות ביום, כל תוספת של 15 דקות פעילות גופנית ליום הפחיתה את הסיכון לתמותה מכל סיבה שהיא ב-4%, ואת הסיכון לתמותה מסרטן ב-1%. תועלות אלו נצפו בכל קבוצות הגיל, הן אצל גברים והן אצל נשים, והן בקרה נבדקים עם גורמי סיכון קרדיו-ווסקולאריים.

מסקנות המחקר:

לפעילות גופנית בעוצמה בינונית (הליכה מהירה) למשך 15 דקות ביום, או 90 דקות בשבוע, עשויים להיות יתרונות בריאותיים משמעותיים, גם לאנשים המצויים בסיכון מוגבר לתחלואה קרדיו-ווסקולארית.

אז בפעם הבאה שאתם שואלים את אחד המטופלים שלכם (ואת עצמכם) האם הם מבצעים פעילות גופנית, תקפידו להדגיש להם ש-15 דקות ביום שוות עוד שלוש שנים של חיים, שלא לדבר על התרומה לאיכות החיים.

2. תכנית כושר מוחי מביאה לשיפור הזיכרון - (Am J Geriatr Psychiatry 2011) - ד"ר עמית

עקירוב

שילוב תרגילים מוחיים עם הקפדה על אורחות חיים בריאים עשויה להביא לשיפור תפקוד הזיכרון בקשישים בריאים, כך עולה מתוצאות מחקר חדש שפורסמו בכתב העת American Journal of Geriatric Psychiatry.

ברקע למחקר מסבירים החוקרים כי מבוגרים רבים באוכלוסיה סובלים מירידה בזיכרון עם הגיל. תרגילים קוגניטיביים, פעילות גופנית והרגלי חיים אחרים עשויים לסייע בצמצום הפגיעה בזיכרון. במחקר הנוכחי ביקשו החוקרים לבחון אם תכנית התערבות בת שישה שבועות עשויה להשפיע על תפקוד הזיכרון בקשישים.

המדגם כלל 115 משתתפים, כולם מעל גיל 62 (גיל ממוצע של 80.9 שנים; 79% נשים), עם הפרעות קלות בזיכרון, אך ללא אבחנה של דמנציה. התכנית התבססה על מערך סטנדרטי שכלל תרגילי מוח לאסוציאציות ודמיון ויזואלי, הדרכה אודות תזונה בריאה למוח והפחתת מתחים, פעילות גופנית ואף מתן תרגילי זיכרון לביצוע בבית.

לאחר הבדיקות המוקדמות, המשתתפים חולקו באקראי לקבוצת התערבות, שכללה 12 פגישות בנות שעות, שנערכו פעמיים בשבוע (15-20 בכל כיתה), או לקבוצת ביקורת.

מהתוצאות עולה כי באלו שלקחו חלק בתכנית הדרכה שכללה אימוני זיכרון, פעילות גופנית, הפחתת מתחים ותזונה טובה, הודגם שיפור משמעותי במגוון מדדים כבר לאחר שישה שבועות, הן בזיכרון זיהוי זוגות מילים ($p < 0.001$) והן בשמירת רשימת מילים שנלמדו ($p < 0.01$).

בנוסף, נרשמה עליה במדדי תפקוד רטרוספקטיבי ($p < 0.0001$), עדות לסברה כי הזיכרון טוב יותר עם תכנית ההתערבות.

מהממצאים עולה כי תכנית בת שישה שבועות לאורחות חיים בריאים, עשויה להביא לשיפור בתפקודי הזיכרון של קשישים.

3. איך מרגישים כאשר מנצלים את מכשירי הכושר הציבוריים, שנמצאים באוויר הפתוח?

דיווח של גב' ג'ואן ניהום מקיבוץ "בית העמק"

הפורום הרחיב לאחרונה את פעילותו גם לקיבוצים. מספר קיבוצים, במיוחד באזור עוטף עזה, הפעילו את תוכנית הפורום למניעת מחלות לב וכלי דם – קידום בריאות בהצלחה רבה.

לאחרונה, היינו בקשר עם מספר קיבוצים על מנת להפעיל את חברי הקיבוץ באמצעות מכשירי הכושר הציבוריים בפארקים. יחד עם זה, אנחנו רואים, שמכשירי הכושר הללו מותקנים בהיקף הולך וגדל בערים וישובים בארץ והם מנוצלים ע"י כל שכבות הגילאים. הפורום מברך על יוזמה זו בחום.

הפורום רוצה לאתגר כל אחד מכם, שתכללו בסדר היומיומי שלכם 1-1/2 שעה של פעילות גופנית מכל סוג, גם שימוש במכשירי כושר אלה. העיקר, שהמבוגרים ישמשו דוגמא לחיקוי עבור הילדים!

התנועה הקיבוצית פעילה מאוד במאמציה להפחית את הסיכון לפתח מחלות לב וכלי דם. "הפורום" מפעיל תוכניות לקידום הבריאות – מניעת מחלות לב וכלי דם במספר קיבוצים בעוטף עזה.

בקיבוץ בית העמק, התקינו מכשירי כושר באוויר הפתוח. "הפורום" מברך אותם על היוזמה המבורכת ומקווה שזה יקרה בכל שאר הקיבוצים והישובים. להלן תיאור הרגשתה של אחת המשתמשות:

בסביבה של שדות ויערות יפים אני גרה בקיבוץ בצפון ישראל. אני מטיילת שם כל בוקר משך כשעה וחצי עם הכלב שלי. אבל כנראה זה לא מספיק כדי לפתח שרירים חזקים בידיים, רגליים ובטן. חדר הכושר הקרוב ביותר הוא במרחק 20 דקות נסיעה ברכב. צריך משמעת מאוד חזקה כדי לנסוע לשם כמה פעמים בשבוע ואני לא עמדתי בזה. לפני כחודש התקינו באמצע הקיבוץ מתקן כושר באוויר הפתוח עם גישה חופשית. הפרויקט ממומן חצי על ידי המועצה האזורית, וחצי במימון הקיבוץ. אני מתאמנת כל ערב בסביבות השעה 19.00 ומרגישה את זה ממש כמתנה מהשמיים, וכל זה במרחק 5 דקות הליכה מהבית! במקום מוזיקה מעצבנת אני מקשיבה לצלילי הציפורים ורשרוש העצים בזמן שהזעה נוזלת לי מהגוף.

אני מרגישה יותר טוב, ישנה יותר טוב, ומשהוא שלא עלה על דעתי, שאני פשוט שמחה ללכת לשם כל יום מחדש.

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306



4. שינוי חיובי באורח החיים משפר תפקוד מיני בגברים (Arch Intern Med 2011)

עוד מטה-אנליזה מצביעה על כך ששינוי הרגלי תזונה והעלאת פעילות גופנית משפרים תפקוד מיני. המטה-אנליזה המתפרסמת בגיליון האחרון של Medicine Archives of Internal כללה 740 מטופלים והראתה שהפחתה של 10% במשקל גוף, צריכת 5 סוגי פירות וירקות ביום, הפסקת עישון ופעילות גופנית הראו ירידה משמעותית בסיכון להפרעות בזקפה.

ע"פ החוקרים, לפעילות גופנית נראה שיש תפקיד מפתח במניעת הפרעות זקפה, כאשר נראה שפעילות גופנית יומית 5 פעמים בשבוע למשך 20-30 דקות כל פעם הייתה יעילה מאוד, אך כך גם פעילות אינטנסיבית של 10 דקות בלבד למשך 3 פעמים בשבוע...

החוקרים מדגישים כי הפרעה בזקפה מהווה כידוע סמן מוקדם לתחלואה קורנרית לבבית, כאשר פער הזמן בין הופעת ההפרעה בתפקודי זקפה לתחלואת לב הוא של כ-5 שנים בממוצע. החוקרים מאמינים שמודעות מוגברת לקשר בין הפרעות בזקפה לתחלואה קרדיווסקולארית עשויה להוות הזדמנות לאבחון מוקדם של גורמי הסיכון ולביצוע שינוי בסגנון החיים. נראה גם שהמוטיבציה של גברים למנוע בעיה בהפרעות זקפה תהיה גבוהה יותר מאשר "סתם" מניעה של סיכון קרדיווסקולארי.

לדעת החוקרים על רופאי משפחה לעשות את הקישור בין הפרעות בזקפה לתחלואת לב ולהפנות מטופלים עם הפרעות בזקפה לקרדיולוגים, במיוחד גברים צעירים הסובלים מהבעיה. לגברים בגיל 60 עם בעיות בהפרעות זקפה יש סיכון יחסי לתחלואת לב של 1.3, אך בגיל 40 הפרעה בזקפה מעלה את הסיכון לתחלואת לב פי 50 ולכן יש הכרח להתחיל מיד בטיפול מניעתי.

במטה אנליזה נמצא ששינוי חיובי בסגנון החיים היה קשור לשיפור במדד תפקודי הזקקה (IIEF-5) של 2.7 נקודות, מה שעשוי להיות משמעותי קליני בהפרעה קלה של תפקודי זקפה, אך לא בהפרעה בינונית עד קשה.

התנהגות בריאותית נאותה עושה את כל השינוי לטובה.

לפרטים נוספים: "הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם": פקס: 08-6745552

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

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