מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחות "חיים חדשים", מס' 80**

**בריאות הלב**

**פתיחה:**

מחלות לב הנן מן המחלות השכיחות ביותר בעולם המודרני והן הגורם מספר אחד למוות בעולם המערבי  ובארה"ב. כ-61 מליון אמריקאים הינם חולי לב או בעלי לחץ דם גבוה ויותר מ-2,600 אמריקאים מתים מדי יום כתוצאה ממחלת לב. בישראל כ-25,000- 30,000 איש לוקים בהתקף לב מדי שנה ו-7,000-5,000 מתים ממחלות לב. כיום מחלות לב הן הסיבה השנייה למוות בישראל, כאשר הסיבה הראשונה היא סרטן.

<http://www.med-psych-israel.com/112234/%D7%9E%D7%97%D7%9C%D7%95%D7%AA-%D7%9C%D7%91>

* **מדוע נצפים מספרים כה עגומים ותמותה כה גבוהה מסוג מחלות זה?**

הסטטיסטיקה הרפואית מראה ששיעור הנפטרים ממחלות לב וכלי דם ב – 100 השנים האחרונות הלך וגדל בהתמדה. כלומר זו אינה מחלה שהייתה נפוצה בעבר אלא התפתחה יחד עם אימוץ של אורח חיים מערבי-מודרני. מחקרים רבים מאמתים את העובדה שזו איננה מחלה "טבעית", של זקנה, אלא מחלה של אורח חיים מערבי.

<http://www.article.co.il/ShowArticle.asp?id=177>

* **מה דעתך על כך?**
* **איך אורח החיים המערבי -מודרני יכול להיות בעל השפעה כל כך מכרעת על בריאות ליבו של האדם החי בתוכה? מה יש בהם באורח חיים אלה, שמוביל למחלות לב ואף למוות ממחלות אלו?**
* **איך מתח נפשי משפיע על הלב של האדם? אם בכלל ולמה?**

יש המחלקים את גורמי הסיכון לחלות במחלת לב בגורמי סיכון התלויים בחולה וכאלה שאינם תלויים בו.  גורמי הסיכון הבלתי נשלטים: גיל, מין, מוצא, תורשה.

גורמי הסיכון הנשלטים: [פעילות גופנית,](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A4%D7%A2%D7%99%D7%9C%D7%95%D7%AA_%D7%92%D7%95%D7%A4%D7%A0%D7%99%D7%AA) תזונה, לחץ נפשי, סביבה.
<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%97%D7%9C%D7%AA_%D7%9C%D7%91_%D7%9B%D7%9C%D7%99%D7%9C%D7%99%D7%AA>

* **מה הקשר בין סביבה למחלת לב?**
* **איך היא משפיעה על המצב הנפשי שלו, כך שהוא עלול/לא עלול לחלות במחלת לב כלשהי?**
* **איזה יחס האדם צריך לתת להשפעת הסביבה עליו, אם כך?**
* **איזו סביבה אדם צריך לספק לעצמו על מנת שלא יחלה במחלת לב? ואם כבר חלה, איך תראה הסביבה שתסייע לו להחלים? (מה הוא צריך להכניס לתוכה, מה אסור שיהיה בה, איזה אוירה צריך להיות שם? איך הוא צריך להתנהג בתוך הסביבה הזאת? אילו מחשבות הוא צריך לאמץ לעצמו כדי לא לחלות/להירפא?**
* **האם שינויים בהרגלי החיים זה מספיק? איזה הרגלים חדשים עלינו לייצר בסביבה שלנו, כדי לעצור את הגלגל הזה?**

**מחלות כלי דם**

יתר לחץ דם (לחץ דם גבוה) הוא המחלה הכרונית השכיחה ביותר בעולם המערבי: סובלים ממנה כ־20% מכלל האוכלוסייה וכמחצית מהקשישים. לחץ דם, על פי הגדרתו הפיזיולוגית, הוא הלחץ שמפעיל הדם על הדפנות של כלי הדם. אולם במשמעות הרפואית כשאומרים "אני סובל מלחץ דם" הכוונה היא ל"יתר לחץ דם" - מונח שמתאר לחץ דם גבוה מדי לאורך זמן.
<http://www.clalit.co.il/he/your_health/family/Pages/Blood_pressure.aspx>

הסיבה ליתר לחץ דם
בקרב 95% מהלוקים ביתר לחץ דם הסיבה לכך אינה ידועה. במקרים האלה הוא מכונה "יתר לחץ דם ראשוני". עם זאת, משערים שבהתפתחות יתר לחץ דם ראשוני מעורבים גורמים תורשתיים, גורמים סביבתיים שונים כמו צריכה רבה של מלח, עודף משקל, צריכת אלכוהול מוגזמת ואולי אף גורמים נפשיים והתנהגותיים כמו עיסוק במקצועות מסוימים.

<http://www.clalit.co.il/he/your_health/family/Pages/Blood_pressure.aspx>

* **המחלה כמעט מיסטית. לא יודעים למה היא מתרחשת והלוקים בה לא חשים שום סימפטומים עד שמאוחר מדי. האם זו מחלה אמיתית? לחץ עז מדי של זרם הדם?**

הרוצח השקט

**איך מרגישים כשיש יתר לחץ דם?**מסקרים שנעשו בישראל עולה כי כרבע מהלוקים ביתר לחץ דם אינם מודעים לבעייתם. זה לא מפתיע, משום שהבעיה העיקרית בלחץ דם גבוה היא שברוב המקרים לא מרגישים כלום - לפחות לא בשנים הראשונות אחרי הופעת המחלה. אין תסמינים, אין סימנים ואין סימפטומים. לכן לעתים קרובות לא מאבחנים את המחלה, והיא לא מטופלת.

האם יתר לחץ דם הוא מסוכן?
יתר לחץ דם (לחץ דם גבוה) עלול לגרום בטווח הארוך לסיבוכים קשים כמו התקפי לב [ואירוע מוחי](http://www.clalit.co.il/HE-IL/General/medical_diagnosis/neurological_system/articles/cerebrovascular_accident.htm). מהסיבה הזאת נהוג לכנות לחץ דם גבוה בשם "הרוצח השקט".
ההשפעה העיקרית של יתר לחץ דם היא בטווח הארוך - הוא גורם לפגיעה בכלי הדם, בכליות, בלב, בעיניים ובמוח. יתר לחץ דם מאיץ את טרשת העורקים שסותמת אותם ומשבשת את הספקת הדם לרקמות השונות.

[http://www.clalit.co.il/HE-IL/Family/parents/familys+health/articles/Blood+pressure.htm](http://www.clalit.co.il/HE-IL/Family/parents/familys%2Bhealth/articles/Blood%2Bpressure.htm)

העיקר במניעת יתר לחץ דם הוא איתור אנשים הסובלים מעליית לחץ דם, (באמצעות בדיקות תקופתיות, תוכניות לבדיקות רפואיות או בדיקות חוזרות) והנהגת שיטה טיפולית מתאימה.

<http://osh.org.il/uploadfiles/nl_0904_livnat_lahatz_dam.htm>

* **הגורם הקריטי בנושא לחץ דם הוא איתור התופעה. ישנם אנשים שלא נבדקים ומגיעים לרופא רק כאשר כבר מאוחר מדי. האם כדאי להנהיג רפואה מניעתית? לבדוק שאין לי לחץ דם, לבדוק שאין לי סרטן... כל הזמן לוודא שאני בריא?**

לא כל מי שסובל מיתר לחץ דם זקוק לטיפול תרופתי. מקצת מהחולים עשויים להפחית את לחץ הדם באמצעות כמה שינויים באורח החיים:
• הפסקת עישון - [עישון](http://www.clalit.co.il/HE-IL/General/medical_diagnosis/risk_factors/articles/smoking.htm) הוא רעה חולה ומזיק לכל דבר. הסיגריות מכילות חומרים שמכווצים את כלי הדם ומעלים את לחץ הדם. זו גם הסיבה שאין לבדוק את ערכי לחץ הדם של מעשנים לפחות חצי שעה מהרגע שסיימו לעשן סיגריה.

• ירידה במשקל - אם קיים עודף משקל, מומלץ להיפטר ממנו.
• לאכול פחות מלח - התזונה הישראלית עשירה מאוד במלח. אנשים אוכלים 12 עד 15 גרם מלח ליום ואף יותר. קיצוץ בכמויות המלח לכמות לשישה גרם ביום עשוי, כשלעצמו, להוריד את לחץ הדם לרמות תקינות.
• דיאטה מאוזנת - ויטמינים, מינרלים ואבות המזון בכמות נאותה.
• ירידה בצריכת אלכוהול
• פעילות גופנית - הליכה במשך 45 דקות לפחות שלוש פעמים בשבוע מספיקה כדי לשמור על הבריאות ולעזור באיזון לחץ הדם.
זה לא קשה, זה לא דורש שום התארגנות מיוחדת וזה בכלל לא עולה כסף.
• טכניקות הרפיה - דמיון מודרך, יוגה, ביופידבק ושיטות דומות עשויות לעזור גם הן, בעיקר לאנשים לחוצים.
לרבים מהמטופלים לא ניתן לאזן את ערכי לחץ הדם באמצעות שינוי אורח החיים בלבד, ולכן הם זקוקים לטיפול תרופתי.
[http://www.clalit.co.il/HE-IL/Family/parents/familys+health/articles/Blood+pressure.htm](http://www.clalit.co.il/HE-IL/Family/parents/familys%2Bhealth/articles/Blood%2Bpressure.htm)

היעדר תסמינים אינו מעיד על כך שאין צורך בטיפול להורדת לחץ דם. יתר לחץ דם הוא מחלה שדורשת טיפול, גם אם לחץ דם גבוה אינו מפריע לאורח החיים היומיומי. יתרה מזאת,  מכיוון שלפחות בתחילת המחלה לא חשים מאומה, יש לחולים נטייה לא לשתף פעולה עם הטיפול התרופתי או אפילו להפסיק אותו - כשלחץ הדם שלהם מתאזן ברמות הרצויות.

[http://www.clalit.co.il/HE-IL/Family/parents/familys+health/articles/Blood+pressure.htm](http://www.clalit.co.il/HE-IL/Family/parents/familys%2Bhealth/articles/Blood%2Bpressure.htm)

* **מחלה ללא תסמינים איננה מעודדת התמדה בטיפול. מדוע אנחנו מסוגלים להתייחס לבעיה רק כאשר היא כבר גורמת לנו לנזקים?**

עבודה ויתר לחץ דם

יש עדות לכך שגורמים פסכיסוציילים ופסיכופיזיים (הקשר בין גירויים פיזיים לדרך שבה הם נתפסים מבחינה נפשית) ביחד עם העבודה, עלולים להשפיע על התפתחות יתר לחץ דם, במיוחד, לעלייה בלחץ דם לטווח קצר. נמצאה עלייה בריכוז של הורמונים מסוימים (אדרנלין ונוראדלין) כמו גם קורטיזול. קורטיזול גם לבדו וגם בשילוב עם צריכת מלח גבוהה עלול לגרום לעלייה בלחץ הדם.  נראה גם ש- work stress (לחץ בעבודה) קשור ליתר לחץ דם.

אנשים בעלי היסטוריה משפחתית של יתר לחץ דם צריכים לבחון את רמת המתחים שלהם באופן תדיר יותר מאחרים ועליהם לקבל הדרכה בנוגע למניעה ובקרה של גורמי הסיכון שקיימים בחייהם.

<http://osh.org.il/uploadfiles/nl_0904_livnat_lahatz_dam.htm>

* **ישנו קשר בין מידת המתחים שאני חווה לבין רמת לחץ הדם שלי. החיים המודרניים מלאים לחצים ומאופיינים בלוח זמנים צפוף. האם זה מאותת לנו להפסיק במירוץ האינסופי?**

**אירוע מוחי בארץ**- עובדות חשובות

כל שנה עוברים בערך 15,000 אנשים **אירוע מוחי**, שני שליש מהם הם מעל גיל 65

 הגורמים העיקריים לאירוע מוחי הם יתר לחץ דם בלתי מאוזן, מחלת סכרת, השמנה ועישון.

מבין אלו שעוברים **אירוע מוחי**3000 נפטרים מהאירוע.

מבין האנשים שעוברים **אירוע מוחי** 75 אחוז מהם נותרים עם מוגבלות כלשהי

20 אחוז מבין הלוקים במצב של **אירוע מוחי** נפטרים תוך שלושה חודשים ממועד האירוע

50 אחוז מבין הלוקים במצב של **אירוע מוחי** נותרים עם נכויות קשות הצריכות עזרה תפקודית יומיומית.

אנשים לאחר **אירוע מוחי** עוברים תהליך שיקומי מוטורי, קוגניטיבי , שפתי ורגשי במרכזי שיקום בשלושת החודשים לאחר האירוע ולאחר מכן במרכזי טיפול יום ומרכזי טיפול נוספים.

<http://www.hometherapy.co.il/Page/view/130>

* **אחת התוצאות החמורות ביותר שעלולות להיווצר מלחץ דם גבוה זה פגיעה בכלי הדם במוח וכתוצאה מכך שבץ מוחי עקב תקלה באספקת החמצן לתאי המוח. הדבר יכול לשנות חיי אדם מקצה לקצה- מאדם עצמאי לאדם סיעודי. ישנם אנשים בעלי רצון חזק להשתקם ומשתקמים ואחרים לא מסוגלים לעמוד במאמץ ובתסכול. כיצד ניתן והאם כדאי להעלות את המוטיבציה של האדם להשתקם? מה המטרה במצב כזה בו שמים את האדם- שפתאום לא שולט על גופו? מה זה בא ללמד אותנו?**

**יתר לחץ דם מאיץ את טרשת העורקים שסותמת אותם ומשבשת את הספקת הדם לרקמות השונות.**

**טרשת העורקים** (Atherosclerosis בפירוק Athero = עיסה או דבק, Sclerosis = התקשות), הוא שם כללי למספר [מחלות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%97%D7%9C%D7%94) שאיפיונן הוא עיבוי דופן העורק והתקשחותו בשל פלאק הכולל משקעים שומניים וכדוריות דם לבנות.

טרשת העורקים יכולה להתפתח בעורקים שונים בגוף ולפגוע באיברים שמוזנים באמצעותם: [מוח](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%95%D7%97), [לב](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9C%D7%91), [כליות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9B%D7%9C%D7%99%D7%94), גפיים ועוד. חלקים מהפלאק יכולים להינתק מדופן העורק ולחסום אזור אחר. המחלה מהווה את [גורם התמותה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%9E%D7%99_%D7%AA%D7%9E%D7%95%D7%AA%D7%94) העיקרי בעולם המערבי, יותר מכל גורמי המוות האחרים גם יחד.

התהליך הטרשתי הוא תהליך כרוני ו[א-סימפטומטי](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%AA%D7%A1%D7%9E%D7%99%D7%9F) (אינו מראה סימנים), המתחיל כבר ב[גיל](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%92%D7%99%D7%9C) מוקדם ונמשך עד מצב של חסימת [עורקים](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A2%D7%95%D7%A8%D7%A7) בשלביו המתקדמים. הסימפטומים של המחלה עשויים להתבטא בגילאים מאוחרים יותר, כששיעור החסימה מגיע לכ-90%. התסמין העיקרי הוא כאב או התכווצויות בשל מחסור ב[חמצן](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%97%D7%9E%D7%A6%D7%9F) לאיבר הנדרש.

טרשת עורקים עלולה להתרחש כמעט בכל מקום בגוף. באופן כללי מבחינים בין טרשת עורקים כלילית לבין טרשת עורקים היקפית.

**טרשת עורקים כלילית** פוגעת בעורקים המובילים דם לשריר הלב עצמו, ועלולה לגרום לתעוקת חזה ול[אוטם בשריר הלב](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%95%D7%98%D7%9D_%D7%A9%D7%A8%D7%99%D7%A8_%D7%94%D7%9C%D7%91).

**טרשת עורקים היקפית** עשויה לפגוע בכל עורק בגוף ובמיוחד ב[אבי העורקים](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%91%D7%99_%D7%94%D7%A2%D7%95%D7%A8%D7%A7%D7%99%D7%9D) התחתון, עורקי הגפיים, עורקי המוח ואף עורקי העיניים. במקרים אלו עשויה טרשת העורקים לגרום לקשיי הליכה (בחסימת עורקי הגפיים), קשיי ראייה (בחסימת עורקי העיניים), וכן הלאה. במקרים חמורים עלול להתרחש [נמק](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A0%D7%9E%D7%A7) של איברים שונים כמו [מעיים](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%A2%D7%99%D7%99%D7%9D), [טחול](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%98%D7%97%D7%95%D7%9C), [כבד](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9B%D7%91%D7%93), [קיבה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A7%D7%99%D7%91%D7%94), [ידיים](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%99%D7%93) ו[רגליים](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A8%D7%92%D7%9C), ואף [אירוע מוחי](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%99%D7%A8%D7%95%D7%A2_%D7%9E%D7%95%D7%97%D7%99)במקרה של טרשת בעורקי המוח.

**טיפול בטרשת עורקים**

הטיפול נעשה בדרך כלל באמצעים תרופתיים. במקרה של חסימת עורקים קשה נעשה [צנתור לב](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A6%D7%A0%D7%AA%D7%95%D7%A8_%D7%9C%D7%91) טיפולי, או [ניתוח מעקפים](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A0%D7%99%D7%AA%D7%95%D7%97_%D7%9E%D7%A2%D7%A7%D7%A4%D7%99%D7%9D). לחולים בדרך כלל מומלץ לנקוט בדיאטה מאוזנת ובפעילות גופנית סדירה.

בישראל לוקים בכל שנה כ-30,000 חולים בהתקפי לב, וכ-15,000 חולים בשבץ מוחי. מכל קבוצה מתים כ-5,000 איש. 5,000 חולים נוספים עוברים ניתוחי מעקפים, וכ-1,000 עוברים ניתוחי קטיעת רגליים, עקב חסימות כלי דם בגפיים.

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%98%D7%A8%D7%A9%D7%AA_%D7%94%D7%A2%D7%95%D7%A8%D7%A7%D7%99%D7%9D>