



החברה ליתר לחץ-דם  
בישראל

Israeli Society of  
Hypertension

#### Chairman

Prof. Yehonatan Sharabi  
Head, Hypertension Unit  
Chaim Sheba Medical Center

Tel: 03-5302624  
Fax: 03-5355428

[sharabiy@sheba.health.gov.il](mailto:sharabiy@sheba.health.gov.il)

#### Secretary

Adi Leiba, MD, MHA, FACP  
Nephrology and  
Hypertension Institute  
Chaim Sheba Medical Center

Tel: 5302581-03  
Fax: 5302582-03

[drleiba@gmail.com](mailto:drleiba@gmail.com)

#### Treasurer

Shuki Leshem, MD  
Hypertension Clinic  
Klalit HMO- North District

Tel: 04-9931766  
Fax: 04-9534657

[shukilsh@clalit.org.il](mailto:shukilsh@clalit.org.il)

#### Committee Members

Eduardo Podjarny, MD  
Iddo Z. Ben-Dov, MD, PhD  
Talya Wolak MD  
Yonit Marcus MD, PhD

28/12/2014

## נייר עמדה של החברה הישראלית ליתר לחץ דם למאמרים המתייחסים לצריכת מלח ליבראלית יותר שהתפרסמו לאחרונה

ד"ר יונית מרכוס בשם הנהלת החברה הישראלית ליל"ד

הפחתה בצריכת הנתרן בדיאטה נחשבת כאמצעי יעיל להורדת ערכי לחץ הדם וזאת לאור מחקרים רבים שדנו בשאלה מהי הצריכה היומית של מלח/נתרן הרצויה מבחינת השפעותיה על לחץ הדם ותחלואה קרדיווסקולרית. ההמלצות הנוכחיות מגבילות את צריכת הנתרן ל 1.5-2.4 גרם ליום.

לאחרונה פורסמו מספר מחקרים סותרים לגבי ההשלכות המזיקות של צריכת מלח נמוכה על תחלואה ותמותה קרדיווסקולריים. הפרסום האחרון מ 8.2014 ב- NEJM נקרא ה- Prospective Urban Rural Epidemiology Study (PURE). המחקר כלל מעל ל 100,000 מבוגרים מ-17 מדינות ואמד את תצורת הנתרן והאשלגן בדיאטה על ידי הערכתם על סמך בדיקת שתן בוקר. למעלה מ-90% מהמשתתפים הוגדרו כבעלי צריכה גבוהה (מעל 5.99 גרם ליום) או בינונית (בין 3-5.99 גרם ליום) של נתרן בדיאטה. מדידת רמות נתרן ואשלגן בשתן שימשו לאומדן צריכתם בדיאטה כאשר נבדקה ההתאמה ללחץ הדם. החוקרים מצאו כי באוכלוסיות שהפרישו מעל 5 גרם נתרן וסבלו מיתר לחץ דם בבסיס, עבור כל עליה ב 1 גרם בהפרשת הנתרן הייתה עליה ב 2.11 מ"מ"כ בלחץ דם סיסטולי ו 0.78 מ"מ"כ בלחץ דם דיאסטולי.

תת קבוצה של ה- PURE מצאה כי התוצאה העיקרית של תמותה ואו ארוע קרדיווסקולארי (במעקב של 3.7 שנים) נצפתה ב 3.3% מהנחקרים. ממוצע הפרשת הנתרן של כלל הנחקרים עמדה על 4.9 גרם. הסיכון היחסי לתמותה היה הקטן ביותר בקרב הקבוצה שצרכה 3-6 גרם נתרן (צריכה גבוהה מהצריכה המומלצת). צריכה גבוהה מ 6 גרם ואו נמוכה מ 3 גרם נמצאו בתאחיזה לסיכון מוגבר לתחלואה או תמותה מסיבה קרדיווסקולארית.

המחקר השלישי, ה- NUTRICODE, השתמש במסד נתונים עולמי (66 מדינות ו-107 מחקרים מפורסמים) וניסה להעריך את התמותה הכרוכה בהעלאת צריכת הנתרן מעבר ל- 2 גרם ביממה. החוקרים העריכו את צריכת הנתרן הממוצעת כ- 3.95 גרם ליממה. במחקר זה נמצא כי הורדה של 2.3 גרם נתרן בדיאטה מביאה לירידה של 3.82 מ"מ"כ בלחץ הדם הסיסטולי ולירידה בתמותה הקרדיווסקולרית. בסיכום המחקר הם טענו כי אחד מ 10 מקרי תמותה ואחד מכל 5 מקרי תמותה בנבדקים מתחת לגיל 70 מסיבות קרדיווסקולריות מיוחס לצריכת נתרן מעל ל- 2 גרם ליממה.

עיקר הביקורת על מחקרי ה- PURE מקורה בעובדה כי ההערכה של הפרשת הנתרן התבססה על מדידה בודדת של שתן בוקר (נתון שידוע שמשנתה מיום ליום) להערכה כוללת של צריכת הנתרן והאשלגן היומית. פן נוסף שחסר בעבודות אלו בכדי לקבוע את רמת המלח המומלצת הינו התערבות שמטרתה להוכיח כי הפחתה בצריכת נתרן משנה את שעור ההארעות של תחלואה קרדיווסקולארית. מכאן עולה שאין להשליך מהעדר יתרון בצריכת נתרן נמוכה, כפי שנמצאה במחקרים שתוארו, להעדר תועלת בהורדת רמות צריכה גבוהות של נתרן בדיאטה.

בעשורים האחרונים פורסמו מספר רב של עבודות אשר בדקו הפרשת נתון באסוף של 24 שעות ונוכחות היפרטרופיה של חדר שמאל ומיקרואלבומנוריה ונמצאה קורלציה ישירה בין רמות גבוהות של צריכת נתון לגורמי הסיכון הקרדיווסקולריים שלעיל. ב- TOHP, מחקר מניעתי, שצמצם מלח באוכלוסייה עם קדם יל"ד נמצאה ירידה של 25% בנקודות קצה קרדיווסקולריות. במחקר אחר נמצאה קורלציה ישירה בין צריכת רמות גבוהות של נתון לתמותה משבץ מוחי. הורדת צריכת הנתון מורידה ערכי ל"ד בצורה בולטת יותר במבוגרים לעומת צעירים, משפרת תגובה לתרופות, משפרת אלסטיות כלי דם ומורידה שכיחות של סרטן הקיבה.

חשוב לציין כי האיגודים המקצועיים בעולם לא שינו את המלצותיהן הרשמיות לצריכת המלח וה- PURE הינו מחקר אחד מתוך עבודות רבות מהן נבעה ההמלצה על ערכי נתון נמוכים יותר. משרד הבריאות עמל בימים אלו על הערכה של צריכת הנתון בישראל. ההערכה היא כי צריכת המלח בישראל איננה נמוכה ומכאן שיש לשאוף ולצמצם את צריכת המלח באוכלוסייה.

עמדת החברה הישראלית ליתר לחץ דם היא כי אין לשנות את ההמלצות הקיימות (של החברה) באשר לצריכת המלח הרצויה בכדי למנוע יתר לחץ דם ואו להפחית לחץ דם באלו הסובלים מיתר לחץ דם ובכך למנוע את ההשלכות ההרסניות של המחלה על המוח, הלב, הכליות וכלי הדם הקטנים והגדולים.