



## ”הרוצח השקט” שלא מרפה לרגע

ארגון הבריאות העולמי חשף כי כ-13 מיליון איש בעולם מתים טרם זמנם בשל לחץ דם לא מאוזן. ואולם, על הצד החיובי - לחץ דם היא מחלה שטיפול טוב בה מתורגם להכי הרבה תועלת במובן של חיי אדם שניצלים

”הוכח שפעולות שמעלות את המודעות למדידת לחץ דם משפרות באופן משמעותי את השליטה והאיזון של לחץ הדם ומקטינות באופן דרמטי את הסיבוכים של המחלה כגון אירוע מוחי, התקף לב, אי ספיקה של הלב ודיאליזה

המחלה מכונה ”הרוצח השקט” היות ורוב האנשים הסובלים ממנה לא מרגישים דבר חריג או יוצא דופן. אז מה עושים? מודדים! עושים מנהג למדוד לחץ דם פעם בשנה. אין צורך ללכת למרפאה ולבזבז זמן יקר. לחץ דם מורכב מ-3 מספרים: הגבוה - הסיסטולי - הוא הלחץ של הפעימה היוצאת מהלב על דופן כלי הדם. הדיאסטולי

**יתר** לחץ דם היא המחלה השקטה. רבים לא מודעים אליה ואלו שכן לא מייחסים לה חשיבות רבה זאת למרות שמדובר במחלה הכי נפוצה בעולם. מיליארד אנשים בעולם ומיליון ישראלים סובלים מהמחלה.

חשיבות המחלה גדולה במיוחד לאור העובדה שזה גורם הסיכון מספר אחד למחלות לב וכלי דם, שעלותן השנתית לכלכלת העולם היא **3.76 טריליון דולר לשנה!** שכיחות המחלה ממוצע לחץ הדם עולה עם הגיל, ושונה מאזור לאזור בעולם ונעה בין רבע מהאוכלוסייה הבוגרת במדינות העולם השלישי ועד כמחציתם במדינות מתפתחות, במיוחד במערב וצפון אירופה. ההבדל בין האוכלוסיות נובע מהבדלים גנטיים, אך לא פחות חשוב מכך - הבדלים בתזונה, במשקל, באורחות החיים ועוד. ישראל היא מעבדה מצוינת לאמוד את התרומה היחסית של הסביבה לעומת התורשה. די אם נשווה בין גלי עליה שונים לאלו מאותו מוצא שהגיעו לארץ קודם כדי שנדע שלאורח החיים תפקיד מכריע בהשראת לחץ דם גבוה.

הנתון הבעייתי הוא שתחזיות לעשורים הבאים מראות שמדינות שעוברות תהליך התפתחות כלכלי מואץ מדביקות את הפער עם העולם המפותח וכך סין והודו עומדות ”לתרום” עשרות ומאות מיליונים נוספים לאוכלוסייה העצומה גם כך של הסובלים מלחץ דם גבוה. הנתונים באשר לשכיחות המחלה בישראל אינם מלאים. ההערכות מסקרנים שונים מצביעות על כך שכשליש מהאוכלוסייה הבוגרת בישראל סובלים מיתר לחץ דם.

הנתון המדאיג יותר הוא הפרסום של ארגון הבריאות העולמי שכ-13 מיליון איש בעולם מתים טרם זמנם בשל לחץ דם לא מאוזן. ואולם, על הצד החיובי - לחץ דם היא מחלה שטיפול טוב בה מתורגם להכי הרבה תועלת במובן של חיי אדם שניצלים.

**המחסומים בדרך למיגור הרוצח השקט**



אילוסטרציה

את הקריאה השנייה בכל אחד מהזמנים. אחרי שלושה שבועות יש להסתכל על התוצאות ואז אפשר לראות את הממוצע ואת המגמה. חשוב לזכור: כל מילימטר חשוב. עליה של 20/10 מ"מ כספית מכפילה את הסיכונים הקשורים בלחץ דם וכל ירידה של 1 מ"מ כספית מורידה את הסיכון ב- 10%. מדידה שנתית תאפשר לאבחן את המחלה בזמן. אבחון מוקדם מאפשר להתאים טיפול שימנע את הנזק העתידי. טיפול הכולל שינוי תזונה לתזונה ים תיכונית, התאמת הפעילות הגופנית והגעה למשקל הנכון עם חלוקת שומן מיטבית.

### אז איך ניתן למנוע יתר לחץ דם?

שמירה על משקל תקין - משקל יתר מביא לעליה של פי 2-6 בסיכון לפתח לחץ דם. ירידה במשקל אפילו ב 5% היא בעלת משמעות קלינית להורדת לחץ דם.

פעילות גופנית - אנשים פעילים מורידים את הסיכון לפתח ל"ד ב 20-50% מאנשים לא פעילים. הרופאים ממליצים על פעילות בעצימות בינונית כחצי שעה ביום לפחות חמש פעמים בשבוע. לחילופין, אם אפשר לבצע פעילות בעצימות גבוהה כמו ריצה למשך עשרים דקות שלוש עד ארבע פעמים בשבוע.

הורדת בצריכת המלח - יש לצמצם צריכת מלח (מתחת ל 6 גרם ליום = כפית מלח) מומלץ לקרוא את התוויות על מוצרי המזון השונים.



(הנמוך) - הוא הלחץ בין הפעימות. חשוב גם המספר השלישי שהוא הדופק - מספר פעימות הלב בדקה. עד גיל 55 עולה גם הסיסטולי (הגבוה) וגם הדיאסטולי. מעבר לגיל 55 בד"כ עולה רק הסיסטולי בעוד שהדיאסטולי - יורד. זהו סימן להתקשות העורקים.

לצורך סקירה ראשונית (אצל רובנו - רק לדעת שאין לי לחץ דם) אפשר וצריך להשתמש במד לחץ דם שיש לכל אחד בבית או לפחות להורים / דודים / שכנים / חברים. חשוב להתרגל למדוד לחץ דם פעם בשנה (בחגים, ביום הולדת וכיו"ב). חשוב גם לזכור מהם הערכים שמעליהם לחץ הדם גבוה באופן פתולוגי. הערך הקובע למרבית האוכלוסייה היה ונותר 140/90. כל ערך מעל זה מחשיד שהנבדק סובל מיתר לחץ דם. ערכים של לחץ דם מ-140 סיסטולי ו/או 90 דיאסטולי ומעל, מחייבים פניה לרופא לאשר את האבחנה ולהתחיל טיפול.

הוכח שפעולות שמעלות את המודעות למדידת לחץ דם משפרות באופן משמעותי את השליטה והאיזון של לחץ הדם ומקטינות באופן דרמטי את הסיבוכים של המחלה כגון אירוע מוחי, התקף לב, אי ספיקה של הלב ודיאליזה.

### איך נמדוד לחץ דם?

דרך יעילה היא לקנות מכשיר לחץ דם ביתי ולעבוד איתו בצורה מסודרת. איך? בוחרים יום אחד מימי העבודה (אני ממליץ על יום שלישי - "פעמיים כי טוב" ומיד תבינו מדוע...), מודדים את לחץ הדם פעמיים בבוקר ופעמיים בערב בהפרש של כמה דקות, ומתעדים רק

## לא יותר ממשקה אלכוהולי אחד ליום

מומלץ להעשיר את הכלכלה בדברים הבאים (לא מומלץ להעשיר אותם בטבליות אלא בתזונה נכונה. השלמה בטבליות תיעשה על פי המלצת הרופא במקרי חסר מוגדרים):

**תזונה עתירת אשלגן** - תסייע במניעת לחץ דם כגון פירות (בננות ופרי הדר), ירקות (עגבניות), מוצרי חלב ודגים.

**תזונה עתירת מגנזיום** - ירקות ירוקים, דגנים מלאים, אגוזים, אפונה יבשה ושעועית.

**דיאטה עתירת סידן** - הוכח כי אוכלוסיות הממעטות בצריכת סידן חשופות לפתוח יתר לחץ דם (לא הוכח כי השלמתו בטבליות סידן מורידה לחץ דם). מומלצת צריכת מוצרי חלב דלי שומן.

**שמן דגים** - מומלץ לצרוך דגים "עתירי אומגה 3" כגון מקרל וסלמון **שום** - ישנם מחקרים התומכים באפקט הורדת לחץ הדם - אך עדין נמצא במחקר.

למרבית האנשים הסובלים מיתר לחץ דם אין סימפטומים נלווים, אם כי יש אנשים הסובלים מכאבי ראש, סחרחורת, טשטוש והפרעות בשיווי המשקל על רקע זה. אם לא מטפלים ביתר לחץ הדם, הוא עלול לגרום לסיבוכים ואף למוות. זו הסיבה שהוא מכונה "הרוצח השקט" ולכן חשובה מדידה קבועה אחת לשנה.

הכותב הוא מומחה ללחץ דם, מנהל המכון ללחץ דם  
בשיבא ויו"ר החברה הישראלית ליתר לחץ דם

בוחרים יום אחד מימי העבודה  
מודדים את לחץ הדם פעמיים  
בבוקר ופעמיים בערב בהפרש של כמה  
דקות, ומתעדים רק את הקריאה השנייה  
בכל אחד מהזמנים. אחרי שלושה שבועות  
יש להסתכל על התוצאות