

הצעירים שנמצאים בסיכון ליתר לחץ דם

מחקרים מראים כי יותר ויותר בני 18-39 לוקים בלחץ דם גבוה. האם הדבר נובע מאיתור מוקדם שלהם, או מהחרפת גורמי סיכון כגון השמנה, סטרס, וצריכת אלכוהול, מזון משמין ומלח?

שוקי לשם

ג', בן 32, בריא ופעיל, הגיע לרופא המשפחה בשל בקשה מנהלתית. במסגרת הבדיקה השגרתית מדד לו הרופא את לחץ הדם וגילה שערכיו מעל הנורמה. הוא ביקש ממנו לחזור למדידה נוספת לאחר כמה ימים, אך ג' כבר הניח לעניין ולא ייחס לו חשיבות. לאחר כמה חודשים אושפז בבית חולים עקב אירוע מוחי. כמו ג', רבים תופסים יתר לחץ דם (יל"ד) – ערכים שמעל 140/90 מ"מ"כ (מילימטר כספית) – כמחלה של הגיל המבוגר, שאינה פוגעת בצעירים, בני 18-39.

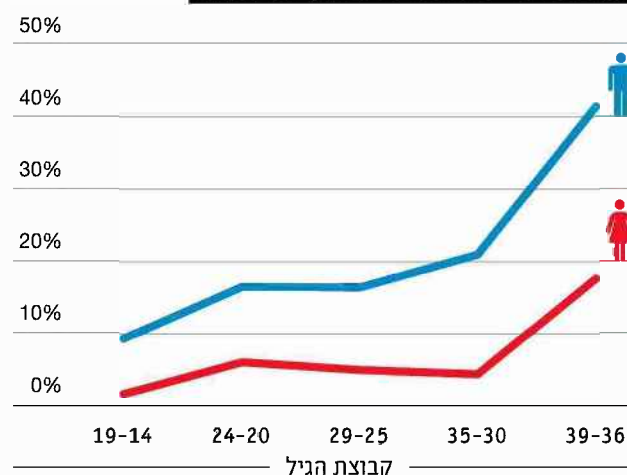
יל"ד היא ברוב המקרים מחלה תורשתית שבה מוטציות גנטיות תורמות להפרשה מוגברת של הורמונים (כגון אנגיוטנסין 2) שמעלים את נפח הנוזלים בכלי הדם ואת תנגודת העורקים – עלייה במתח השריר ובכיווץ בדופן העורק. ולכן, בנוסף על כך, על מגת לשמור על אותה מידת זרימת דם בעורקים הלב נדרש להפעיל בהם לחץ גבוה יותר. בנוסף, מוטציות אלו גורמות גם לפעילות מוגברת של מערכת העצבים הסימפתטית (שפעילה בעיקר במצבי לחץ, חירום ומתח ואחת מתגובותיה היא העלאת לחץ הדם), לקושי בפינוי מלח מהכליות, ולתנגודת להורמון אינסולין – מה שמוכיל לעודף שלו בדם הגורם לעלייה בהפרשה

של אנגיוטנסין 2 (שגם הוא עצמו מגביר את פעילות המערכת הסימפתטית). מה שמסביר את הנתון שלפיו 90% מחולי הסוכרת סובלים מיל"ד.

עם זאת, יל"ד היא לרוב מחלה חסרת תסמינים ("הרוצח השקט") בשלביה הראשונים כיוון שבתחילה היא פוגעת רק במבנה של דופן העורקים ולא גורמת לביטוי קליני. אך בטווח הארוך, בהיעדר אבחון וטיפול, הלחץ הגבוה בתוך העורק פוגע בשכבת התאים הפנימית של דופן העורק (האנדותרל). עקב כך משתחררים חומרים הגורמים לכיווץ נוסף של העורק ולעלייה נוספת בלחץ הדם. בנוסף, הנוק לאנדותרל מאפשר לחומרים כגון שומני הדם ותאי דלקת לשקוע בדופן שניזוקה ועם הזמן ליצור פלאק (גוש) טרשתי המצרע חוסם את מעבר הדם דרך העורק (טרשת עורקים). כתוצאה מכך, פחות דם מגיע לאיברים חיוניים כמו המוח והלב ועלולים להתפתח מחלות לב ואירועים מוחיים. כעבר יל"ד אכן נחשבה למחלה של הגיל המבוגר, אך מחקרים מהשנים האחרונות מצאו כי 15%-20% מהגברים ו-12%-15% מהנשים בני 18-39, המוגדרים כ"מבוגרים צעירים", לוקים בה. כתוצאה מהתפתחות הסימפטום, קיימת שאננות רבה לגבי הצורך באיתור המחלה בגילם הללו ובטיפול.

אז מדוע למעשה קיים פער בין הנתונים לבין הדעה הרווחת?

כמה צעירים סובלים מלחץ דם גבוה



מקור: כתב העת Rev Port Cardiol, 2010

דרך אחת לבחון סוגיה זו היא להסתכל על השינויים שחלו בגישה הרפואית בשנים האחרונות: אבחון לחץ דם היא פעולה פשוטה הדורשת מהגורם הרפואי המודד מספר מדידות במועדים שונים. עד לפני כמה שנים מדידת לחץ הדם במרפאות ראשוניות בקהילה היו מתבצעות לפי שיקול דעתו ויוזמתו של הרופא הראשוני. בשנים האחרונות קבעו משרד הבריאות וקופות החולים הנחיות רפואיות ומדדי בריאות חדשים כדי לתרום לעלייה באורח החיים הבריא ולשפר את איכות הרפואה. כתוצאה מכך, מדידת לחץ הדם בגילי 18-39 היא כעת חלק מתוכנית יוזמה ליותר מקרים של יל"ד בקרב

מבוגרים צעירים שמראש נמצאים בסיכון בשל תורשה. להלן העיקריות שבהן:

● **צריכת מזון עתיר קלוריות ומלח:** לעומת חיי הצען בעבר, כיום השוק מוצף בשפע של מזונות וחיטיפים מעובדים ועתירי קלוריות, וקהל היעד שלהם הוא בעיקר ילדים ומתבגרים. התוצאה הבלתי נמנעת היא השמנה ועודף משקל. השמנה מגבירה את התנגודת לתאינסולין, מה שכאמור תורם להפרשה מוגברת של אנגיוטנסין 2 ומעלה את לחץ הדם. בנוסף, תעשיות המזון מוסיפות כיום רכיבים כוזבי מלח גבוהים למוצרים, ובעיקר לחטיפים המיועדים לילדים, כיוון שמלח הוא חומר ממכר. כך, אותם צעירים צורכים יותר ויותר מאותם מוצרים, ואילו בעלי הרקע התורשתי מסתכנים בעליית לחץ הדם. כאמור, אחת המוטציות של יל"ד מתבטאת בקושי של הכליות להפריש את עודפי המלח. מלח זה נספג חזרה בדם ו"מושך" אחרי ריו מים לשם כך. כך נצבר עודף נוזלים בתוך כלי הדם, ולחץ הדם עולה. בנוסף יש מחקרים המראים שעודף מלח (נתרן) בדם גורם לכיווץ יתר של העורקים.

● **אורח חיים יושבני:** התפתחות המכשור התעשייתי והמעבר לעולם טכנולוגי גרמו לכך שהעבודה ואורח החיים כיום מצריכים ומאפשרים פחות פעילות פיזית ותורמים גם הם להשמנה ולעודף שומן. בנוסף, מובוגרים צעירים רבים עובדים באינטנסיביות מול מחשב, וגם ילדים מוקפים במסכים, וכך פחות מתפנים לפעילות גופנית. מעבר להפחתה במשקל,

פעילות גופנית משפרת את זרימת הדם ותפקוד הלב, כך שהוא יכול לספק את כמות הדם הנדרשת לאיברים בפחות לחץ בתוך העורקים, ומפחיתה את רמת האינסולין בדם.

● **אלכוהול ועישון:** בשנים האחרונות עלו גם צריכת האלכוהול ושיעור העישון בקרב האוכלוסייה הצעירה. ניקוטין מגביר את פעולת המערכת הסימפתטית ומעלה לחץ בתוך העורקים. בנוסף, הוא מעודד התפתחות של חומרי דלקת וכך של פלאקים טרשתיים שמצטברים בדפנות העורקים. אלכוהול גורם לכיווץ דפנות העורקים ועקב כך מעלה את התנגודת שלהם.

● **מצבי עקה (סטרס):** הפרעות כגון חרדה ודיכאון, גם בקרב צעירים, התגברו באופן ניכר בשנים האחרונות, וגם הן תורמות לעלייה בלחץ הדם. הן מגבירות את פעילות המערכת הסימפתטית וכך תורמות להפרשת הורמון הדחוק קורטיזול, הגורם לאגירת נוזלים מוגברת בכלי הדם, לעלייה בתנגודת העורקים ולשינויים במידת הפעילות שלהם.

לסיכום, כיום יש להעלות את המודעות ליל"ד בקרב הרופאים ובקרב מבוגרים צעירים ולהגביר את תדירות מדידת לחץ הדם שלהם. בנוסף, יש להעלות את המודעות לאורח חיים בריא כבר בילדות ולצמצם את כמות המלח ומספר הקלוריות במזון.

ר"ד שוקי לשם הוא יועץ יתר לחץ דם בלאומית שירותי בריאות ומכבי שירותי בריאות במחוז חיפה והצפון וחבר הנהלה בחברה הישראלית ליתר לחץ דם