

החיים שאחרי האירוע לב

מציגה: מרכזת תחום שיקום לב

אמיליה שאמו גור RN, MA

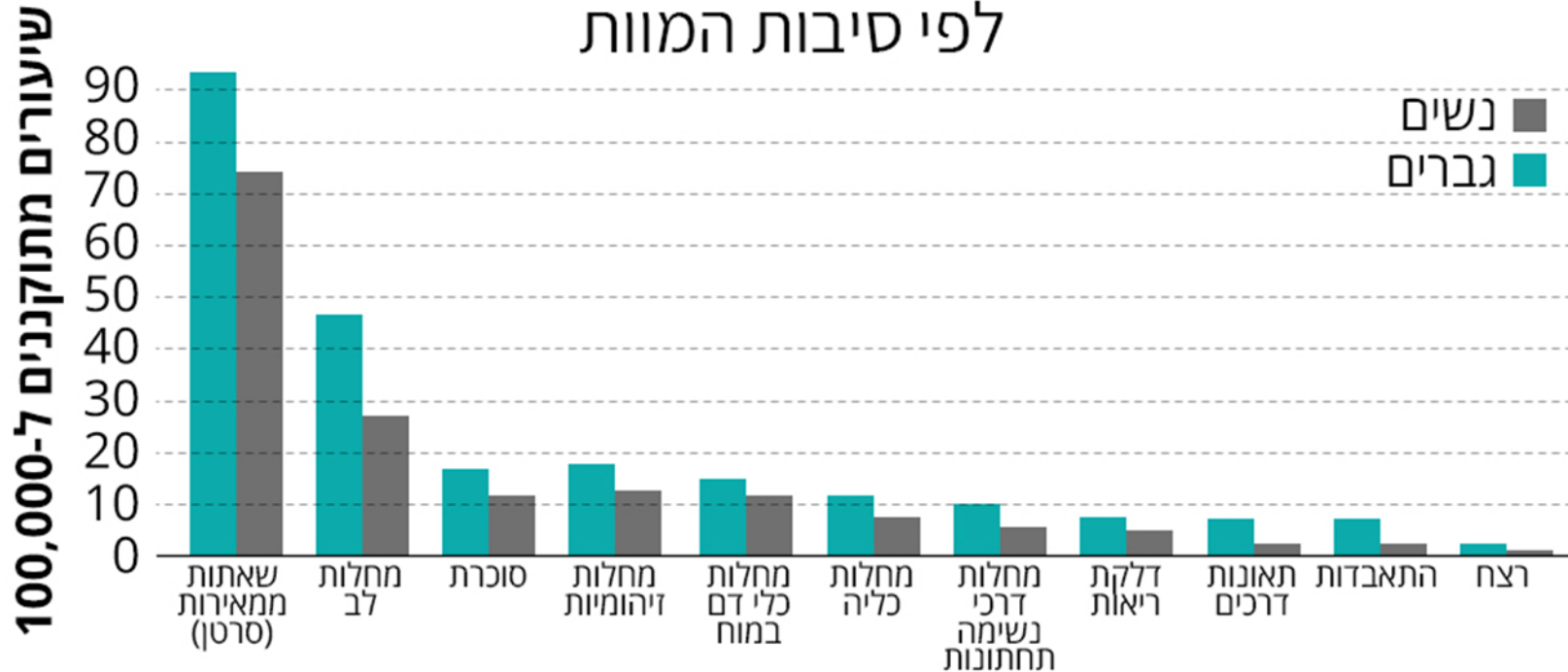
שכיחות מחלת הלב

- מחלות הלב וכלי הדם הן הגורם **העיקרי השני** לתחלואה ולתמותה בעולם המערבי. (2018)
- ניתן למנוע את הופעתן ואת התקדמותן.

ynet

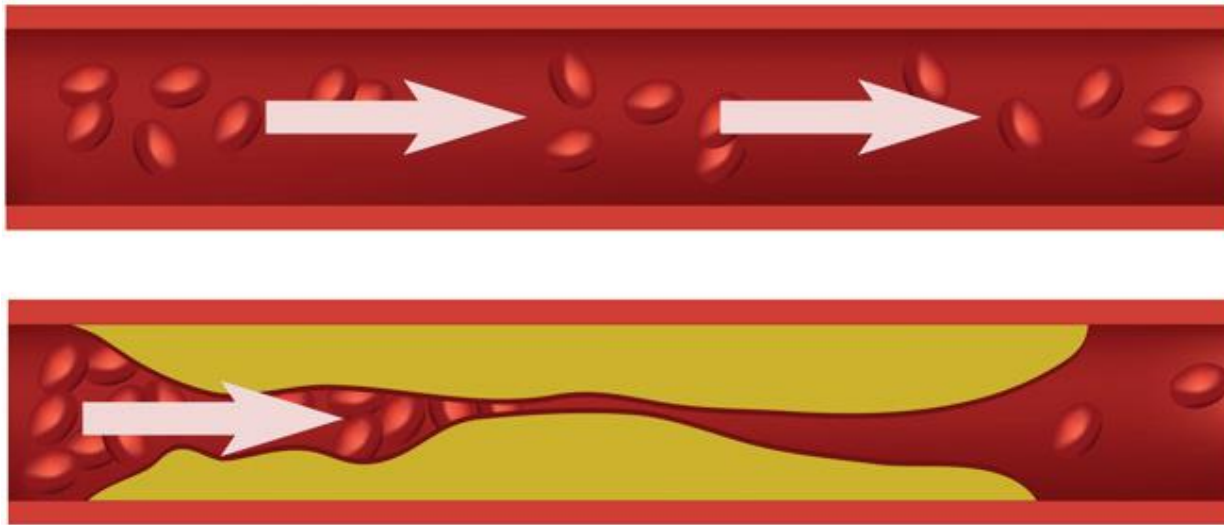
שיעורי תמותה בישראל

לפי סיבות המוות



מהי טרשת עורקים?

- זהו תהליך של שקיעת שומנים בדופן הפנימית של העורק אשר גורם לחסימת זרימת הדם באופן הדרגתי. כאשר העורק נחסם לחלוטין, נפגעת אספקת הדם לאזור והתאים מתים מחוסר חמצן.

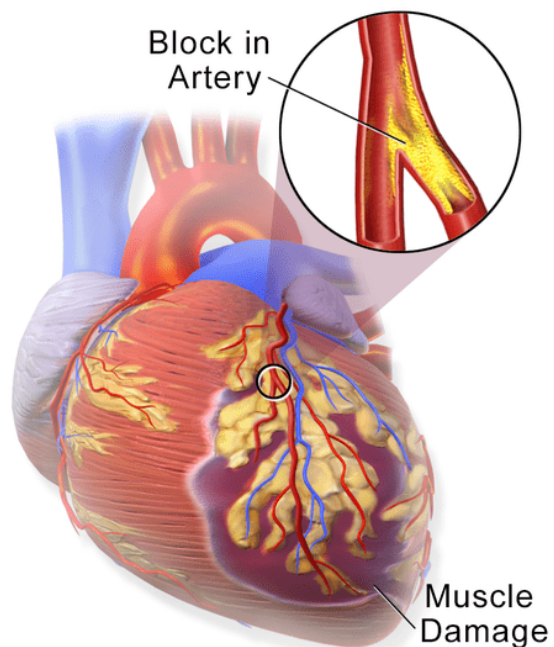


כיצד נוצר אוטם שריר הלב ?

▶ אוטם מתרחש כאשר נוצר סדק ברובד הטרשתי, בעקבותיו מופעלת מערכת הקרישה ונוצר קריש דם החוסם את העורק. בשלב זה מופסקת אספקת הדם לחלק משריר הלב.

▶ הפגיעה בתאי השריר מתחילה תוך דקות, שריר שנפגע מאבד את יכולתו לשוב ולהתכווץ, ולקחת חלק בפעילות התקינה של שריר הלב.

▶ 85% מנזק נוצר במהלך השעתיים הראשונות



Heart Attack



מהם הסימנים לאוטם שריר הלב ?



□ כאב לוחץ במרכז החזה הנמשך בד"כ מעל 5-10 דקות.

□ כאב המקרין מהחזה לכתפיים, גב, ידיים, צוואר, לסתות או לבטן.



□ כאב המלווה בזיעה, בחילה, צרבת, הקאה, דפיקות לב מוגברות, קוצר נשימה, סחרחורת ואף איבוד הכרה.

□ לעיתים אוטם מתרחש לאחר מאמץ קשה או התרגשות חזקה.



**הסימנים הרשומים מעלה
אינם חולפים במנוחה**

לב האישה

שימו לב! התסמינים להתקף לב
אצל נשים שונה מאלה אצל
גברים (קוצר נשימה,
בחילה/הקאה וכאב בחלק האחורי
של הלסת).

כיצד לנהוג בעת הופעת הסימנים?

- אם הנך מרגיש אחד מסימני האזהרה של אוטם שריר הלב אל תחכה!
- התקשר מיד למוקד חירום של מגן דוד אדום בטלפון - 101 או לשירותי החירום הפרטיים שלך כדי להגיע בדחיפות לבית החולים.
- במהלך ההמתנה או בדרך לבית החולים תתבקש על ידי הצוות המטפל, ללעוס טבלית אספירין - תרופה המעכבת יצירת קרישי דם.
- יידע בן משפחה או חבר על מצבך.
- המנע מפעילויות המגבירות את הכאב כגון: פעילות גופנית הכרוכה במאמץ, אכילת כמויות גדולות של מזון ושכיבה לאחר ארוחה.
- אין להגיע לחדר מיון באופן עצמאי, יש להימנע מנהיגה באופן מוחלט.



כיצד להפחית את גורמי הסיכון ?

נטילת תרופות

לאחר השתלת תומך (סטנט) חשוב ליטול 2 תרופות למניעת היווצרות קריש דם וחסימה של התומך ואירוע לבבי.
אספירין - למניעת הצמדות הטסיות והתגבשותן לקרישי דם.

ותרופה נוספת המונעת הצמדות טסיות:

1. קלופידוגרל – פלויקס, קלוד
2. פרסוגרל – אפיינט
3. טיקגלור – ברלינטה



חוסמי ביתא - להורדת רמת הדופק והפחתת עומס העבודה על שריר הלב.
איזון יתר לחץ דם ומניעת תעוקת חזה .
(דימיטון, לופרסור, וסקייס, אטקנד, אוקסר דיובאן)

מעכבי ACE - להפחתת עומס העבודה על שריר הלב. איזון לחץ דם.
(קפוטן, טרייטס, אינאלדקס, אטקנד, אוקסר, דיובאן)



המשך - כיצד להפחית את גורמי הסיכון ?

סטטינים - להורדת רמת הכולסטרול בדם, סיוע בהאטת התהליך הטרשתי והקטנת שכיחות אירועי לב. (סימבסטין, סימבקור, ליפידל, פרבליפ, ליפיטור, אטרוסטטין, קרסטור, סטאטור).

חשוב: יש להימנע מנטילת התרופה עם מיץ אשכוליות, אך ניתן לאכול כחצי אשכולית, פומלית, פומלה/ או לשתות מעט מיץ בשעות הבוקר.

קבוצת התרופות המופיעה מעלה ומסייעת למניעת התקדמות המחלה והופעת אירועי לב חוזרים. יש ליטול את התרופות לפי הוראת הקרדיולוג או /הרופא המטפל.



חשוב להכיר את שמות התרופות, תפקידן ותופעות הלוואי. יש לקחת את התרופות במינון ובזמן הנכון, אין להפסיק ליטול תרופה מבלי להיוועץ ברופא המטפל.

שומני הדם

- ▶ שומני הדם "LDL – כולסטרול רע" מתחת ל 70 מ"ג / ד"ל–; לאחר אוטם –מתחת ל-55!
- ▶ "HDL כולסטרול טוב" מעל 40 מ"ג/ד"ל (ואף מעל 50 מ"ג/ד"ל בנשים) .
- ▶ יש להשתדל לשמור על רמת טריגליצרידים (TG) של פחות מ 150 מ"ג/ד"ל.

לסטטינים יש שתי תופעות לוואי עיקריות אשר מתרחשות לעתים נדירות-

- ▶ עליה באנזימי הכבד (עד 2% מהמקרים יכולה להיות פגיעה בתפקודי כבד עם עלייה באנזימים, אולם היא לרוב אינה משמעותית אם היא אינה מעל סף מסוים)
- ▶ כאבי שרירים – אצל כ- 1.5% מהאנשים הנוטלים סטטינים יש סיכון לכאבי שרירים. מלבד כאבי שרירים תיתכן התפרקות והתנוונות של רקמת שריר השלד, הקרויה- רבדומיוליזיס. רבדומיוליזיס כשלעצמו עלול להביא לאי ספיקת כליות חריפה ולמוות. הסיכון לרבדומיוליזיס היה 0.5% במרבית הסטטינים

חלופה לסטטינים

במידה ואינך יכולה לסבול סטטינים כלל,

קיימות אפשרויות נוספות –

איזיטרול,

זריקות PRALUENT & LEQVIO



טיפול בסוכרת (אם קיימת)

▶ איזון לפי המוגלובין מסוכרר (HB A1C)
לפחות מ- 7% (המלצה לטפל ב
(METFORMIN&JARDIANCE

▶ טיפול בטרום סוכרת (HBA1C בין 6 ל-7%)
(המלצה להתחיל דיאטה , פעילות גופנית
(METFORMINI

הפסקת עישון

<https://www.cancer.org.il/template/default.aspx?PageId=6507>



המדריך לגמילה עצמית מעישון



- מידע נוסף בנושא
- גמילה מעישון באמצעות SMS
- שאלות ותשובות על העישון
- עישון פאסיבי

תודתנו נתונה ל:
כתיבה:
ד"ר טוביה לרר ז"ל מוסמך ברפואה חברתית, מומחה להתמכרויות, מייסד "השיטה האינטגרטיבית לגמילה מעישון" ומחבר הספר "הסיגריה האחרונה".
ד"ר יעל בר זאב, חפאת בריאות הציבור, יו"ר החברה הרפואית

- פתיחה <
- עישון או בריאות? <
- תהליך הגמילה <
- שלב הגמילה <
- שלב 1: הגברת מוטיבציה <
- שלב 2: פיתוח מודעות <
- שלב 3: פיתוח שליטה <
- שלב 4: הכנה לקראת הפסקת עישון <
- שלב 5: הפסקת עישון ושימור ההישג <
- טיפים שיסייעו בשבועות הראשונים לגמילה <
- מעידה <

גורמי סיכון
המאבק בעישון
שאלות ותשובות על העישון
עישון כפוי (פאסיבי)
עישון מיד שלישי
היום הבינלאומי לקידום המאבק בעישון 31/5/21
סמס-הפסק לחיילים
גמילה מעישון
גמילה מעישון - הפודקאסט

הישואית למניעת עישון, על הערותיו והארותיו.
המידע כתוב בלשון זכר, אך מתייחס לנשים וגברים כאחד
המדריך מוקדש לזכרו של ד"ר טוביה לרר, ממובילי המאבק בעישון בישראל
ינואר 2019 - הרחבת מסגרת ההכללה בסל לתרופות בופרופיון - Bupropion)
זיבן (Zyban) ואורניקלין - Varenicline (צ'מפיקס) Champix
(לטיפול לגמילה מעישון - הרחבת מסגרת ההכללה בסל למסגרות תמיכה נוספות מעבר לסדנה.
© האגודה למלחמה בסרטן בישראל (ע"ר),
עדכון אחרון: אוגוסט 2019



פתיחה

אנו מברכים אותך על המחשבה להפסיק לעשן. זהו הצעד הראשון בדרכך לקראת חיים נקיים מעישון!

גמילה מעישון עשויה להיות לא פשוטה, אך בעזרת כוח רצון והתמדה, זה בהחלט אפשרי. יותר ויותר ישראלים מפסיקים לעשן ומצליחים להתמיד בכך לאורך זמן. נתונים עדכניים מדו"ח משרד הבריאות על העישון בישראל לשנת 2018 מצביעים על ירידה באחוזי המעשנים (נשים וגברים) מ-45% בשנות ה-80, ל-19.8%.

מרבית הנגמלים מעישון עשו זאת בכוחות עצמם, וללא התערבות טיפולית כלשהי. אנו מציעים לך מדריך אשר יסייע לך בבניית תכנית לגמילה עצמית מעישון. בהצלחה!

- טופס דיווח על עישון בניכוד לחוק: גלא עשן
- תחרות למניעת עישון בין בתי ספר
- פעילויות האגודה לקידום המאבק בעישון
- אמנת המסגרת של ארגון הבריאות העולמי בנושא פיקוח בתחום הטבק
- חכם בשמש
- קרנה אלקטרומגנטית
- תזונה ומשקל תקין
- פעילות גופנית
- כללים לחיים בריאים
- אלהור וסרטן
- גנטיקה וסרטן
- גורמי סיכון סביבתיים
- מניעה ואבחון מוקדם של סרטן השד
- מניעת סרטן המעי הגס
- מניעת סרטן צוואר הרחם
- המלצות המועצה הלאומית לאנוקולוגיה

השמנת-יתר

הגדרת "עודף משקל" או "השמנת יתר" נעשית על ידי חישוב היחס בין המשקל לגובה. הנוסחה המדויקת היא: חלוקת המשקל (בק"ג) לגובה (במטרים) המועלים בריבוע. מדד זה נקרא אינדקס מסת הגוף, או באנגלית BMI. היחידות הן ק"ג/מ².

משמעות התוצאות לפי מדד BMI:

BMI	רמת ההשמנה
קטן מ-18.5	תת משקל
18.5-24.9	משקל תקין
25-29.9	עודף משקל
30-34.9	משקל יתר
35-39.9	השמנת יתר
מעל 40	השמנה חולנית

● טווחי BMI אלו רלוונטים לגילאי 18-65.
● אצל ילדים משמעות BMI נקבעת לפי המיקום על עקומות גדילה - עודף משקל אצל ילדים מוגדר כ- BMI בין אחוזון 85-95 והשמנה מוגדרת מעל אחוזון 95.

עוד מדדים להשמנת יתר

היקף מותניים באזור הטבור שהוא ►
מעל 102 ס"מ (או 40 אינץ') לגבר, או
86 ס"מ (34 אינץ') לאישה.

חזרה למיניות בריאה

Is sex safe for heart disease patients?

1. כאשר מחלת לב יציבה (ללא כאבים חריפים, קוצר נשימה במאמץ)
2. שבועיים לאחר אוטם. 4-8 שבועות לאחר ניתוח לב פתוח.
3. לפני חזרה לפעילות מינית מומלץ לנסות לעשות תרגילי ספורט (לדוגמא המלצות לפעילות גופנית לאחר שיחרור מבית חולים) במשך כ 20 דק'.
4. האם אתה יכול לעלות 2 קומות ללא קוצר נשימה?

המשך חזרה למיניות בריאה

5. בתקופה הראשונה מומלץ להיות פסיבי
6. מומלץ לקיים יחסי מין עם פרטנר/ית הקבוע כדי להימנע מהתרגשות יתר.
7. לחץ הדם שלך יעלה במהלך יחסי מין, בדרך כלל לשיא של 160/90. זה דומה למה שקורה במהלך ריצה מהירה של כמה דקות, וזה יורד בחזרה לאחר מכן.

הקשר הזוגי

1. חשוב מאוד לתפקוד יום יומי, אווירה תומכת וניעמה
2. הפרעה בתיפקוד מיני- הפרעה בזוגיות.
3. חשוב במניעת תופעות של דיכאון (אתה יקר וחשוב למישהו, אוהבים אותך)

מניעת פגיע בקשר זוגי

1. בתקופה הראשונה אחרי ניתוח/פרוצדורה לשים דגש על מגע, חיבוקים ונשיקות
2. לתת מקום לרגשות של בן/ת זוג
3. ליזום יחסים וללמד בן/ת זוג לא לפחד אלא להקשיב לגוף שלך.

הפרעות במערכת המין נובעות:

▶ הפרעות בהספקת דם למערכת המין
(חולים עם אי ספיקת לב)

▶ הפרעות בעיצבוב מערכת המין
(חולים סוכרתיים)

▶ נטילת תרופות מסוימות (כגון משפחת
חוסמי הבטא או אלדקטון)

▶ חרדה ומתח נפשי

מספר דרכי טיפול בהפרעות תפקוד מיני

▶ התנהגותיים

▶ מכניים

▶ תרופתיים (ולרוב הטיפול די בטוח אך צריך להיות בפיקוח קרדיולוג
(המטפל)

▶ אגב, הפרעות בטיפקוד מיני קיימים ב 2 המינים אם כי כמובן ביטוייה שונה.

כמה טיפים להכנת גוף לקראת פעילות מינית:

- ▶ המנע משתייה משקעות חריפים
- ▶ המנע מארוחה כבדה
- ▶ המנע ממאמץ יתר במשך היום (כדי לצבור כוחות)
- ▶ בצע מספר תרגילים לשחרור לחצים במשך היום (מדיטציות, שכיבה בסביבה שקטה עם עיניים סגורות למספר דקות, תרגיל דימוין מודרך - ניתן להוריד מהיו טיוב)

הפרעות שינה.

- ▶ כי 15% מאוכ' סובלים מהפרעות שינה.
- ▶ **עלולים לשבש תהליכים פיזיולוגיים אוטומטיים אשר מתרחשים בזמן שינה כגון:** הפרשת הורמונים ובקרת טמפרטורה
- ▶ עלולים לגרום למחלת סוכרת
- ▶ עלול לגרום לעלייה במשקל
- ▶ ירידה במע' החיסון
- ▶ עלייה בלחץ הדם

סיבות להפרעות שינה:

- ▶ איבוד הורמון מלטונין (באופן טבעי עם הגיל הרמה של ההורמון יורדת)
- ▶ מחשבות טורדניות.
- ▶ כאב כרוני
- ▶ סיבות סביבתיות (רעשים, אי נוחות)
- ▶ פעילות יתר של בלוטת התריס

10 עצות לשינה

טובה

[Z:\שיקום הדרכות\עצות לשינה טובה.pdf](#) ▶

https://www.maccabi4u.co.il/SIP_STORAGE/files/7/8027.pdf ▶

טיסה ומחלת לב

▶ הכלל אומר שכאשר מחלת לב שלך יציבה אין מניע טיסה לחו"ל (כאשר התאוששו מהתקף לב, אי ספיקת לב יציבה ומתוקנת, אנגינה פקטוריס יציבה ופרפור פרזדורים מבוקרים)

▶ לחץ האוויר בתא הנוסעים יורד בגובה רב, וכתוצאה מכך ירידה ברמת החמצן בדם (היפוקסמיה), יותר מכך בקרב נוסעים קשישים. היפוקסמיה אינה מתגלה עד לירידה ניכרת בלחץ. אנשים שכבר נמצאים בסיכון מהפרעה קרדיווסקולרית קיימת, במיוחד אם אינם יציבים, נמצאים בסיכון גבוה יותר. חוסר פעילות בזמן טיסה, במיוחד במהלך טיסות ארוכות, מפחית את זרימת הדם ברגליים ובכך מעלה את הסיכון לקרישי דם.

ים המלח וטיפולים ומחלות לב

- ▶ אין סכנה לשהות בים המלח בהתאם להוראות הבריכה/ מים כגון:
- ▶ לא יותר מ- 20 דק' כל כניסה במים חמים מאוד
- ▶ לא להיות חשוף לשמש חזקה וכו'.
- ▶ אנשים לאחר ניתוח – צריכים להמתין כ- 3 חודשים ו/או עד החלמת החתך (על מנת להימנע מזיהומים).
- ▶ השהייה בסאונה אינה מומלצת לאור חום ולחות גבוהים המרחיבים כלי דם באופן מהיר וחד
- ▶ אין מניעה לקבל טיפול כגון עיסוי למעט:
- ▶ לאחר ניתוח לב ו/או השתלת קוצב / דפיברילטור – יש להמתין כ- 3 חודשים.
- ▶ לאחר השתלת קוצב / דפיברילטור להימנע מעיסוי באזור ההשתלה והנעת הכתף והיד של ההשתלה תוך כדי הטיפול

אוטם שריר הלב (התקף לב): האם יכול להיות מוכר כתאונת עבודה?

- ▶ הכרה באירוע לב כתאונת עבודה מצריכה הוכחה על קיומו של אירוע ו/או מאמץ חריג הקשורים לעבודה אשר הובילו לאירוע לב.
- ▶ אירוע הלב לא חייב להתרחש בעבודה על מנת להיות מוכר כתאונת עבודה

למידע נוסף אנא פנה למזכירות המכון אשר תפנה אותך לעובדת הסוציאלית של מכון שיקום הלב