

ד"ר, האם התקף לב הוא עניין של מבוגרים בלבד?

בשנים האחרונות חלה ירידה חדה בגיל הממוצע של גברים הלוקים בהתקף לב. יותר בחורים צעירים, בגילי 30-40, מגיעים לחדרי המיון עם כאבים חזקים בחזה ומאובחנים כסובלים מארוע לב כלשהו. מה הסיבות וכיצד ניתן למנוע זאת? | פרופ' אריאל רוגין

ולהפסקת זרם הפעילות ללב. **❖ בעיה מבנית מולדת** - לעתים נדירות ישנו ממצא אברנטי, בו העורק עובר בצורה שונה מהממצא המקובל והנורמלי ואז עלול להיווצר לחץ על העורק, שעלול להוביל להתקף לב. **❖ מחלת קוואסקי בילדות** - מדובר במחלה אוטואימונית, שניתן לחלות בה עד גיל 5, בה נרדגנים בגוף תוקפים את הלב וכלי הדם הנמצאים בו. מי שחלה במחלה נמצא בסיכון גבוה לאוטם. החולים הללו צריכים להיות במעקב צמוד של קרדיולוג החל מרגע הופעת המחלה ולכל אורך החיים. כדי להפחית את הסיכון ללקות בהתקף לב בגיל צעיר, יש להקפיד על אורח חיים בריא הכור לל תזונה נכונה, פעילות גופנית סדירה, להימנע מעישון, מצריכת סמים ומשתית משקאות אנרגיה למיניהם. גברים הנמצאים באחת ויותר מקבוצות הסיכון שצוינו, צריכים לבצע בירור קרדיאלי על ידי קרדיולוג מוסמך. הרבה צעירים חושבים: "לי זה לא יקרה" וממשיכים בעישון והכנסת חומרים מסוכנים לגופם. הדבר מצד ער מאוד היות שלאחר אוטם שריר הלב נותרת נכות אשר לעתים יכולה להיות משמעותית. בגיל צעיר ניתן למנוע מחלת לב בדרך מאוד פשוטה - הפסקת עישון וצריכת חומרים מזיקים.

גם שתייה מופרזת של משקאות אנרגיה עלולה לגרום להתקף לב בשל השילוב בין קפאין, סוכר ויתר המרכיבים במשקה, שעלולים לגרום נזק למעטפת העורקים והוורידים, עד כדי צמצום ניכר בתפקוד כלי הדם. **❖ חוסר פעילות גופנית** - אי ביצוע פעילות גופנית באופן סדיר מהווה גורם סיכון מוכר להתקפי לב, וזאת לאור חשיבותה של פעילות גופנית קבועה למניעת מחלות לב וכלי דם. אורח חיים יושבני, המאופיין בהיעדר פעילות גופנית, מגדיל את הסיכון להצטברות הדרגתית של חסימה בכלי הדם ולהתפתחות טרשת עורקים המסוכנת ללב, כמו גם להיווצרות קריש דם שעלול להוביל לשבץ מוחי. יש להקפיד על פעילות גופנית סדירה, לפחות 3 פעמים בשבוע, בדגש על סיבולת לב ריאה. **❖ קרישיות-יתר** - חוסר פעילות של אנזים מסוים הגורם לחוסר איזון במערכת קרישת הדם. לרוב מדובר בתופעה מולדת, שמי שסובל ממנה נמצא בסיכון פי 50 מאדם שלא נמצא בקבוצת סיכון זו. נשים צעירות, הסובלות מקרישיות-יתר, צריכות להימנע מנטילת גולות, בפרט אם הן מעשנות, שכן שילוב של הגורמים הללו מעלה את הסיכון ללקות בהתקף לב באופן משמעותי. **❖ סטרוס** - הסטרס ידוע כגורם שעלול להגביר את הסיכון לחלות במחלות רבות. מצבי לחץ ומתח פתאומיים גורמים להתכווצות של כלי הדם

ארוע לבבי. לרוב, אנשים שעוברים התקף לב בגיל צעיר הינם בעלי רקע גנטי משפחתי. הסיכוי לקבל התקף לב בגיל צעיר בקרב גברים הנמצאים בקבוצת סיכון זו הוא פי 10 מגברים ללא רקע גנטי. כל מי שנכלל בקבוצת סיכון זו צריך להקפיד על רמות תקינות של סוכר ושומנים בדם, להימנע מעישון ולהתמיד בפעילות גופנית סדירה, על מנת להפחית את הסיכון להתקף לב. **❖ סוכרת** - חולי סוכרת נמצאים בסיכון גבוה לחלות בבעיות בכלי דם באופן כללי ובכלי דם של הלב בפרט. מחקרים מצאו כי 65% מבין החולים הצעירים שעברו התקף לב היו בעלי נטייה לסוכרת ולכן ההמלצה היא להקפיד על טיפול אופטימלי ולשמור על רמות סוכר טובות. **❖ שומנים גבוהים בדם ולחץ דם גבוה** - רמת שומנים גבוהה בדם גורמת לנגעים תורשתיים ולהצטברות כולסטרול בעורקים, בעיקר בגברים צעירים ופחות בנשים. כולסטרול גבוה, וכן לחץ דם גבוה, מעלים את הסיכון לקבל התקף לב. כל עלייה ב-40 מ"ג כולסטרול מעל הנורמה מעלה את הסיכון ב-1.9%. **❖ סמים ומשקאות אנרגיה** - שימוש בקוקאין ומריחואנה עלולים לגרום ל"ספאזם" - מצב בו העורק מתכווץ ונסגר למשך זמן לא ידוע. מצב זה יכול להוביל עד לכדי התקף לב, הפרעות קצב או דום לב. סוגי חשיש שונים מכילים חומרים העשויים להשפיע לרעה על עורקי הלב.

התקף לב הוא למעשה ארוע פתאומי המתרחש כאשר הלב אינו מקבל מספיק חמצן בשל חסימה בזרימת הדם. אורח אזור שלא הגיע אליו חמצן מתחיל בתהליכי נמק ומוות. החלקים הבריאים של הלב נאלצים לעבוד קשה יותר כדי לפצות על החלק שנפגע. התקף הלב עלול להפוך לקטלני, עד כדי מוות. בשנים האחרונות חלה ירידה משמעותית בגיל הממוצע בו גברים חווים התקפי לב. אם בעבר הגיל השכיח להתקף לב בקרב גברים עמד על +55, כיום אנו עדים למספר רב יותר של מקרים בהם גברים צעירים, בגילי 30-40, עוברים ארוע לב כלשהו, וכ-2% מסך כל התקפי הלב מתרחשים בקרב גברים מתחת לגיל 40. **הסיבות** ישנן כמה סיבות עיקריות להתקפי לב בגיל צעיר: **❖ עישון** - הסיבה השכיחה ביותר להתקפי לב בגיל צעיר היא עישון. מחקרים מראים כי 92% מהחולים שעברו התקף לב בגיל צעיר עישנו. עישון של 10 סיגריות ביום מעלה את הסיכון ב-1.36%. **❖ רקע גנטי של מחלות לב** - על פי ההגדרה, מדובר על קרוב משפחה מדרגה ראשונה, גבר מתחת לגיל 55 או אשה מתחת לגיל 65, שחוו

פרופ' אריאל רוגין, מנהל מערך הלב במרכז הרפואי הלל יפה