

הסיכון לקבל התקף לב. כל עלייה ב־40 מ"ג בכולסטרול מעל הנורמה מעלה את הסיכון ב־1.9 אחוז.

סמים ומשקאות אנרגיה: שימוש בקוקאין ובמריחואנה עלולים לגרום ל"ספאזם", מצב שבו העורק מתכווץ ונסגר למשך זמן לא ידוע. מצב זה יכול להוביל להתקף לב, להפרעות קצב או לדום לב. סוגי חשיש שונים מכילים חומרים העלולים להשפיע לרעה על עורקי הלב. גם שתייה מופרזת של משקאות אנרגיה עלולה לגרום להתקף לב בשל השילוב בין קפאין, סוכר ומרכיבים נוספים במשקה, שעלולים לגרום נזק למעטפת העורקים והוורידים, עד כדי צמצום ניכר בתפקוד כלי הדם.

חוסר פעילות גופנית: אי־ביצוע פעילות גופנית באופן סדיר הוא גורם סיכון מוכר להתקפי לב. אורח חיים יושבני, המאופיין בהיעדר פעילות גופנית, מגדיל את הסיכון לחסימה הדרגתית ומצטברת בכלי דם, להתפתחות טרשת עורקים המסוכנת ללב, וכן להיווצרות קריש דם שעלול להוביל לשבץ מוחי. לכן, יש להקפיד על פעילות גופנית סדירה, לפחות שלוש פעמים בשבוע, בדגש על סיבולת לב ריאה.

קרישיות יתר: מדובר בחוסר פעילות של אנזים מסוים הגורם לחוסר איזון במערכת קרישת הדם. לרוב מדובר בתופעה מולדת, שמי שסובל ממנה נמצא בסיכון של פי 50 מאדם שלא נמצא בקבוצת סיכון זו. נשים צעירות הסובלות מקרישיות יתר צריכות להימנע מנטילת גלולות למניעת הריון, בפרט אם הן מעשנות, שכן שילוב של הגורמים הללו מעלה משמעותית את הסיכון ללקות בהתקף לב.

סטרוס: הסטרס ידוע כגורם שעלול להגביר את הסיכון לחלות במחלות רבות. מצבי לחץ ומתח פתאומיים גורמים להתכווצות של כלי הדם ולהפסקת זרם הפעילות ללב. בעיה מבנית מולדת: לעיתים נדירות יש ממצא אברנטי, כלומר עורק שתצורתו שונה ולכן נוצר עליו לחץ, שעלול להוביל להתקף לב.

מחלת קוואסקי בילדות: מדובר במחלה אוטואימונית, שבה נוגדנים בגוף תוקפים את הלב ואת כלי הדם הנמצאים בו. היא תוקפת ילדים עד גיל חמש ומי שחלה בה נמצא בסיכון גבוה לאוטם שריר הלב. החולים הללו צריכים להיות במעקב צמוד של קרדיולוג החל מרגע הופעת המחלה ולכל אורך החיים.

אפשר למנוע התקפי לב בגיל צעיר? אפשר וחשוב לנסות, מסביר פרופ' רוגין, ולשם כך יש להקפיד על אורח חיים בריא הכולל תזונה נכונה, פעילות גופנית סדירה והימנעות מעישון, מצריכת סמים וממשקאות אנרגיה למיניהם. בנוסף, "גברים הנמצאים באחת ויותר מקבוצות הסיכון שצוינו צריכים לבצע בירור קרדיאלי על ידי קרדיולוג מוסמך. הרבה צעירים חושבים מחשבות כסגנון 'לי זה לא יקרה', וממשיכים בעישון ובהכנסת חומרים מסוכנים לגופם. הדבר מצער מאוד שכן לאחר אוטם שריר הלב נותרת נכות שיכולה לפעמים להיות משמעותית. בגיל צעיר אפשר למנוע מחלת לב בדרך פשוטה מאוד – הפסקת עישון וצריכת חומרים מזיקים", הוא מסביר. ★

shirgos@gmail.com

צילום: Shutterstock/א.ד.א. קוראייטוב



בלב

התקפי לב היו פעם נחלתם של גברים מבוגרים יחסית. אולם בשנים האחרונות סובלים מהם גם גברים בני 30-40. גנטיקה בעייתית, תזונה לא נכונה, אורח חיים יושבני ועישון הם רק חלק מהסיבות לכך. הבשורה הטובה: ברוב המקרים ניתן למנוע את ההתקף | שירלי גולן

אנשים שעוברים התקף לב בגיל צעיר הם בעלי רקע גנטי משפחתי. הסיכון לקבל התקף לב בגיל צעיר בקרב גברים הנמצאים בקרב צת סיכון זו גבוה פי עשרה מבקרב גברים ללא רקע גנטי. כל מי שנכלל בקבוצת סיכון זו צריך להקפיד על רמות תקינות של סוכר ושומנים בדם, להימנע מעישון ולהתמיד בפעילות גופנית סדירה כדי 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 אחוז מבין החולים הצעירים שעברו התקף לב היו בעלי נטייה לסוכרת. לכן, ההמלצה היא להקפיד על טיפול אופטימלי ולשמור על רמות סוכר מאוזנות.

שומנים גבוהים בדם ולחץ דם גבוה: רמת שומנים גבוהה בדם גורמת לנגעים טרשתיים ולהצטברות כולסטרול בעורקים, בעיקר בגברים צעירים ופחות בנשים. כולסטרול גבוה וכן לחץ דם גבוה מעלים את

מתרחשים בקרב גברים מתחת לגיל 40, מצייני פרופ' רוגין.

למה זה קורה?

עישון: הסיבה השכיחה ביותר להתקפי לב בגיל צעיר היא עישון. מחקרים מראים כי 92 אחוז מהחולים שעברו התקף לב בגיל צעיר היו מעשנים.

רקע גנטי של מחלות לב: בהגרדה, אתם באוכלוסיית הסיכון אם יש לכם קרוב משפחה מדרגה ראשונה, גבר מתחת לגיל 55 או אישה מתחת גיל 65, שחוו אירוע לבבי. לרוב,

"הרבה צעירים חושבים מחשבות בסגנון 'לי זה לא יקרה', וממשיכים בעישון ובהכנסת חומרים מסוכנים לגופם, אומר פרופ' אריאל רוגין, 'הדבר מצער מאוד שכן לאחר אוטם שריר הלב נותרת נכות שיכולה לפעמים להיות משמעותית'"

אפשר למות מההתקף על המקום. בשנים האחרונות חלה ירידה משמעותית בגיל הממוצע שבו חווים גברים התקפי לב – כך אומר פרופ' אריאל רוגין, מנהל מערך הלב בבית החולים "הלל יפה". לדבריו, "לחרי רי המיון מגיעים יותר בחורים צעירים, כגיל 30-40, הסובלים מכאבים חזקים בחזה (אחד מסימני התקף הלב בגברים) ומאובחנים כסור כלים מאירוע לב כלשהו. "אם כעבר הגיל השכיח להתקף לב בקרב גברים עמד על 55 ומעלה, הרי שכיום אנו עדים למספר רב יותר של מקרים שבהם גברים צעירים עוברים אירוע לב. כשני אחוזים מסך כל התקפי הלב

התקף לב הוא אחד מצמ" די המילים הכי מבהילים ומבשרי רעות שיש. מדר" בר באירוע פתאומי, המתרחש כאשר הלב אינו מקבל מספיק חמצן בשל חסימה בורימת הדם. אם זרימת הדם אינה מוחזרת במהירות – מתחילה שרשרת של תהליכי נזק ומוות באזור שאליו לא הגיע החמצן. מאותו רגע ועד סוף החיים, החלקים הבריאים של הלב נאלצים לעבוד קשה יותר כדי לפצות על החלק שנפגע. ובמקרה הגרוע יותר –