



מהו יתר לחץ דם וכיצד ניתן לטפל בו?

רקע

יתר לחץ דם הוא אחת הבעיות הרפואיות השכיחות ביותר. רבים מהסובלים מהמחלה אינם מודעים לה מפני שבדרך כלל אין לה תסמינים. יתר לחץ דם הוא גורם סיכון להופעת מחלות, כגון: מחלות לב, טרשת עורקים, אי ספיקת לב, אי ספיקת כליות ואירועים מוחיים. טיפול מתאים שמאזן את ערכי לחץ הדם מפחית משמעותית את הסיכון הזה.

מהו לחץ דם?

המונח לחץ דם מתייחס ללחץ שנוצר מזרימת הדם רווי החמצן בעורקים המובילים דם מהלב אל איברי הגוף.

- הערכים המספריים המייצגים את לחץ הדם נמדדים ביחידות מ"מ כספית.
- מדידת לחץ הדם מספקת שני ערכים: לחץ דם סיסטולי – לחץ הדם בעורקים בזמן שהלב נמצא בשיא התכווצותו ולחץ הדם הדיאסטולי – לחץ הדם בעורקים כשהלב רפוי.
- אצל אנשים בריאים ערך לחץ דם סיסטולי תקין הוא עד 129 מ"מ כ" ודיאסטולי תקין עד 84 מ"מ כ". ערכים בטווח 130-139/85-89 מוגדרים כלחץ דם גבולי.

גורמי סיכון עיקריים

- גיל (גברים מעל 55, נשים מעל 65)
- חוסר פעילות גופנית
- עישון
- סיפור משפחתי של יתר לחץ דם, מחלת לב או תמותה פתאומית בגיל צעיר (גברים מתחת ל-55, נשים מתחת ל-65)
- השמנה (היקף מותניים מעל 102 ס"מ בגברים ומעל 88 ס"מ בנשים) ו/או BMI [ה-BMI מחושב באמצעות חלוקת משקל הגוף (בקילוגרמים) בריבוע הגובה (במטרים)] מעל 30

טיפול

- הטיפול מורכב בדרך כלל מטיפול תרופתי ושינוי באורח החיים.
- החלטה בדבר הטיפול התרופתי נעשית על ידי הרופא.

מבוטחים יקרים!

נא מלאו את ערכי הבדיקות הביתיות של לחץ הדם והציגו את הטופס המלא בפני הרופא המטפל או האחות בפגישתכם הקרובה.

| תאריך | בוקר | | | ערב | | |
|-------|------|--------|------|-----|--------|------|
| | שעה | לחץ דם | דופק | שעה | לחץ דם | דופק |
| יום 1 | | | | | | |
| יום 2 | | | | | | |
| יום 3 | | | | | | |
| יום 4 | | | | | | |
| יום 5 | | | | | | |
| יום 6 | | | | | | |

למילוי ע"י רופא/אחות:

בערכים מעל - _____ (אשר אומתו בשתי מדידות, תוך מנוחה של 5-10 דקות בין המדידות) יש לפנות לייעוץ רפואי במרפאה בשעות קבלת הקהל.

מק"ט 2011891 | מאי 2024 | מהדורה 3

למי פונים במכבי?
מעבר לשעות קבלת הקהל נא לפנות להתייעצות עם אחות במוקד "מכבי ללא הפסקה" בטלפון: 1-700-50-53-53 או *3555



בדיקות מעקב על פי המלצה רפואית

- בדיקות מעבדה רלוונטיות
- הערכה קרדיאלית
- בדיקת עיניים
- ייעוץ ומעקב תזונתי
- ניטור לחץ דם בבית/במרפאה והדרכת אחות

מעקב ביתי ורישום

הנחיות למדידה עצמית של לחץ הדם (ל"ד) באמצעות מד דיגיטלי:

- יש להשתמש במכשירים המודדים ל"ד בזרוע ולא בשורש כף היד או באצבע.
- חשוב מאוד לוודא שגודל השרוול מתאים להיקף הזרוע.
- תחילה יש לוודא (על ידי הרופא/האחות) שאין הבדל משמעותי בל"ד בין הזרועות (מעל 10 מ"מ"כ). אם זוהה הבדל כזה, יש למדוד את ל"ד בזרוע בה הוא גבוה יותר.
- יש לשבת בעת המדידה כשהיד בגובה הלב ונתמכת על שולחן או משטח אחר.
- יש להימנע מדיבור ומשיכול רגליים בעת המדידה.
- יש לרוקן את שלפוחית השתן לפני המדידה.
- מדידת ל"ד מתבצעת בישיבה, לאחר 5 דקות של מנוחה, וברוח זמן של לפחות חצי שעה מעישון, שתיית קפה או שתיית אלכוהול.
- יש לבצע בכל בדיקה 2 מדידות עוקבות ולרשום את תוצאת המדידה השנייה.
- אם קיים הפרש משמעותי (מעל 10 מ"מ כספית) בין המדידות, מומלץ למדוד פעם שלישית ולתעד.
- בימים בהם ל"ד נבדק, מומלץ לבצע את המדידה בבוקר ובערב.
- את מדידת הבוקר מומלץ לבצע מיד אחרי הקימה ולפני נטילת תרופות הבוקר.
- לצורך אבחנה, ממוצע מדידות במשך שבוע משקף את ערכי ל"ד.
- כיוון שביום הראשון ערכי ל"ד לרוב גבוהים יותר, מומלץ לבצע מדידות במשך 7 ימים ולהתייחס לממוצע של ששת הימים האחרונים (כלומר ממוצע של 12 מדידות לפחות).
- לצורך המשך מעקב ניתן למדוד לחץ דם בין פעם בשבוע לפעם בחודש.
- יש לרשום את כל תוצאות ל"ד ואת הדופק ולהביא את הרשימה לרופא.
- ממוצע ל"ד במדידה ביתית נחשב תקין/ גבולי אם הוא קטן מ 135/85.
- במטופלים הנוטלים טיפול תרופתי להורדת לחץ דם, היעד במדידות ביתיות הינו ממוצע מדידות קטן מ 130/80.



הטבלה שלפניך מציגה היבטים שונים של שמירה על אורח חיים, כיצד ניתן לטפל בהם ותרומתם להורדת לחץ הדם.

| היבטים באורח החיים | המלצה | ירידה צפויה בערך לחץ הדם הסיסטולי |
|--------------------------|---|--|
| שמירה על משקל גוף תקין | אם קיים עודף משקל/השמנה יש לפנות לייעוץ תזונתי אישי אצל דיאטנית במכבי. | 5-20 מ"מ כספית לכל 10 ק"ג ירידה במשקל |
| תזונה נכונה (דיאטת DASH) | יש לפנות לדיאטנית לקבלת הדרכה והתאמה אישית של התפריט. התפריט השבועי צריך לכלול: <ul style="list-style-type: none"> ✓ דגנים מלאים - 6-8 מנות ליום (לחם שיפון, חיטה מלאה, אורז מלא, כוסמת, גריסי פנינה, קינואה, דוחן) ✓ קטניות - 3 מנות בשבוע (עדשים, אפונה, שעועית יבשה, גרגירי חומס, פול) ✓ אגוזים/שקדים - 3 מנות בשבוע ✓ ירקות - 4-5 מנות ליום ✓ פירות - כ- 2-3 מנות ליום (נדרשת התאמה אישית) ✓ מוצרי חלב רזים - 2-3 מנות ליום (גבינות עד 5%, יוגורטים או חלב עד 3%) ✓ דגים או עוף דל שומן - מנה אחת ליום | 8-14 מ"מ כספית דיאטת DASH יכולה לסייע בהפחתת לחץ דם ללא תלות במשקל |
| הגבלה בצריכת מלח | מומלץ שלא לצרוך מעל 2,400-1,500 מ"ג נתרן ליום השקולים ל-4-6 גרם מלח שולחני (חצי כפית עד כפית). יש להביא בחשבון כי מזונות מוכנים רבים מכילים כמות גדולה של מלח. | 2-8 מ"מ כספית |
| פעילות גופנית | פעילות אירובית סדירה - לפחות 150 דקות בשבוע. | 4-9 מ"מ כספית |
| הגבלה בצריכת אלכוהול | לא יותר מ-2 משקאות ליום לגבר ומשקה אחד לאישה. במקרי סוכרת ואי ספיקת כבד יש להימנע לחלוטין. | 2-4 מ"מ כספית |
| הפסקת עישון | הפסקת עישון מורידה את הסיכון למחלת לב כלילית ב-35%-40% ומורידה משמעותית את הסיכון למחלות נוספות במערכת לב-כלי דם. | |

