



הסימנים לתעוקת חזה ואוטם שריר הלב, הטיפול התרופתי ודרכי מניעה



כתיבה ועריכה : שרה בן צבי M.Ed, R.N
אחראית פיתוח הדרכה במרכז הלב, המרכז הרפואי שיבא



תפוצת המחלה



**מחלות הלב וכלי הדם הן הגורם העיקרי לתחלואה
ולתמותה בעולם המערבי.**

ניתן למנוע את הופעתן ואת התקדמותן.



נושאי ההרצאה

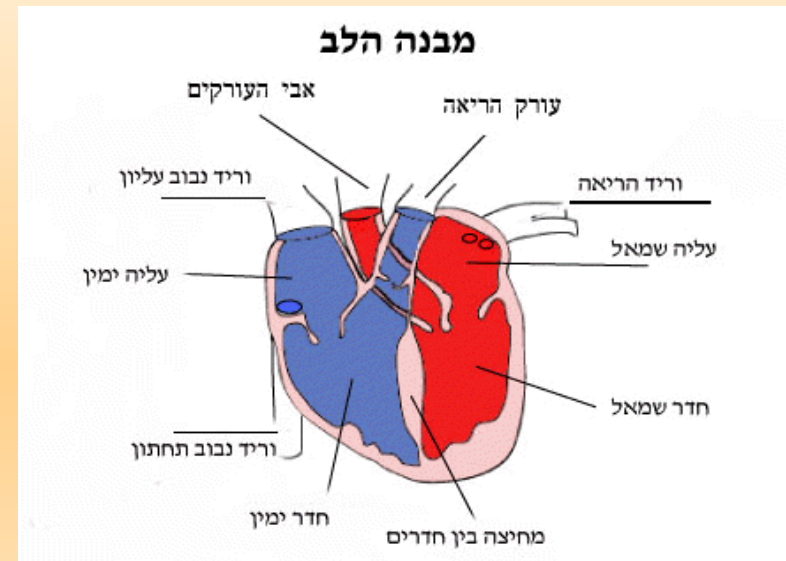
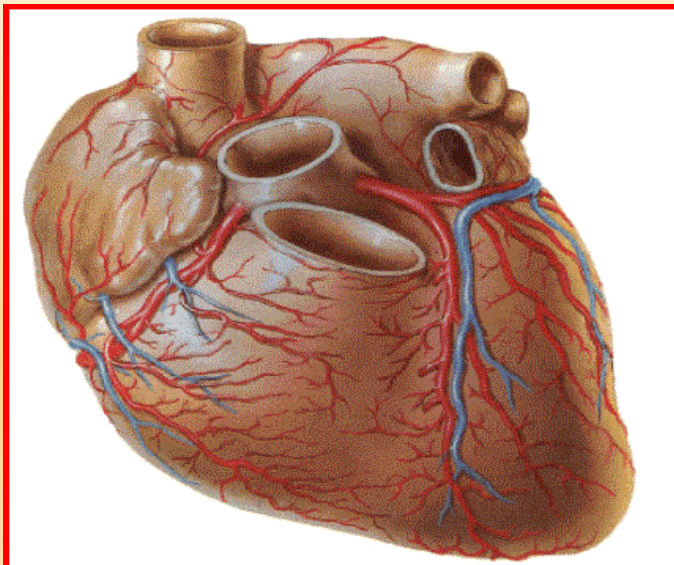


- כיצד פועל ליבך ?
- מהי תעוקת חזה ?
- מהו אוטם שריר הלב ?
- סימני האזהרה לאוטם שריר הלב.
- כיצד לנהוג בעת הופעת סימני אזהרה ?
- הצורך בקבלת טיפול רפואי מיידי.
- כיצד להפחית את גורמי הסיכון ?



כיצד פועל ליבך ?

- הלב אחראי על אספקת דם הנושא חמצן וחומרי מזון לכל מערכות הגוף.
- כלי הדם הכליליים מספקים דם וחמצן לשריר הלב.
- שריר הלב הינו שריר מיוחד, שריר אשר אמור לעבוד בהמשכיות וללא מנוחה במהלך כל חייו.



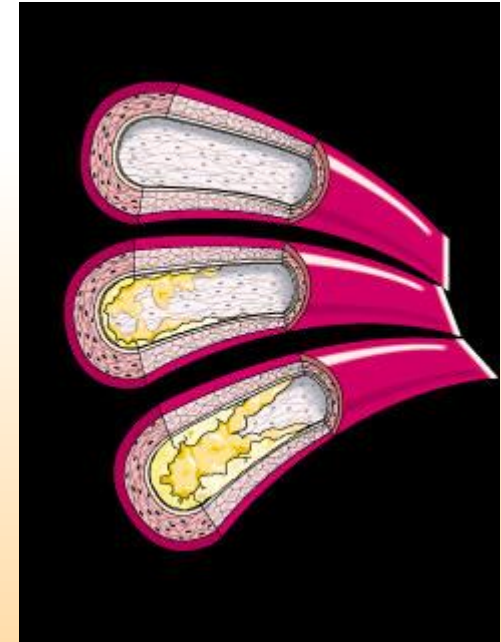
שְׁלֵבֵי הַתַּפְתָּחוֹת הַתְּהַלִּיךְ הַטְּרִשְׁתִּי

עורק תקין

עורק שהחל בו תהליך טרשתי

עורק עם היצרות קשה

חתך של עורק מוצר



גורמי סיכון לטרשת עורקים ומחלות לב

סוכרת



גיל



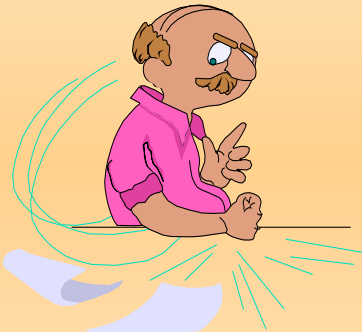
מין



תורשה



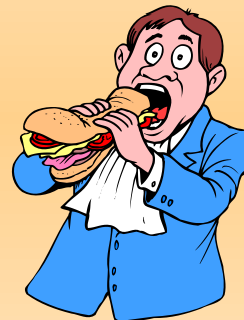
מתח נפשי



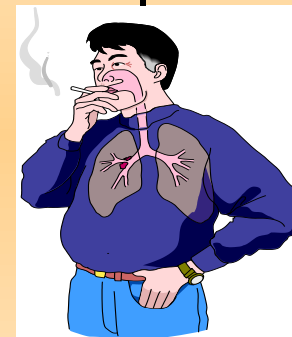
חוסר פעילות
גופנית



יתר כולסטרול



עישון



לחץ דם





תעוקת חזה מהי ?

□ תעוקה מתרחשת כאשר חלק משריר הלב אינו מקבל דם וחמצן במידה מספקת, בעקבות היצרות העורקים.

□ הסימנים: כאב/לחץ/אי נוחות בחזה הנמשכים מספר דקות (כ-5-10 דקות), לעיתים מלווים בקוצר נשימה/הזעה/ בחילה/הקאות.

לעיתים הכאב מקרין לכתפיים, לזרועות, גב עליון ולסתות. הכאבים חולפים במנוחה.

□ תעוקת חזה איננה אוטם.





שלבי התפתחות תעוקת חזה

- **תעוקת חזה יציבה** - תסמונת המופיעה במאמץ גופני משמעותי וחולפת בדרך כלל במנוחה.



כיצד לנהוג? גש להיבדק אצל הרופא המטפל בהקדם.

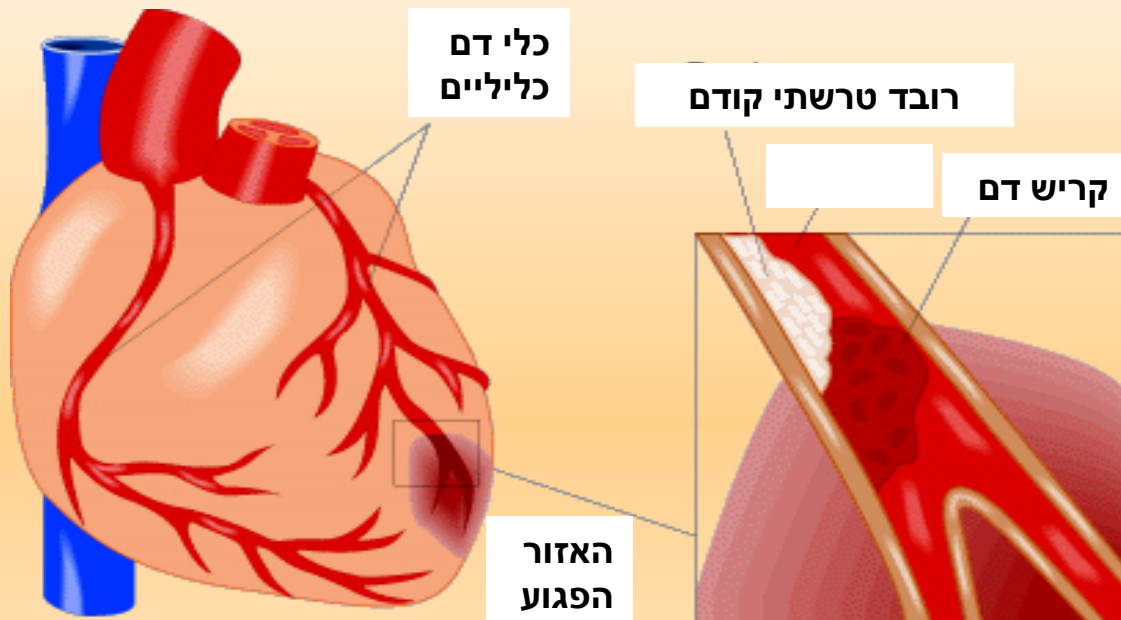
- **תעוקת חזה בלתי יציבה** - תסמונת המופיעה לאחר מאמץ קל או במנוחה וחולפת רק לאחר טיפול תרופתי.

כיצד לנהוג? פנה מידית למוקד חירום / חדר מיון.



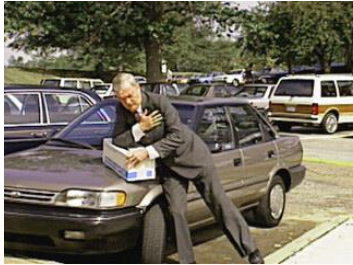
כיצד נוצר אוטם שריר הלב ?

- 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.





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**



המשך -הסימנים לאוטם שריר הלב



□ שינויים באק"ג

□ עלית אנזימי הלב-

אלו חלבונים המופרשים לדם בכמויות גדולות מרקמת שריר הלב. הם חשובים לצורך אבחון אירוע של אוטם בלב. רמתם בדם עולה תוך 4-8 שעות מהתרחשות האוטם.

טרופונין T - אלו חלבונים שלהם רצף חומצות אמינו ייחודי לשריר הלב. לעומת שרירים אחרים. באנשים בריאים הם נמצאים בדם ורמתם עולה לאחר אוטם בשריר הלב.

CPK – אלו חלבונים שאינם ספציפיים לשריר הלב. רמתם עולה גם כאשר קיימת פגיעה בשרירי גוף אחרים



דרכי טיפול באוטם שריר הלב

□ לעיסת טבליות אספירין.



□ מתן טיפול תרופתי תוך ורידי להמסת קריש.

□ צנתור - פתיחה מכאנית של החסימה באמצעות בלון וסטנט / תומך.

בלון



סטנט

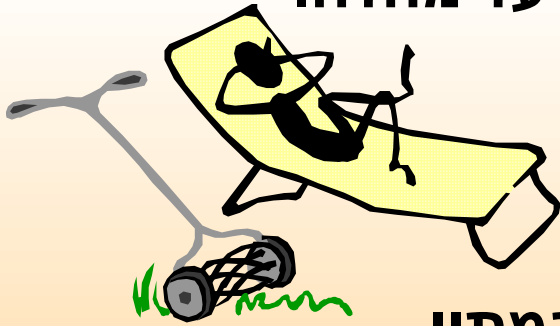




התגובה האופיינית בעת הופעת אוטם לב

□ לעיתים מייחסים את הסימפטומים למחלות אחרות.

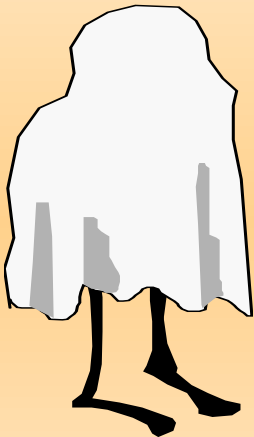
□ לעיתים מסרבים להאמין כי הסימנים מעידים על מחלה.



□ לעיתים לא בטוחים שזה אכן אוטם לב.

□ לעיתים מתעלמים מהסימנים או מחליטים להמתין.

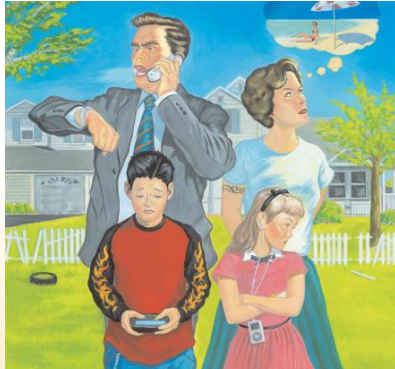
□ לעיתים מתביישים.



הגורם העיקרי לתגובות הנ"ל הוא חוסר מודעות



ממי נתן לקבל סיוע ראשוני ?



בני משפחה □

חברים □



שותפים לעבודה □



אוטם שריר הלב אצל נשים

□ נשים נפגעות כמו גברים.

□ נשים נוטות לאחר בדיווח על הסימפטומים, כדי לא להטריד או להדאיג.

□ הסימפטומים המאפיינים נשים: קוצר נשימה, בחילה, הקאה, כאב גב ולסתות.



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.



שלבי החזרה לחיים פעילים



- פעילות גופנית – יש לחזור לפעילות בהדרגה. בחודש הראשון יש להקפיד ללכת בחוץ לאחר מנוחה.



- מנוחה - יש חשיבות להקדיש זמן למנוחה לאחר אירוע לב.



- רחצה – יש להימנע מרחצה במים חמים מאד המרחיבים כלי דם או קרים מאד המכווצים כלי דם.



המשך – שלבי החזרה

- מאמצים – בשבועות הראשונים לאחר השחרור יש להימנע מפעילות גופנית הדורשת מאמץ.



- חזרה לעבודה – לאחר צנתור לב הנך זכאי לחופשת מחלה בין 3-7 ימים ולאחר אוטם שריר הלב, יש חופשת מחלה של חודש ימים.



- נהיגה – לאחר צנתור יש להימנע מנהיגה יומיים ולאחר אוטם שריר הלב יש להימנע נהיגה שבועיים שלושה. קימת מגבלה בביטוח רפואי לחו"ל למשך חצי שנה.





המשך - שלבי החזרה



- פעילות מינית – כרוכה במאמץ הזהה להליכה של חצי שעה או לעליה של שתי קומות ללא הפסקה. חשוב לקיים יחסי מין לאחר מנוחה.



- תזונה - הנחיות בתחום זה , תינתנה על ידי הדיאטנית.

הפסקת עישון

- החומרים המצויים בכל סיגריה:
- ציאניד (גז רעיל)
- אמוניה (חומר לניקוי רצפות)
- ארסן (קוטל חרקים)
- בוטאן (גז דליק נמצא במציתים)
- די די טי (חומר הדברה)
- אצטון (מסיר צבע)
- מתאנול (חומר דלק)
- נפטלין (חומר משמר)
- קדמיום (חומר הנמצא בסוללות)
- פחמן חד חמצני
- עשן הסיגריות מכיל 4000 כימיקלים שונים





כיצד משפיע העישון על הגוף ותפקודו?

- הניקוטין שבטבק אחראי לתופעת ההתמכרות הפיזיולוגי
- הניקוטין משפיע על מערכת העצבים המרכזית – על המוח
- הניקוטין נקשר תוך שמונה שניות לרצפטורים במוח וגורם להפרשת דופמין ומביא לתחושת עוררות, שלאחריה בא רפיון המעורר צורך במנת ניקוטין נוספת.





השיטות המומלצות לגמילה מעישון:

□ סדנאות וייעוץ רפואי

□ תחליפי ניקוטין - התחליפים נמכרים בצורת לכסניות, מדבקות, מסטיקים או באמצעות משאף דמוי סיגריה. הם נמכרים ללא מרשם רופא.

□ טיפול תרופתי: צמפיקס מסייעת להסיק לעשן ב-12 שבועות טיפול, ע"י הפחתת תסמיני הגמילה ומניעת תחושת ההנאה מעישון.

□ השיטה המומלצת – סדנאות + טיפול תרופתי





כיצד ניתן למנוע את התקדמות המחלה

- **המנע מעישון.**
- **עסוק בפעילות אירובית באופן קבוע.**
- **אכול תזונה נכונה המספקת הגנה ללב.**
- **הקפד על נטילת תרופות ומעקב רפואי**





כיצד ניתן למנוע את התקדמות המחלה

- הפחת ממשקל גופך במידה והינו גבוה מהנורמה.
- הקפד על מעקב רפואי שגרתי הכולל בין היתר מעקב אחר רמת שומנים בדם, לחץ דם וכו'.
- המנע ממתחים במידת האפשר.





סיכום

**בידך למנוע את הופעת המחלה !!!
שינוי הרגלי חיים זו הדרך לכך.**

