

# מצב הלב של אזרחי ישראל 2019 –

## סקר האיגוד הקרדיולוגי בישראל

לרגל יום הלב הבינלאומי אשר יחול ביום ראשון הקרוב (29.10) ביצע האיגוד הקרדיולוגי בישראל (יחד עם מכון המחקר גיאוקטוגרפיה) ונשיא האיגוד פרופ' דורון זגר, סקר רחב יריעה הבוחן את מצב הלב של הציבור הישראלי. הסקר בחן מודעות לנושא בריאות הלב, שמירה על כושר גופני, מודעות לתזונה, עישון, כולסטרול, לחץ דם, שמירה על מעקב רפואי שוטף ועוד.

הסקר מציג תמונה רחבה ומקיפה של מצב הלב הישראלי יחד עם פילוחים בין המגזרים השונים במדינת ישראל (יהודי – ערבי) בחינת השוני בין נשים לגברים וכן ההבדלים בין קבוצות גיל שונות.

\* הסקר נערך בקרב מדגם מייצג של 500 נשאלים מהציבור היהודי ו-100 נשאלים מהמגזר הערבי

**להלן הממצאים לפי הנושאים השונים:**

### **עישון**

#### **בציבור היהודי – מספר הנגמלים מעישון גבוה ממספר המעשנים**

#### **במגזר הערבי - המושג "גמילה מעישון" כמעט ולא קיים**

18% מתושבי מדינת ישראל הינם מעשנים פעילים. 15% מכלל האוכלוסייה עישנו בעבר ונגמלו וכשני שלישי מהאוכלוסייה לא עישנו מעולם (66%). כאשר משווים נושא זה בין המגזר היהודי לערבי רואים נתון מדהים בנושא הגמילה מעישון.

הציבור היהודי מורכב מ-17% אשר מעשנים כיום ו-17% אשר עישנו בעבר ונגמלו. מאידך, במגזר הערבי כמעט שלא קיים מושג של גמילה כאשר 22% מהציבור כיום מגדיר עצמו כמעט פעיל ואילו רק 6% מעידים על עצמם שעישנו ונגמלו.

כשמתבוננים על הגברים במגזרים השונים התוצאות בולטות עוד יותר כאשר 42% מהגברים במגזר הערבי מעשנים או שעישנו בעבר לעומת 9% שצינו שנגמלו מעישון ואילו במגזר היהודי נחשפים לנתון מדהים לפיו אחוז הגברים הנגמלים עולה על מספרם של המעשנים הפעילים (23% נגמלים לעומת 22% מעשנים פעילים)

כך שאם עוגת המעשנים במגזר היהודי מורכבת מחציתה מאזרחים שמעשנים היום ומחציתה ממעשנים שנגמלו – במגזר הערבי מרבית המעשנים ממשיכים לעשן ורק מעטים מצליחים להיגמל.

## נשים יהודיות מעשנות פי 7 מנשים ערביות

כשמביטים על מצב העישון בקרב הנשים התמונה הפוכה לגמרי ומציגה הימנעות כמעט מוחלטת של נשות המגזר הערבי מעישון. 14% מהנשים היהודיות ציינו כי הן מעשנות כיום לעומת 2% בלבד מנשות המגזר הערבי ובעוד רבע מהנשים היהודיות ציינו כי הינן מעשנות היום או שעישנו בעבר, רק 5% מנשות המגזר הערבי מעשנות כיום או שעישנו בעבר. בשורה התחתונה: אם במגזר היהודי ישנה מגמה לפיה אחוז הנגמלים מעישון עולה השנה על מספר המעשנים – בקרב הגברים במגזר הערבי אחוז הנגמלים הינו מזערי לעומת המעשנים (9% בלבד לעומת 42%)

### כולסטרול

**יכול להיות שהכולסטרול כבר לא מפחיד את הציבור הישראלי? חוסר המודעות לכולסטרול חוצה מגזרים ומגדרים – 60% מהציבור הישראלי אינו מודע למצב הכולסטרול בגופו ;**

**נתון מפתיע: הציבור הצעיר מודע יותר לרמת הכולסטרול מאשר הקהל**

### המבוגר

נתוני הסקר לגבי מצב הכולסטרול של הציבור הישראלי מדאיגים ביותר. אמנם כ-70% מהישראלים ביצעו בשנה החולפת בדיקת דם לבחינת מצב הכולסטרול, אולם כ-60% מהציבור כלל אינו יודע מהו מצב הכולסטרול בגופו ומהו ערך הכולסטרול שלו. חוסר המודעות לרמת הכולסטרול חוצה מגדרים ומגזרים – נשים, אשר באופן מסורתי מודעות למצבן הבריאותי, נמצאות בחוסר מודעות לגבי מצב הכולסטרול אף יותר מגברים ואם מתוך כלל האוכלוסייה 53.3% מהגברים בדקו את רמת הכולסטרול בשנה האחרונה אך אינם יודעים מהו – בקרב נשים -60% בדקו את רמת הכולסטרול בשנה האחרונה אך הן אינן יודעות מהם ערכי הכולסטרול שלהן.

מצד שני, מבחינת קיום בדיקות – כ-34% מהגברים כלל לא בדקו את מצב הכולסטרול לעומת 28% מהנשים שלא בדקו. נתון מעניין בעניין הכולסטרול, הוא העובדה שבמגזר הערבי רק 24% לא בדקו את רמת הכולסטרול בשנה האחרונה לעומת יותר משליש בציבור היהודי (34%) שלא נבדק בשנה האחרונה.

באופן מפתיע רמת המודעות לגובה הכולסטרול עובדת ביחס הפוך לגיל ולרמת המודעות ללחץ הדם. בני ה-25-34 הם המודעים ביותר לרמת הכולסטרול בגופם כאשר 49% זוכרים מהו הערך, בקרב בני 35-49 רק 45% זוכרים ובני 50-65 רק 36% זוכרים.

לעומת זאת, הקפדה על מעקב בקרב בני 50-65 גבוהה משמעותית מהציבור הצעיר כאשר רק 19% מקבוצת גיל זו לא בדקו כולסטרוול השנה האחרונה לעומת כ-40% מבני הגילאים 25-34 שכלל לא נבדקו.

## **לחץ דם**

**קמפיין "הרוצח השקט" עובד על הישראלים: רק 3% אינם מודעים אם הם סובלים מלחץ דם גבוה או לא ;**

### **לחץ הדם הממוצע של הציבור הישראלי הסובל מיתר לחץ דם: 134/86**

הציבור הישראלי מודע לחשיבות המעקב אחר לחץ הדם. על פי הסקר 11% מהציבור סובלים מיתר לחץ דם ו-86% העידו כי אינם סובלים מלחץ דם גבוה. מה שאומר כי רק 3% העידו שאינם יודעים אם הם סובלים מיתר לחץ דם.

בקרב האנשים שהעידו על עצמם כסובלים מיתר לחץ דם – לחץ הדם הממוצע עומד על 134/86.

רמת המודעות לערכי לחץ הדם בגוף עולה באופן הדרגתי עם הגיל – בקבוצת הגיל 25-34 67% לא ידעו מה רמת לחץ הדם בגופם, בקבוצת הגיל 35-49 55.4% לא ידעו מה רמת לחץ הדם ואילו בקרב בני 50-65 – רק 34% לא ידעו מהי רמת לחץ הדם.

## **סוכרת**

### **הסוכרת הופכת למגפה של ממש במגזר הערבי**

7.4 אחוז מהאוכלוסייה בישראל סובלים מסוכרת. אחוז הסובלים מסוכרת במגזר הערבי גבוה משמעותית ועומד על 11.6% לעומת 6.5% בקרב הציבור היהודי.

מבחינת המעקב אחרי רמות הסוכר - כשני שלישי (64%) מהציבור הישראלי ביצעו בדיקות לרמת הסוכר בשנה החולפת. אגב, בנתון זה רואים פער משמעותי ביותר בין נשים לגברים כאשר למעלה מ-70% מהנשים העידו כי ביצעו בדיקות למדידת רמת הסוכר לעומת 57% מהגברים שביצעו את הבדיקה בשנה האחרונה.

## **מודעות**

**הציבור הישראלי סבור שעישון הוא הגורם המרכזי בגרימת מחלות לב, אולם הוא חסר מודעות לגבי סכנות ההשמנה;**

## המגזר הערבי חסר מודעות לחשיבות התזונה במניעת מחלות לב - מאידך,

### המגזר הערבי, בו העישון הפך למגיפה, מודע לסכנות העישון והציב אותו

#### כגורם הראשון במעלה לגרימת מחלות לב

מודעות למחלות לב: רק 8% מהציבור ציינו את "השמנת יתר" כאחד הגורמים למחלות לב, גם מחלת הסוכרת, אשר עם השנים נחשבת לגורם מרכזי יותר ויותר בגרימת מחלות לב סובלת ממודעת נמוכה מאוד, כאשר רק 12% ציינו את הסוכרת כאחד הגורמים למחלת לב. לעומת זאת הסיבה שנתפסת בעיני ישראלים כגורם הבולט ביותר בגרימת מחלות לב היא העישון עם 37%, אחריה כולסטרול גבוה עם 36% ותזונה לא נכונה עם 32%.

מעניין לראות כי במגזר הערבי התפיסות לגבי הגורמים למחלות לב שונות ולדוגמא נושא התזונה, שבקרב הציבור הישראלי נתפס כאחד הגורמים המרכזיים למחלות לב עם 32%, נמצא בחוסר מודעות כמעט מוחלט במגזר הערבי שם רק 13% ציינו אותו כגורם למחלות לב. נתון מעניין נוסף, הוא כי על אף העובדה שנושא העישון נחשב למגיפה של ממש במגזר הערבי, הציבור הערבי מודע לסכנות העישון ו-38% (יותר מהציבור היהודי) ציינו אותו כגורם הראשון במעלה למחלות לב. הפער הגדול ביותר במודעות בין המגזרים השונים הוא בנושא ההיסטוריה המשפחתית (גנטיקה) בעוד במגזר היהודי 36% ציינו את נושא הגנטיקה כגורם סיכון, במגזר הערבי רק 16% ציינו אותו כגורם סיכון במגזר הערבי.

#### **פעילות גופנית**

### 37% מהציבור לא מבצע פעילות גופנית כלל; נתון מפתיע, האוכלוסייה

#### המבוגרת (50-65) בעלת האחוז הגבוה ביותר בקרב המתאמנים

#### המתמידים (מעל 4 שעות בשבוע)

המלצות האיגוד הקרדיולוגי בנושא פעילות גופנית עומדת על ביצוע פעילות גופנית של 150 דקות בשבוע (כך גם ההמלצות העולמיות).

על פי הסקר, רק 30% מהציבור מבצעים פעילות ספורטיבית התואמת את המלצות האיגוד (18% בין שעתיים לארבע שעות ו-12% מעל 4 שעות) ויותר משליש מהישראלים (37%) לא מקיימים פעילות ספורטיבית כלל. במגזר הערבי הנתונים די דומים כאשר 38% לא מבצעים כל פעילות גופנית.

נתון מרשים רואים בפילוח לפי גילים, כאשר 14% מקבוצת הגיל שבין 50-65 מבצעים 4 שעות ומעלה של פעילות גופנית בשבוע לעומת 13.5% בקרב קבוצת הגיל של 25-34 ו-8.4% של קבוצת הגיל בין 35-49.

## **התייחסותו של פרופ' דורון זגר, נשיא האיגוד הקרדיולוגי בישראל וראש מערך הלב**

### **בסרוקה לתוצאות הסקר:**

"מחלות לב וכלי דם, והתמותה מהן, ניתנות למניעה יעילה אך המפתח לכך הוא מודעות לגורמי הסיכון. סקר האיגוד הקרדיולוגי מראה נתונים מטרידים באשר למודעות הציבור בישראל באשר לגורמי הסיכון הללו. רק שליש מהנשאלים ידעו להצביע על עודף שומני הדם, עישון, תזונה לא נכונה או פעילות גופנית מועטה כגורמים למחלות לב. רק 12% מהנשאלים הצביעו על מחלת הסוכרת, גורם סיכון חשוב ביותר, כגורם להתפתחות מחלות לב וכלי דם. פחות מ-30% מהנשאלים ידעו מה רמת הכולסטרול שלהם. בקרב הציבור הערבי ניתן לראות שיעורים מדאיגים במיוחד של סוכרת, עודף משקל ועישון.

סקר זה צריך לשמש מנוף לכל אחד ואחת מאיתנו לבחון את המודעות לגורמי הסיכון ולהתחיל שנה טובה ובריאה יותר תוך הקפדה להקטין ככל האפשר את סיכויינו ללקות במחלות לב – הדבר תלוי במידה רבה בנו."