

# World Menopause Day

18th October 2023

International **IMS**  
Menopause Society

menopause  
Info



## מחלות קרדיוסקולריות

### מה נשים צריכות לדעת?

סרטן שד נחשב לעיתים קרובות לגורם מספר אחת למוות ונכות אצל נשים. אך למעשה, בפועל, מדובר במחלות לב וכלי דם. מספר המקרים של מחלות לב וכלי דם הוא גבוה, וממשיך לעלות בהתמדה.

למרות האמור לעיל, נראה שעל ידי הבנה עמוקה ומקיפה יותר של הגורמים וההשפעות של מחלות לב וכלי דם, ניתן לנקוט צעדים כדי להפחית את הסיכון.

אז הנה מה שכל אישה צריכה לדעת.



## מהי מחלת לב וכלי דם?

המונח "מחלות לב וכלי דם" (או בשם המקצועי, "מחלות קרדיוסקולריות") כולל למעשה מגוון רחב של הפרעות, כולל מחלת לב כלילית, שהיא חסימה או עויית של העורקים המובילים דם ללב. מצב זה מונע מהלב להיות מוזן כראוי מה שעשוי להתבטא בתסמינים כמו כאבים בחזה / כבדות, או קוצר נשימה. בשפה המקצועית מצב זה נקרא תעוקת חזה, ואם לא נבדק או מטופל בזמן מצב זה עלול להוביל להתקף לב.



ישנם גם סוגים אחרים של מחלות לב וכלי דם: לדוגמא, אי ספיקת לב, שהיא שכיחה יותר ויותר אצל נשים, במצב זה הלב לא יכול לשאוב דם ביעילות מספקת ולכן הדם מתחיל להצטבר בריאות וברגליים, ביחד עם נוזלי גוף אחרים. אי ספיקת לב נגרמת לעיתים קרובות על ידי מחלת לב כלילית, לחץ דם גבוה או סוכרת, כמו גם גורמים אחרים, פחות שכיחים. אי ספיקת לב תבוא לידי ביטוי קליני בתסמינים כמו עייפות, קוצר נשימה - במיוחד בעת פעילות גופנית או תנועה - וכן בנפיחות של הגפיים התחתונות ( רגלים וכפות רגליים).

ושבץ הם גם צורות עקיפות של מחלות לב וכלי דם. מדובר באירועים (TIAs) אירועים איסכמיים חולפים פתאומיים שיכולים להוביל למגוון תסמינים, כולל שינויים בראייה או בדיבור; חולשת פנים, חולשת זרועות או רגליים; או תחושות של בלבול.

## מדוע יש עליה בשכיחות מחלות לב וכלי דם אצל נשים?

יותר ויותר נשים - בעיקר נשים צעירות - סובלות מלחץ דם גבוה, השמנת יתר או סוכרת. מצבים אלה גורמים לעלייה במחלות לב וכלי דם, ניתן לראות זאת כיום אצל נשים צעירות כמו גם אצל מבוגרות והמגמה צפויה להימשך.

על ידי הבנת גורמי הסיכון השונים, ניתן לנקוט בצעדים כדי להפחית את הסיכון ללקות במחלות לב וכלי דם, וככל שתקדימו לפעול, כך ייטב.



## הקשר בין גורמי רבייה ומחלות לב וכלי דם

פיסת פאזל נוספת חשובה מאוד שנשים צריכות להיות מודעות אליה: חוקרים גילו לאחרונה כי היסטורית הרבייה של אישה לאורך חייה (כולל וסת, הריון, טיפולים בסרטן השד וגיל המעבר) יכולה להשפיע על סיכוייה לפתח מחלות לב וכלי דם בהמשך החיים. מודעות לכך יכולה לעזור לקבוע את הסיכון האישי של כל אשה ואשה:

**השפעת הווסת:** אשה שהתחילה לקבל את המחזור החודשי שלה כשהיא צעירה מאוד או שיש לה היסטוריה של מחזורי וסת נעדרים או לא סדירים (כמו למשל במקרה של תסמונת שחלות פוליציסטיות) נמצאת בסיכון מוגבר למחלות לב וכלי דם בהמשך החיים.

**ההשפעה של סיבוכי הריון:** סיבוכים במהלך ההריון או זמן קצר לאחר הלידה, כולל לחץ דם גבוה, יכולים להגדיל את הסיכויים לפתח מחלת לב.

### השפעת הטיפול בסרטן השד:

אישה שעברה טיפולים בסרטן השד – נמצאת בסיכון מוגבר למחלות לבביות עקב השפעת הכימותרפיה, ההקרנות והתרופות להורדת אסטרוגן.

### השפעת גיל המעבר:

גיל מעבר שמגיע בגיל צעיר במיוחד (כלומר מתחת לגיל 40) או בגיל שנחשב לכשל שחלתי מוקדם, עשוי להאיץ התפתחות אפשרית של מחלות לב וכלי דם. כמו כן גם גיל המעבר בגיל הממוצע הצפוי של 49-50 (מה שנחשב לנורמה תקינה) עלול להוביל לסיכון מוגבר לפתח מחלות לבביות. לכן, מומלץ להשתמש בטיפול הורמונלי בגיל המעבר, במיוחד לנשים עם גיל מעבר מוקדם, ו/או נשים עם כשל שחלתי מוקדם כדי להפחית את הסיכון למחלות לב. (כמובן שרק בהנחה שאין התוויות נגד, או סיבות שמונעות מתן טיפול הורמונלי).



## הפחתת הסיכון למחלות לב וכלי דם

ישנם צעדים חיוביים שניתן לנקוט כדי למנוע את רוב האירועים הקרדיווסקולריים שהוזכרו לעיל – התקפי לב, אי ספיקת לב ושבץ.

על אף שיש מקרים יוצאים מן הכלל, ברוב המקרים ניתן לזהות את גורמי הסיכון בשלב מוקדם ולנקוט צעדים : יזומים, על מנת למנוע התפתחות של מחלות לב וכלי דם

**מדובר בקבלת החלטות חיוביות באורח החיים כדי לשמור על בריאות נאותה של הלב וכלי הדם. חמשת גורמי אורח החיים החשובים ביותר הם:**

- הימנעות מעישון
- ביצוע פעילות גופנית סדירה
- אכילה בריאה
- שמירה על משקל תקין
- שינה מספקת

**שילוב הגורמים המוזכרים לעיל הוא בעל יתרונות פוטנציאליים עצומים.**

מחקר אחד הראה שניתן להגדיל את תוחלת החיים של נשים עד 14 שנים! ולא רק בריאות הלב וכלי הדם תשתפר, אלא גם לחץ דם, סוכר וכולסטרול בדם יראו כולם השפעה חיובית - ומכיוון שכל אחד מהגורמים הללו קשור גם לסיכון גדול יותר לפתח בעיות לב וכלי דם בעתיד, בריאות הלב תרוויח גם היא. במקרים מסוימים, ייתכן שיהיה צורך בטיפול תרופתי על מנת להשיג את התוצאות הרצויות.

**מומלץ לשוחח עם הרופא/ת שלך אודות כך.**



## הגישה המדורגת לבריאות לב וכלי דם טובה יותר לנשים

הצעד הראשון הוא להכיר בכך שבריאות הלב וכלי הדם נמצאת בראש סדר העדיפויות של נשים. מומלץ לשוחח עם הרופא/ה שלך ולבקש לחשב את הסיכון האישי שלך לפתח מחלות לב וכלי דם. כמו כן חשוב ליידע את הרופא/ה המטפלים על המחזור החודשי, הריון והיסטוריה רלוונטית על מנת שיוכלו לקבל תמונה מדוייקת יותר.

לאחר מכן, מומלץ לנקוט בצעדים פרואקטיביים כדי להפחית את הסיכון האישי. אנו ממליצים:

### 1. קבלת החלטות חיוביות בסגנון החיים

להמנע מעישון

להזיז את הגוף יותר

לתרגל אכילה מודעת

לשמור או לשאוף להשגת משקל תקין

לפתח הרגלי שינה טובים ("הגיינת שינה")

### 1. זיהוי וטיפול בסיכונים רפואיים מוכרים

במקביל לרופא/ה המטפלים, יש לנקוט צעדים כדי לשפר:

לחץ דם

רמת הסוכר בדם

כולסטרול בדם

## ספרי לרופא/ה שלך על היסטוריית הרבייה /פריון שלך

שיתוף בפרמטרים הבאים יעזור למטפלים לזהות האם את נמצאת: בסיכון גבוה במיוחד למחלות לב וכלי דם

מחזורי וסת חודשיים לא סדירים

סיבוכי הריון

סרטן שד ו/או טיפולים בסרטן השד

גיל המעבר

### הידעת...?

על פי פדרציית הלב העולמית, יותר משליש (35%) ממקרי המוות אצל נשים מדי שנה נובעים ממחלות לב וכלי דם. זה יותר מפי 13 מאשר מקרי מוות כתוצאה מסרטן השד. נקיטת צעדים חיוביים היום יכולה להפחית את הסיכון לפתח מחלות לב וכלי דם ולשפר את חייהן.

"סיכון קרדיווסקולרי מייצג חיים שלמים של בחירות וחוויות, אבל גיל המעבר מציע הזדמנות של נקודת זמן אחת לקחת צעד אחורה, לבדוק, ולעשות כל מה שניתן כדי לקדם את בריאות הלב וכלי הדם בעתיד למשך שארית החיים"

פרופ' סינתיה סטונקל



המידע המסופק בעלון זה עשוי שלא להיות רלוונטי לנסיבות של אדם מסוים ויש לדון בו תמיד עם הרופא המטפל שלו. פרסום זה מספק מידע בלבד. האגודה הבינלאומית לגיל המעבר אינה יכולה לקבל על עצמה כל אחריות לכל אובדן, יהא אשר יהיה, לכל אדם הפועל או נמנע מפעולות כתוצאה מכל חומר בפרסום זה או במידע שנמסר.

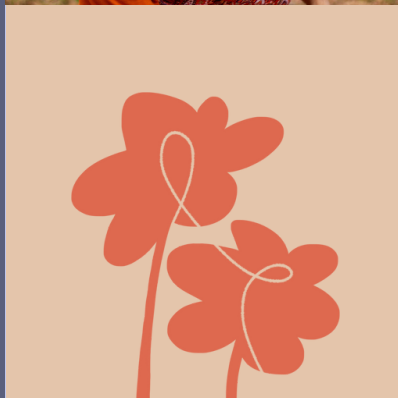
# World Menopause Day

2023



International **IMS**  
Menopause Society

menopause  
Info



להפוך ל  
חבר היום!



זכויות יוצרים האגודה הבינלאומית לגיל  
המעבר 2023



תורגם מאנגלית -  
ד"ר מורן רבאו שוויקה