

# מרכז רפואי כרמל

## מצגת הדרכה שיקום לאחר אירוע לב

המצגת נכתבה ע"י סוהיל, מנהל סיעוד יחידת טיפול נמרץ לב



**בחזרה למסלול**



**אחרי אירוע**

”התקף לב שעברתי היה הרגע המכריע שלי,  
הצלצול המעורר האישי שלי, אם תרצה.”

”תאמין או לא, הוא נתן לי הזדמנות שנייה  
לחיות חיים עשירים יותר ובעלי משמעות.”

”הזדמנות להתחלה חדשה, מוחי התחיל למנות  
את כל מה שלא בסדר בחיים שלי.”



# תיקח את הלב שלך בידיים

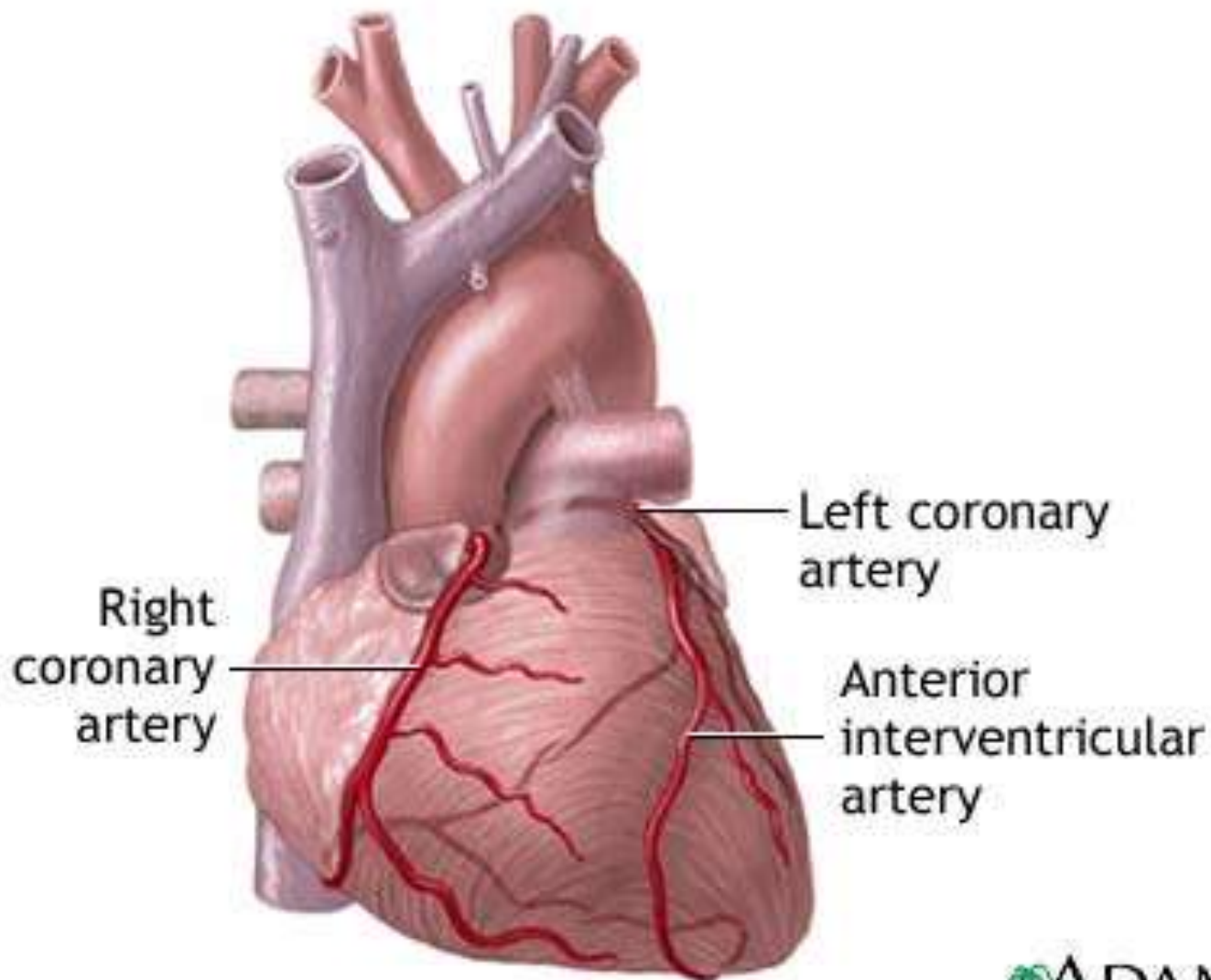


בכרמל המטופל בידיים טובות





# העורקים הכליליים





עורק בריא

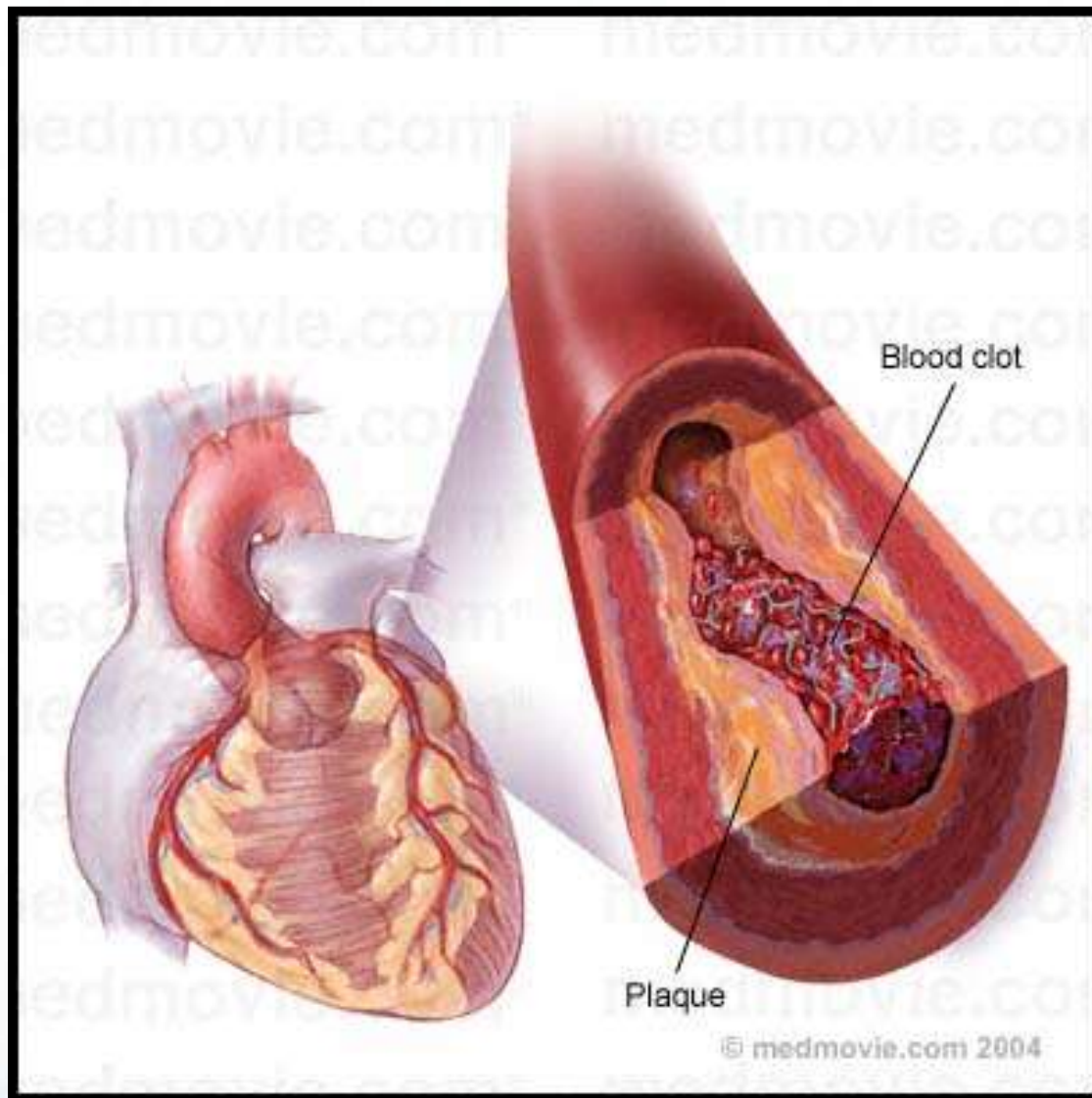


עורק חולה

בכרמל המטופל בידיים טובות



# קריש דם חוסם



ברמל המטופל בידיים טובות



# הטיפול



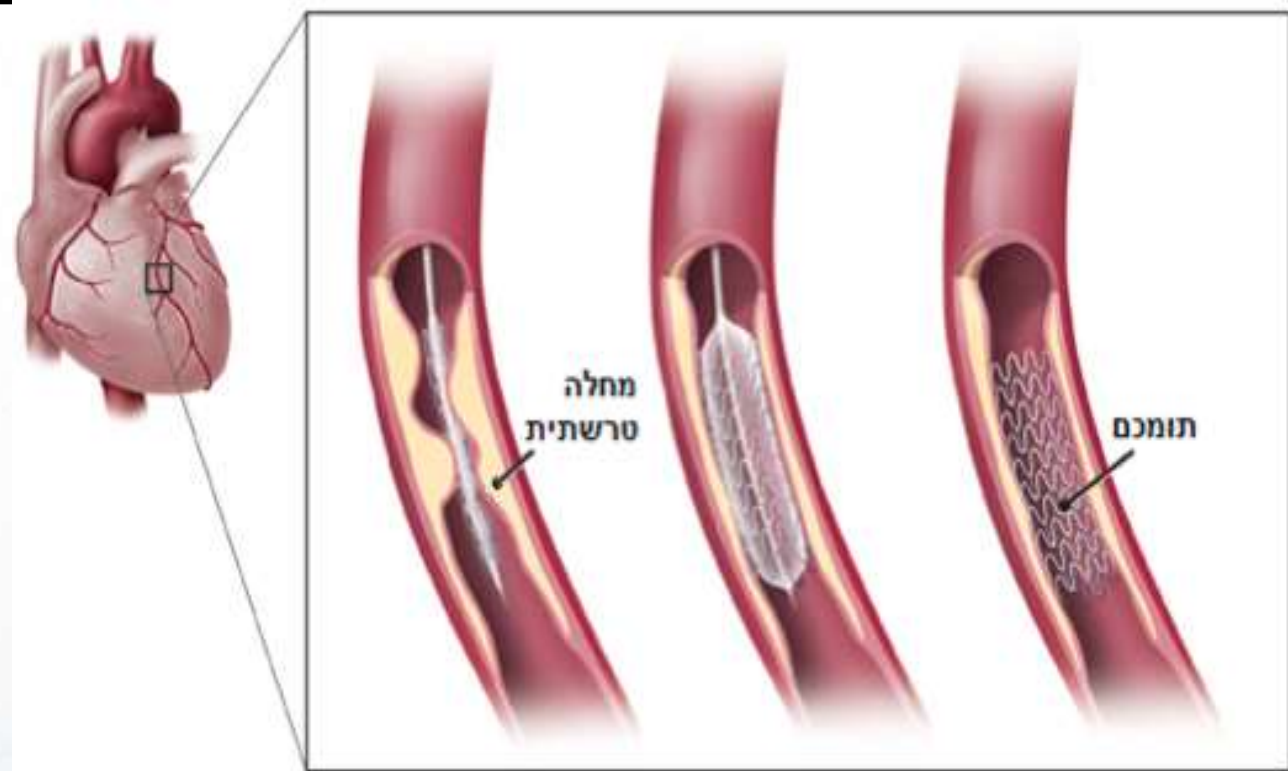
בכרמל המטופל בידיים טובות







הרחבה ע"י בלון - PTCA



מחלה סרשתית

תומכם

בכרמל המטופל בבי



# גורמי סיכון



## גורמי סיכון נשלטים

- עישון
- יתר לחץ דם
- סוכרת
- כולסטרול גבוה
- השמנת יתר
- חסר פעילות גופני

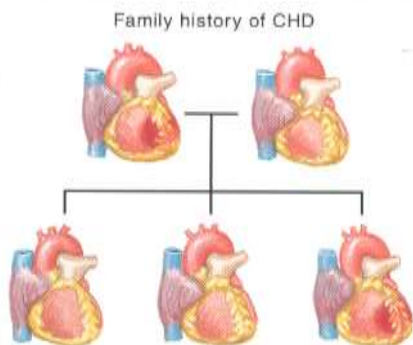
## גורמי סיכון בלתי נשלטים

- מין
- גיל
- סיפור משפחתי



# גורמי סיכון בלתי נשלטים

סיפור  
משפחתי



גיל



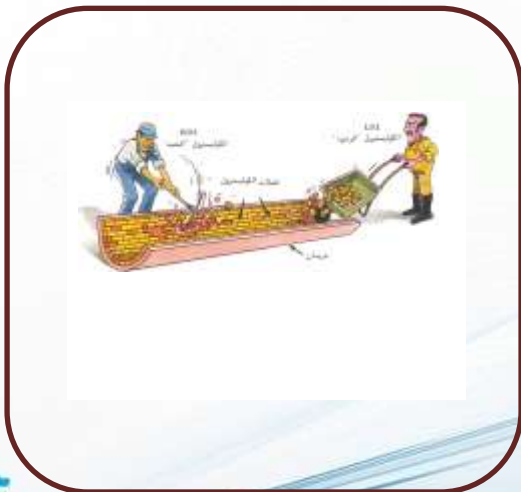
מין



בכרמל המטופל בידיים טובות



# גורמי סיכון נשלטים



בכרמל המטופל בידיים טובות







# נזקי עישון



- עליה בלחץ דם ודופק,
- הגברת קרישיות הדם,
- מעלה את רמת הולסטרול הרע
- מוריד את רמת הכולסטרול הטוב
- מגביר את הסיכוי להפרעות בקצב הלב
- מגביר את התקדמות מחלת כלי דם טרשתית
- **עישון פסיבי עלול לגרום לנזקים**



# הפסקת עישון

## דרכים להפסקת עישון:

- כוח רצון
- תחליפי ניקוטין (מדבקות, מסטיק וסוכריות)
- תרופות להפסקת עישון (צ'אמפקס, זייבאן)
- סדנא לגמילה מעישון
- בכל מקרה יש להתייעץ עם הרופא בקשר לעיתוי



# טיפול תרופתי



# אספירין

- שמות מסחריים: קרטיה מיקרופירין טיבפירין.
- תפקיד: מונע היצמדות טסיות הדם.
- תופעת לוואי: דימומים.
- תרופה לכל החיים.
- חשוב: יש לקחת את תרופה לאחר אוכל





# PLAVIX (Clopidogrel)

- **תפקיד:** מונע היצרות חוזרת של העורק הכלילי לאחר בלון או השתלת תומך.
- **תופעות לוואי:** פריחה, דימומים.
- **המלצות:** התרופה מומלצת עד שנה אחרי אוטם או השתלת תומכן, בהתאם להמלצות הרופא.



# (TICAGRILOL) BRILINTA



**מנת העמסה:**  
מנה חד פעמית של 180 מ"ג  
(2 כדורים של 90 מ"ג)



**מנת אחזקה:**  
90 מ"ג פעמיים ביום



- בשילוב עם אספירין מיועדת להפחתת הסיכון לאירועים איסכמיים:
- (שבץ, אוטם שריר הלב, מוות), בחולים לאחר תסמונת כלילית חריפה כולל אוטם שריר הלב
- (STEMI & NSTEMI) ותעוקת חזה בלתי יציבה (Unstable) Angina

# (TICAGRILOL) BRILINTA

- **תפקיד:** מונע היצרות חוזרת של העורק הכלילי לאחר השתלת תומך.
- **תופעות לוואי:** רגישות, דימומים,
- קוצר נשימה קל עד בינוני שחולף תוך שבוע
- **המלצות:** התרופה מומלצת עד שנה אחרי אוטם או השתלת תומכן, בהתאם להמלצות הרופא.



# חוסמי הקולטן - ביטא

## • שמות מסחריים:

- קארדילוק

- נורמיטון (נורמלול)

- לופרסור אורוס , נאובלוק , דרלין

• תפקידם – מאט את קצב הלב, את כוח ההתכווצות, ותצרוכת החמצן של הלב.

• תופעות לוואי : ירידה בדופק ובלחץ הדם.

במידה ותרגיש סחרחורת או חולשה קיצונית ליצור קשר עם הרופא שלך בהקדם





# מעקבי האנזים - ACE

- שמות מסחריים:
  - קפוטון, קפטופריל
  - קונברטין, אנלפריל
  - טריטייס
- תפקידם – הורדת לחץ דם, מעלה את תפוקת הלב.
- תופעות לוואי : ירידה בלחץ דם, שיעול טורדני, טעם מתכתי בפה.



# סטטינים

- שמות מסחריים:
  - סימוביל – סימבקור
  - ליפידל
  - ליפיטור
- תפקידם – הורדת רמת הכולסטרול בדם, טיפול בדלקת של העורק.  
(הורדת L.D.L).
- תופעות לוואי : הפרעה בתפקודי כבד. (הפיך).
- חשוב ביותר מעקב בדיקות דם
- אין לשתות אשכוליות



# תרסיס אזוקט/ניטרוגליצירין

כרמל אכלה-ה

## תת לשוני

### • שימוש:

במקרים של כאבים או לחצים בחזה.

### • המלצות

- יש לשבת לפני נטילת התרופה.

- אין להתיז יותר מ 2 התזות.

### • תופעות לוואי:

סחרחורת, ירידה בלחץ דם,

כאבי ראש וסומק.



**חשוב ביותר !!!**  
**גם אם אתה מרגיש טוב**  
**אין להפסיק טיפול תרופתי**  
**ללא הוראת הרופא !!!**



בכרמל המטופל בידיים טובות





# תזונה נבונה אחרי אירוע לבבי



## היפרליפידמיה

רמות גבוהות של LDL, טריגליצרידים וכולסטרול  
בדם, המובילות להיצרות כלי דם.

## טריגליצרידים

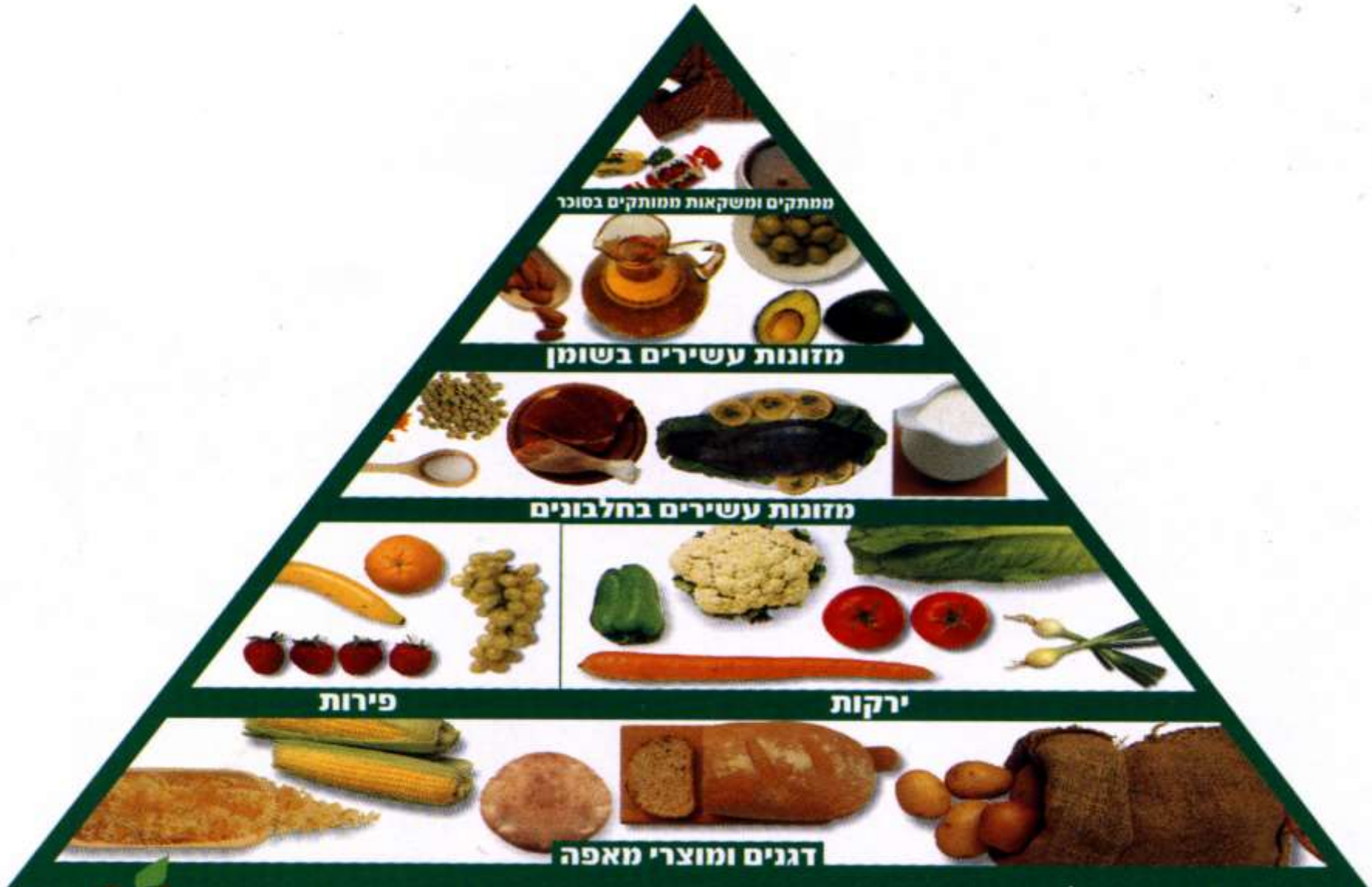
שומנים הנוצרים בגוף כתוצאה מתהליך עיכול ופירוק  
של סוכר פשוט ושומן רווי.



## כולסטרול

- כולסטרול חיוני לגוף ותפקידו בייצור ויטמין D וחומצות מרה.
- כולסטרול נוצר בגוף ומגיע ממזונות שמקורם מהחי.
- כולסטרול נע בדם באמצעות נשאים, העיקריים:
  - LDL : משפיע על שקיעת השומנים בדפנות כלי הדם, נקרא הכולסטרול "הרע".
  - HDL : מסייע בסילוק עודפי הכולסטרול מהגוף, נקרא הכולסטרול "הטוב".

# פירמידת המזון



# קבוצת חלב ומוצריו

- קבוצה זו עשירה בחלבון וסידן.
- חלבון הינו חומר הכרחי לבניה והתפתחות של כל מערכות הגוף.
- סידן חשוב במיוחד לבנייתה ותחזוקתה של העצם.

## מומלץ לצרוך מוצרי חלב דלים בשומן:

גבינות עד 5%

חלב 1%

מוצרי חלב ניגרים עד 1.5%





# ביצים

ביצה שייכת לקבוצת המזונות העשירים  
בחלבון, בנוסף הביצה עשירה בויטמיני B  
וברזל.

אפשר עד 3 ביצים בשבוע כולל בישול ואפיה.

**חלבון ביצה ניתן לאכול כל יום.**



# בשר

קבוצה זו עשירה בחלבון, בברזל ובוויטמין B12.



## מומלץ:

- בשר עוף ללא עור.
- בשר הודו.
- בשר בקר רזה:

- חלקים: 4 (כתף מרכזי), 5 (צלי כתף), 6 (פילה מדומה).
- דגים (עשירים בחומצת שומן אומגה 3):  
טונה, סלומון, בקלה, סול, סרדינים, מקרל.

## תבלינים

מומלץ להשתמש בתבלינים טבעיים שלא מכילים מלח.  
מומלץ לקנות תבלינים באריזות סגורות, ולהסתכל על תווית המזון.



## מלח

מומלץ להימנע משימוש במוצרים שתכולת הנתרן בהם גבוהה כמו אבקת מרק, רוטב סויה, מלח עשבים, מלח סלרי, מלח לימון, מוצרים מעושנים ומעובדים, סלטים מוכנים, מזונות כבושים, חטיפים מלוחים.



# משקאות



## □ קפה:

3 כוסות קפה ביום.

מחקרים חדשים הראו יתרון לשתיה של 5 כוסות קפה ליום

## □ אלכוהול:

מנה = כוס בירה (250 מ"ל) =

כוסית יין (100 מ"ל) = משקה חריף

(30 מ"ל).



## □ מיצים:

לא מומלץ בשל תכולת הסוכרים

הפשוטים הגבוהה בהם (מעלה רמות

טריגליצרידים).



# המלצות כלליות

- חשוב לשמור על איזון רמות הסוכר בגוף
- חשוב לשמור על איזון ערכי הלחץ דם
- דיאטה דלת מלח – להימנע ממזון עתיר מלח.
- להקפיד על שתיית מים ( 6-10 ) כוסות ליום
- להפחית בצריכת שומן מהחי שמכיל הרבה כולסטרול (חמאה, מרגרינה, חלמון ביצה, בשרים ונקניקים)
- להימנע מסוכרים פשוטים (סוכר ודברי מתיקה).





## לסיכום:

כדי לסייע לשמור על דיאטה למניעת היפרליפידמיה,  
מומלץ לגשת לדיאטן/ית עם מכתב הפניה מרופא  
לטיפול ומעקב.



# חזרה לפעילות



בכרמל המטופל בידיים טובות



# חזרה לפעילות נהיגה



שבועיים עד חודש לאחר האוטם

בחודש הראשון מומלץ לא לנהוג למרחקים ולא בשעות העומס בכבישים.



# חזרה לפעילות טיסה

□ תלוי בגודל האוטם  
וחברות הביטוח



□ חברות הביטוח מאשרות טיסה  
6 חודשים לאחר האוטם.

□ מבחינה רפואית ההתוויה משתנה  
(אוטם ללא סיבוכים - יכול לטוס כעבור חודש)



# חזרה לפעילות עבודה

- תלוי בגודל האוטם (לפי הגדרת הרופאים) וסוג העבודה :
- שבועיים ועד חודש ימים לאחר האוטם
- תלוי בגודל האוטם, סוג העבודה והמצב הכללי.
- בכל מקרה יש לנהוג על פי הנחיות הרופא בשחרור.



זובות

בכרמ



# חזרה לפעילות גופנית

- הליכה מתוכננת ומסודרת במישור בין 30-45 דקות ליום לפחות 5 ימים בשבוע.

## יתרונות ההליכה :

- הורדת ערכי לחץ דם גבוהים
- הורדת ערכי הכולסטרול מסוג LDL .
- העלאת ערכי הכולסטרול מסוג HDL .
- יצירת מעקפים טבעיים (קולטרלים).
- משפר את הפעילות המינית.



- לא מומלצת פעילות גופנית הקשורה בהפעלת כוח (משקולות) או ספורט תחרותי.
- הקשיבו לגופכם ואל תעמיסו עליו מעבר ליכולתכם! כל תחושת אי-נוחות או שאלה שמתעוררת התייעצו עם רופא

בכרמל המטופל בידים טובות



# דרכים להגביר את הפעילות גופנית

- חנה הרחק ככל האפשר מהכניסה לחנות ולך אליה ברגל.
- לעלות במדרגות במקום במעלית. או לרדת מהמעלית כמה קומות לפני היעד ולעלות במדרגות את יתרת הדרך.
- צא לצעידה עם עמית לעבודה כדי להחליף רעיונות ביניכם.
- קח שיעורי ריקוד. השתדל לרקוד ריקודים קצביים ולא איטיים.
- בעת ביקורי היכרות בערים חדשות תור את האתרים השונים ברגל, או באופניים.
- תכנן בילויים משפחתיים וחופשות עם פעילות גופנית (טיולים רגליים, שחייה וכו')
- הירשם למועדון כושר ליד מקום עבודתך או ביתך.



# חזרה לפעילות – יחסי מין



□ יחסי מין מהווים חלק מחזרה לשיגרת החיים.

□ אתה יכול לחזור לקיים יחסי מין לאחר שאתה מסוגל ללכת 30 דקות, או לחלופין עלייה של 2 קומות ללא כאבים או קוצר נשימה.



# חזרה לפעילות – יחסי מין

יש לשים לב לנקודות הבאות:

- אין צורך לאמץ תנוחות חדשות
- לקיים יחסי מין לאחר מנוחה או שינה ולא אחרי מאמץ (ארוחה, הליכה).
- מומלץ לקיים יחסי מין רק עם האישה החוקית.
- לעיתים רחוקות, תתכן פגיעה בתפקוד המיני עקב מתח נפשי, פחד מאירוע נוסף או השפעה של תרופות.
- הפרעות בזיקפה הן בנות טיפול גם בחולה הקרדיאלי.
- במקרה הצורך ניתן להיעזר בטיפול תרופתי לפי המלצת הרופא.



# מעקב רפואי

- אתה מוזמן לביקורת אצל רופא קרדיולוג באחת ממרפאות הקופה
- לאחר 4-6 שבועות לאחר השחרור.
- מרפאת לין.
- מרפאת זבולון.
- מרפאה מקצועית בקופות האחרות





# הפחתת מתחים ושליטה עצמית

- למצבי מתח נפשי, דיכאון וחרדה השפעה שלילית על הלב.
- במקרים של מתח נפשי רב, תחושות של כעס, עוינות, מצבי דיכאון, חרדה ובדידות מומלץ להיעזר באיש מקצוע כגון פסיכולוג.
- ניתן להיעזר גם בכדורי הרגעה לפי הוראת רופא בלבד.





## האם מותר לי להתרגז?

"כל אחד יכול להתרגז - אך להתרגז על האדם הנכון, במידה הנכונה, בעיתוי הנכון, למטרה הנכונה ובדרך הנכונה - אין זה קל כלל ועיקר!"  
(אריסטו)

להתעצבן פירושו, להעניש את עצמך על שטות של מישהו אחר!



# מתי לפנות לעזרה רפואית



בכרמל המטופל בידיים טובות



# מתי לפנות לעזרה רפואית

- במידה ואתה חש כאבים בחזה עליך לעצור כל פעילות ולשבת.
- במידה והכאבים נמשכו יותר מ 15 דקות ולא הגיבו לקורדיל מתחת לשון, כדור או תרסיס, אנא פנה לחדר מיון ותדאג שיסיעו אותך.
- (בד"כ אופי הכאבים מזכיר לך את הכאבים שהביאו אותך לבית החולים)



בכרמל המטופל בידיים טובות





# לסיכום



**אנו ממליצים לך בחום:**

- להפסיק לעשן
- לטפל בלחץ דם
- לטפל בסוכרת
- לאכול תזונה נבונה
- להוריד במשקל
- ללכת 30-45 דקות 5 פעמים בשבוע
- להקפיד על נטילת תרופות על פי הוראות הרופא
- להיות במעקב רפואי
- לפנות לרופא בעת כאבים בחזה או קוצר נשימה



# זכויות סוציאליות

## הנדך זכאי ל-:

- חופש מחלה על פי המלצת הרופא.
- בד"כ שבועיים עד חודש, בהתאם לגודל האוטם ואופי העבודה.





# מרכזי החלמה בקהילה

חולים לאחר אוטם שריר הלב זכאים להחלמה של 5 ימים

□ מלונית החלמה – המכון הרפואי המשולב תל-השומר:

טלפון: 03-5305000 , 03-5304444

□ מרכז רפואי – מול הים להחלמה והבראה –

דרך בן גוריון 83, בת ים. טלפון: 036560605 , 050-7643603



# מרכזי שיקום בקהילה

חולים לאחר אוטם שריר הלב זכאים לשירותי שיקום לאחר 4-6 לאחר האוטם למשך 3 חודשים.

חשוב לבדוק את הזכאות מול משרד המרפאה באזור מגוריך

- **מרכז רפואי בני ציון – המרכז לשיקום לב :**  
טלפון : 04-8359701
- **מדיק ספורט – מועדון בריאות וכושר :**  
רח' יאיר כץ 12 , מגדלי אלישע . טל : 04-8386084.
- **בית אייל- מועצה אזורית עמק הירדן" :**  
טלפון : 04-6757767
- **פרולייף: מרכז לב העיר,**  
רח' בן גוריון 2 קומה 2 , הרצליה : טלפון : 077-5408400 , 077-3508500



# תודה על ההקשבה



בכרמל המטופל בידיים טובות

