

האם ספורט אינטנסיבי עלול להיות מסוכן ללב?

מחקר מקיף ביותר מצא שתחרויות טריאתלון עלולות להשפיע לרעה על בריאות הלב של המתאמנים עד כדי סכנת חיים

רו קורנובסקי

האם תחרויות ספורט אינטנסיביות עלולות להיות מסוכנות ללב? מחקר שפורסם בחודש דצמבר בכתב העת היוקרתי *Annals of Internal Medicine* סקר מקיף דום לב ומות שהתרחשו ב-31 שנים של תחרויות טריאתלון שנערכו בארה"ב (2016-1985). זהו המחקר החשוב והגדול ביותר בהיקפו שערסם סק בסיכון הקיים בספורט אינטנסיבי והו טריאתלון הוא שילוב של שחייה, רכיבה על אופניים וריצה בריצה, ונחשב לאחד המתכנסים האינטנסיביים והממושגים ביותר של מרוץ גופני בארה"ב מתחרים כחצי מיליון איש בשנה בתחרויות טריאתלון ובארץ כ-2,000 המרוצים הכוללים גם הסטנדרט: שחייה – 1,500 מטר; אופניים – 40 ק"מ, וריצה – 10 ק"מ. עם זאת קיימות כמה וריאציות של טריאתלונים, למשל כאלו שכוללות מרחקים קצרים או ארוכים יותר. התגובות על אירועי דום לב ותמותה שנאספו במחקר הגיעו מ"הרישום הלאומי האמריקאי של מות מתאומי באתלטים",

וכן ממקורות חדשותיים ורשומות נוספות. אך המחקר לא כלל נתונים על טריאתלונים מסוג "איש הברזל" שהוא ארוך ואינטנסיבי במיוחד. לכן ייתכן מאוד ששכיחות אירועי הלב במריאתלונים אף גבוהה מכפי שדווח. החוקרים – מינאפוליס בארה"ב (MHI), מוסד מפורסם בתחום חקר בריאות הלב בספורטאים – הצביעו על כך שתחרויות טריאתלון עלולות להשפיע לרעה על בריאות הלב עד כדי סכנת חיים. מפתיע, היות שהמתחרים הם לרוב בנמצא גופני מצויין. כ-4.7 מיליון ספורטאים השתתפו בתחרויות כשנים שנבחן במחקר הגיל הממוצע שלהם היה 47 ו-85% מהם היו גברים. נמצא כי 135 ספורטאים עברו דום לב – 61 מתו בעקבותיו ו-74 עברו החיאה מיידית ומרוצי צלחה ושרדו. דום לב נגרם בשל צלקות לבבי שמונבל להפיעה חש' מלידת בלב ולהפיעה קצב קטל' נית. כך הלב מפסיק לפעום בפ' תאומיות ולא מסוגל להורים דם



טריאתלון עולמי לגברים בקנדה, ביולי. מרבית מקרי דום הלב התרחשו בתחרות השחייה בלבד. ניוסון פוסטון/אי.פי

הלב הללו, אך לא ניתו לדעת זאת בודאות כיוון שההיסטוריה הרפואית שלהם לא ידועה לחוקרים. נמצא מקרי המוות – 56% – לא נגרם בבתחילת פגם לבבי שסיכור את דום הלב הקטלני. ייתכן שהוא נגרם בשל הפרעה חשמלית בלבם שקרתה במהלך התחרות. מהממצאים מסתמן כי גב' רים מעל גיל 40 צריכים להיבדק אצל קרדיולוג לפני השתתפות קום בספורט תחרותי לבצע בדי' קוט אק' במאמץ מעל גיל 30. גב' רש בירור קרדיולוגי מקיף יותר בנוסף מסתמן כי אמצעי החיאה צריכים להיות זמינים בתחרויות ספורט אינטנסיביות. עם זאת, חשוב לזכור גם כי פעילות גופ' נית מפתחת את הסיכון למחלות לב וכלי דם ואין להסיק מהמחקר הגדון שצריך לחשוש ממנה בה' קשר זה. בסופו של דבר, המסקנה העיקרית המתבקשת היא שהיא צריכה להיות מותאמת אישית לכל אדם.

פרופ' רו קורנובסקי הוא נציג האיגוד הקרדיולוגי בישראל, מנהל המערך הקרדיולוגי בבית החולים בילנסון, ופרופ' מן המניין בפקולטה לרפואה באוניברסיטת תל אביב

מיידי במהלכה. כך הספורטאי גם עלול לטבוע ולהחנק בתוך המים לאחר שאיבד את הכרתו כתוצאה מדום הלב. כסך הכול נמצא כי על כל 100,000 מ' חרי טריאתלון, 1.74 עברו דום לב. נכון שזה נראה כמו סיכוי קטן ונח, אבל לשם השוואה, שיעור המוות הפתאמי של ספורטאים בריאים בפעילות ספורטיבית תחרותית כלשהי (שאיננה טריאתלון) עומד על 0.5 לכל 100,000 איש במעקב של שנה. עוד נמצא כי הסיכון לדום לב עלה באופן חד עם הגיל, במיוחד אצל גברים.