

# שעות ראשונות

**חמש קטנות**  
איתי אלנאי

## עם פרופ' רן קורנובסקי, נשיא האיגוד הקרדיולוגי בישראל | על יום בריאות הלב העולמי



פרופ' רן קורנובסקי הוא ראש מערך הלב במרכז הרפואי רבין

- 1 **מה זה יום בריאות הלב העולמי?** "יום שנוצר ביוזמת איגודים קרדיולוגים ברחבי העולם, במטרה להעלות מודעות למחלות לב, וחינוך לאורח חיים בריא."
- 2 **באילו מחלות מדובר?** "כל מחלה שפוגעת בתפקוד התקין של אחת ממערכות הלב. התקף לב היא כמובן המחלה הנפוצה ביותר, לצד מחלות במסתמי הלב, בשריר הלב ובקצב הלב, שהשכיחה מביניהן היא פרפור פרוזדורים."
- 3 **כמה אנשים בישראל חולים במחלת לב?** "עשרה אחוז מהגברים ושמונה אחוז מהנשים, וזה רק לפי רישומי משרד הבריאות, כך שיייתכן שהמספרים האמיתיים גבוהים יותר. למעשה, זו התחלואה הנפוצה ביותר בישראל ובעולם."
- 4 **מהם אחוזי התמותה?** "באירופה ובארצות הברית, מחלות לב הן גורם התמותה מספר אחת. בישראל, הן נמצאות במקום השני אחרי סרטן. זה קורה בזכות האיכות יוצאת הדופן של רפואת הלב בישראל. כך, למשל, הצלחנו להוריד את אחוזי התמותה מהתקפי לב ב-13 השנים האחרונות ביותר מ-60%."
- 5 **כיצד ניתן להימנע ממחלות לב?** "קודם כל אורח חיים בריא: לא לעשן, לעסוק בפעילות גופנית, לאכול אוכל מזין ועשיר בירקות, פירות וסיבים. בנוסף, להיות מודע לתחלואה נלווית כמו יתר לחץ דם, עודף סוכר, משקל יתר ורמת כולסטרול גבוהה, בעיקר מעל גיל 40. וכמובן לשים לב ללב: אם יש סימפטומים או תחושות חשודות, ללכת להיבדק."

צילום: אביגיל עטרי, עידו ארז ויוניל חן