

האיגוד הקרדיולוגי בישראל  
ISRAEL HEART SOCIETY



# הזרחה פרטנית

לאחר אוטם שריר הלב



**שחל**  
רפואת העתיד

כתיבה ועריכה: שרה בן צבי, M.Ed, R.N - מרכז הלב בשיבא  
ייעוץ מקצועי: דר' אורן אגרנט - מרכז הלב בשיבא  
דר' יעקב קליין - החוג לשיקום חולי לב באיגוד הקרדיולוגי  
עודכן 2010



שקט נפשי מתנה

שחל, חברת הטלרפואה המובילה בעולם,  
מאחלת לך החלמה מהירה וחזרה קלה לשגרה

במיוחד בתקופה זו, יש חשיבות רבה לשמירה על השקט הנפשי שלך. כחלק מהשירות של ביה"ח למטופליו, מצאנו לנכון להעניק לך, ללא תשלום, מנוי למשך חודש בשחל. שירותי הטלרפואה של שחל כוללים: מכשיר ניטור (קרדיו-ביפר) לשידור אק"ג אישי מכל מקום בעולם, מוקד רפואי העוקב אחרי פעימות לבך 24 שעות ביממה ורשומה רפואית אישית המלווה אותך לכל מקום בארץ או בעולם. שתהיה לך החלמה מהירה, מכל הלב.

**שחל**  
רפואת העתיד

למידע נוסף ולהצטרפות: \*6626 או [www.shahal.co.il](http://www.shahal.co.il)

ההנחיות הרשומות מטה הן כלליות ואינן מהוות המלצה אישית לכל מחלים ומחלים קצב החלמה אישי, רמת העייפות הינה המדד של כל אחד לשלבי חזרתו לשגרה. הבהרה: ההנחיות כתובות באופן שני זכר, אך פונות לציבור הגברים והנשים כאחד.

## פעילות גופנית



ניתן להתחיל בהליכה למחרת השחרור מבית החולים. רצוי להתחיל בהליכה מתונה, רבע שעה בבוקר ורבע שעה בערב, ולהאריך את משך ההליכה בהדרגה ע"י הוספת 5 דקות בכל שבוע ימים. לאחר הגיעך ל 30- דקות פעמיים ביום, נתן לעבור להליכה של 30 - 60 דקות פעם ביום, לפחות חמישה ימים בשבוע (התחלת פעילות ברמה גבוהה יותר מותנית בהנחיה אישית בעת השחרור). יש לבצע את ההליכה בתנאי מזג אויר נוחים ולאחר מנוחה. חשוב להימנע מפעילות גופנית לאחר ארוחה. במידה והנך חש כאב במהלך ההליכה או קוצר נשימה חריג, סחרחורת, דפיקות לב מואצות יש להתייעץ עם קרדיולוג.

## מנוחה ושינה



השינה הינה צורך בסיסי, חשיבותה עולה במיוחד לאחר מחלת לב (בחומרה בינונית ומעלה). אם הנך מתקשה להירדם, נתן להשתמש בתרופות הרגעה או/תרופות שינה לפי הוראת רופא.

## רחצה



יש להימנע מרחצה במים חמים מאד, המרחיבים כלי דם ועלולים לגרום לירידת לחץ דם ותחושת תשישות. כמו כן, יש להימנע מרחצה במים קרים מאד המכווצים כלי דם. אם הנך מרגיש חולשה, התרחץ בישיבה על כסא.

## מאמצים



בשבועות הראשונים יש להימנע מפעילות גופנית הדורשת מאמץ גופני משמעותי כגון: תיקוני בית, שטיפת רצפה, תלית כביסה, עבודות גינה, הרמת חפצים כבדים. נתן לעסוק בעבודות בית קלות כגון: שטיפת כלים, בישול קל וקבלת אורחים בודדים.

## חזרה לעבודה



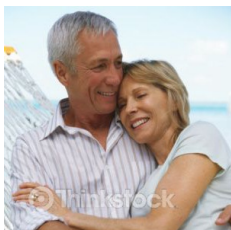
הנך זכאי לחודש ימים חופשת מחלה. מרבית המחלימים חוזרים לעבודתם הרגילה בהדרגה. מומלץ לפנות לרופא תעסוקתי/קרדיולוג בנוגע לשלבי החזרה.

## נהיגה וטיולים



יש להימנע מנהיגה למשך שבועיים - שלושה לאחר השחרור מבית החולים. חשוב להימנע מנהיגה בשעות עומס, למשך זמן ממושך ובתנאי מזג אויר גרועים. לאחר אוטם שריר הלב, קימות הגבלות בביטוח הרפואי עבור נסיעה לחו"ל למשך חצי שנה, (יש לברר זאת עם סוכן הביטוח).

## פעילות מינית



פעילות מינית כרוכה במאמץ קל עד בינוני, המקביל לעלית 2 קומות ברצף או הליכה של חצי שעה ברצף. אם הנך מסוגל לבצע זאת ללא קוצר נשימה או תעוקה, ניתן לשוב לפעילות תוך שבועיים - שלושה ממועד השחרור מבית החולים. חשוב לקיים יחסי מין לאחר מנוחה ולא לאחר ארוחה דשנה.

**חשוב לזכור:** נטילת תכשיר מסוג ויאגרה אסורה במשך מספר שבועות לאחר אוטם שריר הלב. לאחר תקופה זו יש להיוועץ עם הרופא המטפל.

## תזונה

### הרגלי אכילה בריאים למען לב בריא!

לארבעה מגורמי הסיכון העיקריים למחלת לב כלילית: יתר לחץ דם, ערכי שומנים גבוהים בדם, סוכרת והשמנה - יש קשר לתזונה. המזון שהנך אוכל משפיע על בריאות לבך.



מזונות העשירים בערך תזונתי מכילים ויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים וחומרי תזונה נוספים.

כדי לקבל מהמזון את כל הדרוש מומלץ לאכול:

- ירקות, פירות, מוצרי דגנים מלאים, קטניות.
- מקור לשומנים טובים - שמן זית, שמן קנולה, אגוזים, אבוקדו, טחינה.
- דג המכיל את חומצת השומן אומגה 3 בכמות של לפחות שתי מנות לשבוע.
- מוצרי חלב דלי שומן.
- ניתן לאכול בשר הודו ועוף בכמות מתונה ומעט מאד בשר בקר רזה.
- כ-3 ביצים לשבוע.
- לשתות מים ותה.
- להרחיב השימוש בעשבי תיבול.

### חשוב:

להימנע מאכילת מוצרים המכילים שומן טרנס ושומן צמחי מוקשה. להימנע משתיית משקאות ממותקים בסוכר ולהמעיט בצריכת מזונות שהוסיפו להם סוכר. להפחית צריכת מלח.

יישום ההמלצות דורש ייעוץ מקצועי (ניתן לפנות לדיאטנית בקופה המבטחת).

## טיפול תרופתי

קבוצת התרופות הרשומה מטה מסייעת למניעת התקדמות המחלה והופעת אירועי לב חוזרים. יש ליטול את התרופות לפי הוראת הקרדיולוג או/הרופא המטפל. רצוי לשאול את הרופא המטפל האם הנך מטופל בנציג אחד מכל סוגי התרופות הרשומות מטה.



**אספירין:** תפקיד התרופה: למנוע הצמדות טסיות הדם לקריש. אופן נטילה:

פעם ביום בבליעה לאחר ארוחה. יש להימנע מנטילת התרופה לפני השינה. מומלצת נטילה לכל החיים.

**חוסמי ביתא:** תפקיד התרופה: הורדת דופק, הפחתת עומס העבודה על שריר הלב, איזון לחץ דם ומניעת תעוקת חזה. אופן נטילה:

פעם ביום לאחר ארוחת בוקר, כאשר התרופה ניתנת פעם ביום. (דימיטון, לופרסור, נאובלוק, נורמיטון, קרדילוק וכו')

**מעכבי ACE:** תפקיד התרופה: הפחתת עומס העבודה על שריר הלב, איזון לחץ דם וטיפול באי ספיקת לב. אופן נטילה:

פעם ביום לפני שינה כאשר התרופה ניתנת פעם ביום. (קפוטון, טרייטיס, אינאלדקס וסקייס)

**סטאטינים:** תפקיד התרופה: הורדת רמת הכולסטרול בדם. סיוע בהאטת התהליך הטרשתני והקטנת שכיחות אירועי לב. מומלץ לשמור על רמה פחותה מ-70 מ"ג לד"ל.

אופן נטילה:

בבליעה פעם ביום לפני השינה. (סימבקור, ליפידל, ליפטור, קרסטור).

חשוב:

יש להימנע מנטילת התרופה עם מיץ אשכוליות, אך ניתן לאכול כחצי אשכולית, פומלית, פומלה ו/או לשתות מעט מיץ בשעות הבוקר.

## המשך טיפול תרופתי

**קלופידוגרל (פלויקס)** תפקיד התרופה: למנוע יצירת קרישים על גבי הסטנט / תומך וחסימה מוקדמת שלו. התרופה ניתנת גם למטופלים הסובלים מתסמונת כלילית חריפה שלא נתן לבצע בהם או שמחלתם אינה ניתנת לטיפול ע"י צנתור טיפולי.

**אופן נטילה: פעם ביום בבליעה לאחר ארוחה.**  
**יש להקפיד לטול את התרופה למשך הזמן שנקבע ע"י הרופא המטפל.**

### חשוב:

- יש להקפיד על נטילת התרופה ואין להפסיקה ללא הוראת רופא.
- יש לשקול ביצוע ספירת דם חודש לאחר השחרור מבית החולים, בהנחיית הרופא המטפל.
- במקרה של שתן דמי, צואה דמית או שחורה, פריחה, שינוי בתמונת הדם יש לפנות לרופא המטפל.
- יש לדווח על נטילת התרופה במידה ונדרשת התערבות חודרנית כגון: בדיקות חודרניות, טיפולי שיניים וכו'.

## עזרה ראשונה

אם הנך חש כאב או לחץ המזכירים את הסימנים אשר הרגשת לפני הגיעך לבית החולים שב או שכב 5-10 דקות, אם הכאב לא חלף התקשר מידית למוקד החירום של מגן דוד אדום 101 או למוקד הפרטי אליו הנך קשור.

**זכור:** מומלץ לא לבוא לבית החולים ברכב פרטי, אלא באמבולנס, היות ועלולים להופיע סיבוכים רפואיים.



## מעקב רפואי

חשוב מאד להיבדק על ידי קרדיולוג מספר שבועות לאחר השחרור מבית החולים. נתן להתייעץ עם רופא המשפחה באשר לדרך לעשות זאת. עם שחרורך תקבל את המסמכים הבאים: מכתב שחרור, דו"ח צנתור, דו"ח אקו ותרשים אק"ג. צלם ומסור עותק אחד לרופא המשפחה, עותק אחד יישאר בידך ועותק שלישי תמסור בעת הגיעך לביקורת אצל הקרדיולוג.



## שיקום לב

מטרת התוכנית: לסייע למחלים מאירוע לב לחזור לחיים פעילים בתחום הגופני והנפשי. לאזן את גורמי הסיכון באמצעות הכוונה לאורח חיים בריא ובמקביל איזון תרופתי, תוך שיפור באיכות החיים לאורך זמן. התוכנית מופעלת על ידי צוות רב מקצועי והינה כלולה בסל הבריאות כשירות הניתן חינם למשך שלושה חודשים. בעלי ביטוח משלים יכולים להאריך את תקופת השיקום ע"י השתתפות עצמית חלקית בתשלום. לקבלת מידע על תוכנית השיקום יש לפנות לצוות המחלקה הקרדיולוגית ו/או לקופה המבטחת.



## מפגשי הדרכה

יש חשיבות לקבלת מידע מהצוות הרפואי ו/או סיעודי על הטיפול שעברת, הגורמים למחלה ודרכי מניעה. פנה לצוות לברר היכן וכיצד ניתן לקבל מידע זה.

