

(המשך מעמוד 43)

מתחילה כאשר אדם חולה לב משחק בטניס. לאדם כזה זה באמת המישחק לא בריא, ויכול לגרום קטסטרופה. אני מניח שלכך התכוון פרופסור רופלר.

מהו הספורט המומלץ לאדם החולה במחלת לב?

קיימות תוכניות של שיקום לחולי לב אחרי אצלמתם. למשל רכיבה על אופניים יציבות, כאשר כמות המאמץ נשלטת על ידי רופא ומועילת בתאם ליכולת החולה ולמידת מחלתו. וכן למשל הליכה, או שחיה, כמו שאמרתי קודם. **האם נכון כי שחיה הוא ענף הספורט הבריא ביותר?**

זה נכון, אך אין ככך שום דבר מיסטי. השחיה היא קיצנית, אין בה ועוועים או שינויים פיזיולוגיים. גם ריצה נקצב מסוים תחת ביקורת מומלצת.

האם נכון שאנשים שמנים לוקים בהתקף לב יותר מאנשים רזים?

אין נתונים המוכיחים כי השמנה כגורם נפרד מגבירה את שיעור מחלות הלב. מאידך, אצל אנשים שמנים ישנו שיעור גבוה יחסית של יתר לחץ דם וסוכרת, כך שקרוב לוודאי שכל הגורמים האלו יחד משפיעים לרעה.

האם פעילות גופנית מונעת מחלות לב?

קשה להוכיח כי הפעילות הגופנית עצמה מאריכה את החיים, אך כאמור אנשים העוסקים בפעילות גופנית הם כדרך כלל לא שמנים, לא מעשנים, בעלי רמת מישמעת גבוהה, משגיחים על דיאטה נכונה — וכל הגורמים האלו בקומבינציה הנכונה חשובים לבריאות ויכולים להקטין שכיחות מחלות לב.

אם ששוחה או רץ, משחק טניס, מתעמל, מפתח את שרירי הלב. האם אין זה הגיוני כי לב הרגיל למאמץ יעמוד בהתקף לב יותר מאשר לב שאינו רגיל במאמץ?

זו שאלה טובה, אבל אין לכך אסמכתא מדעית. ליבו של האדם הנו כמו טביעת אצבעותיו. התקף לב זה עניין כלי-כך אינדיווידואלי דואלי, הרבה מאוד גורמים משפיעים. לעיתים קשה לנתח את ההשפעה של כל גורם בצורה

"אנשים רבים מחללים מהסימנים להתקף לב, מחוסר ידע או מחד. הם מייחסים את הסימנים לקלוקליקבה או החקררות, ומזניחים"

אינדיווידואלית. ולכן לא תמיד אפשר למצוא אחיזה מדעית למה שנראה כהגיוני. מצד שני, ישנם רכבים שקשורים למחלות לב שהוכחו מעל לכל ספק, **מה הרובח מעל לכל ספק?** מאוד חשוב שיידעו, במיוחד במדינת ישראל: הרובח מעל לכל ספק כי העישון מהווה גורם ראשון במעלה למחלות ולהתקפי לב. מדהים אותי כל יפעל מחדש לראות את שכיחות העישון בארץ. אתה יושב בבית קפה ברוינג'ון, אתה רואה מחזה סוריאליסטי שגורם לך לצחק ובסופו של דבר, אם אתה רופא לב, גם לכנות: בארץ אנשים לא לובשים 'זאקטים או מעילים. אתה מסתכל על ההולכים ושבים — כל אדם שני אוחו כירידי סיגריות וגפרורים. מדהים ממשי!

העישון, אם כך, הוא גורם חשוב בהתפתחות מחלת לב.

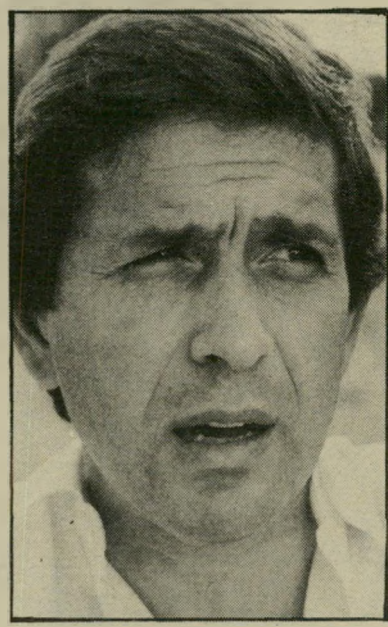
גורם חשוב ביותר. זהו אגב אחד הגורמים היחידים להתקפי לב שניתן לשינוי. אדם לא יכול להחליף את אביו במיקרה שהוא לקה בהתקף לב וקיים סיכוי שעקב כך גם הוא יחלה. אבל לעשן אפשר להפסיק. אתו לך רוגמה: התאחדות הלב האמריקאית, פתחה לפני מיספר שנים במסע הסברה ענק נגד העישון, וזה לדעת אחד הגורמים המרכזיים לכך ששיעור מחלות הלב ירד במידה ניכרת בארצות הברית. אני למד של אינני מכיר אף רופא לב אמריקאי שמעשן, ואני מכיר רבים כאלה בארץ. כעת הגיע להתמחות במחלקה שלי רופא ישראלי. הוא כמובן, כמו אחרים מעמיתיו בארץ, מעשן כבר ומרגיש מעט לא נוח בבית החולים האמריקאי. חייבים לעשות משהו בנידון, לדעתי, לא מקרה שים לעישון את שותמיה הלב הארזיה, וזו צרה צרורה.

מדברים זה על סרטן כתוצאה מעישון, לא על התקף לב.

הגורם מס' אחד לתמותה בעולם המערבי הוא הלב, לא הסרטן. ועישון מהווה גורם מכריע. זה עניין של חינוך מגיל צעיר, חינוך הניתן עם הניקות. הבה שלי ינתן בן שש יודע שעישון זה לא טוב, הוא לא מרשה לאשתי לעשן.

מתי הפסקת אתה לעשן?

אני לעשיתי מעולם, אבל אני מכיר הרבה אנשים שהפסיקו. אשתי הפסיקה. בארצות הברית התודעה להפסקת העישון מאוד עמוקה. בארץ אין כל תודעה, והישראלי הוא מעשן כבר. זה פשע שאין לו שום מחילה. לעשן שתי קופסות סיגריות ליום זו התאבדות איטית. יש



מרואיין אליקים
לא אוכל בשר אדום, אוכל עופות

הוכחה מכרעת, חרימשמעית, שהפסק העישון מקטינה את סיכון המעשן לקבל מחלת לב. כשאני אומר לחברים בארץ להפסיק לעשן, הם אומרים לי: "מה יש, אחיה חמש שנים פחות אני נהנה לעשן." הבעיה היא שלא תמיד מדובר רק בקיצור החיים ושבהרבה מקרים מדובר בסבל ממושך לשנים וירידה באיכות החיים, מה שנקרא כהגנלית: "לאווי ליית".

קיימים כל מיני ביטויים כמו "לב שבור" או "לקחת לב". האם באמת כשאדם לוקח לב זה מגביר את סיכויי למחלת לב?

הביטויים האלה שייכים למיתוס של סימבוליזציה, הקושרת את הלב עם רגשות, אהבה וכו'.

ובכל זאת, כאשר אדם מוטרד, כאשר יש עליו לחץ, כאשר הוא מתרגז — מה קורה לליבו?

באופן כללי, גם מתח נפשי יכול להגביר את הסימפטומים ולהחריף את המחלה אצל אדם שממילא לוקה במחלת לב.

אתה שומע לעתים על אדם שלקה בהתקף לב כתוצאה מוויכוח או התרגשות פתאומית.

כשאת מתווכחת — את מתרגשת. לחץ הדם שלך והרופק עולים, ויש מאמץ על הלב. אנשים עם חסימה של כלי דם יכולים לקבל התקפת לב. אנחנו מחלקים את האנשים לשני סוגים: סוג א' וסוג ב'. אנשים מסוג א' הם אמביציוזים, הלוקחים לב, הם פסיקיים מחשבה ומאמץ מנטאלי כמעשיהם והם מאוד תחרותיים. ישנה סברה שלסוג א' יש סיכוי רב יותר ונטיה ללקות במחלות לב.

מדוע לגברים יש נטיה גדולה יותר מאשר לנשים לחלות במחלות לב?

עד גיל הבלות של האשה היא מוגנת מהתקפי לב בגלל ההורמונים. כגון נשים המעשנות, יש כמובן, חריגות — כגון נשים המעשנות באופן כבר, אחרי תקופת הבלות, מגיל שישים ומעלה, שיעור התקפי הלב בין נשים וגברים משתווה.

האם נכון ששום וסלפל חרף מונעים מהתקפי לב?

אני יודע לגבי שום וסלפל חרף, מה שאני יודע הוא כי מאכלים העשירים בשומן מהחי, כמו

בשר אדום, סטייקים, או מאכלי חלב שמנים, כמו שמנת וגבינות, וכל מאכל אחר שיש בו שיעור כולסטרול גבוה, אינם בריאים ללב. אני לא מאמין שיש מוזן המגן מהתקפי לב, אך יש מוזן המגדיל את הסיכוי לחלות במחלת לב. בארה"ב קיימת מודעות לאכילת מאכלים דלי שומן לא רק מטעמי דיאטות יופי. חייבים ללמד את האנשים בארץ לפתח מודעות לכך שגבינת קוטג' עם 2% שומן פחות בריאה מאותה גבינה עם 8% העשיר בכולסטרול. צריך להמעיט או להימנע מלאכול אותו.

אצלי בבית שינינו את כל התפריט, אנחנו לא אוכלים חמאה, משתמשים במרגרינה, ממעטים באכילת ביצים, שמנת. גבינות שמנות בכלל לא נכנסות הביתה. לא אוכלים בשר אדום, אוכלים במקום זה עופות, דגים ובשר רזה.

מה בקשר לאדם שכבר לקה בהתקף לב?

כיום הקרדיולוגיה מאמינה בשיטה אקטיבית. פעם, כאשר אדם לקה בהתקף לב, קל, היו אומרים לו: היה לך מזל! ושולחים אותו הביתה. כיום מי שעבר התקף לב אחד עובר מידידים כדי לגלות אם יש לו סיכוי לקבל התקף לב נוסף. ואנשים הנחשבים לקבוצת סיכון גבוה עוברים צינתור, אם יש צורך מטופלים על ידי ניתוח, או דרך שימוש בכלון להרחבת כלי הדם.

מה זאת אומרת שימוש בכלון להרחבת כלי הדם?

זוהי טכניקה חדשה: מחדרים לכלי הדם של הלב, ללא ניתוח, בלון ומנפחים. הכלון מרחיב את האוריים המוצרים בכלי הדם ומבטל את החסימה והפרעה בזרימת הדם.

אם קיימת טכניקה כזו, מדוע בכל זאת מנתחים?

כי הטכניקה הזו אינה אפשרית אצל כל מי שלוקה במחלת לב, כי אם רק אצל חולים שהחסימה נמצאת אצלם במקום שאפשר להגיע אליו עם הכלון, או שהמחלה אינה ממושטת אצלם בהרבה כל ימים.

ולא ברור, מה זה?

כאשר מאינים לבב ושומעים רישורש שלא צריך להישמע, זה רישורש בלב. אנחנו קוראים לזה איוושה. האיוושה נגרמת רוב המיקרים על ידי ליקוי באחד מארבעת המיטתים או בורמתים דרך פתח, חור כמחיצת הלב. אנשים רבים נולדים עם זה. אדם שהתגלתה אצלו איוושה צריך להיבדק על ידי רופא. על ידי בדיקה פסיקאלית עם סטטוסקופ, צילום חזה, אלקטרוקרידוגרם

"הכאבים מוכיעים בשעת מאמץ, וחולפים במנוחה. הם מקרינים לכיוון הצוואר, השניים, הגב והזרועות, במיוחד זרוע שמאל"

(אי.ק.ג) ואקוקרדיוגרם ניתן לאבחן את סוג האיוושה. לפעמים יש צורך בצינתור כדי להעריך את חומרת המצב.

האם נכון כי אחוז הנשים הסובלות מרישורש בלב גבוה מאחוז הגברים?

אצל נשים קיימת תופעה שבה המפתח הצניפי הוא כאילו גודל מרי, ואז קיים מעין חוסר התאמה בין גודל המיסתם לגודל הלב. כאמור, זוהי תופעה שכיחה במיוחד אצל נשים צעירות. לאחרונה נערך בארצות הברית מחקר בעיר פרמינגהאם, לקחו את כל האוכלוסיות הנשים צעיר, ערכו להן בדיקות ומצאו כי אצל 15% מקבוצת הנשים עד גיל 35 40% קיימת התופעה. **אם כך, אולי התופעה היא טיבעית לנשים?**

אצל רוב הנשים אנחנו מאמינים שזו וריאציה של הנורמה, ולא ממש מחלה.

האם התופעה הזו מפריעה למהלך התקף לב מעורר החיים?

לפעמים זה גורם לכאבים לא טיפוסיים ולדפקות לב. האם זה דורש טיפול? כן, בחלק קטן מאוד מהמיקרים, כאשר ישנם סימפטומים וסימפטומים מפריעים. בכל מיקרה של רישורש בלב יש צורך בבדיקה של קרדיולוג.

מוטה רץ למונהיגות
(המשך מעמוד 8)

גור נאות לקבל על עצמו את משרד הבריאות האפור, אחרי שמישרד זה סבל שנים רבות משר עתיק יומין, שהפך זה מכבר לבריחה מהלכת.

פרס אף הצליח להעמיס עליו את חוב שושנה ארבל-אלמולינו בסגנית-שר. איש מחוץ למוטה לא הסכים לעבור עם האשה הקשה והמריירה הזאת, הידועה כנץ בנוסח אגולה בהן. רק משקופים מעניין תפסו, שמינויה של ארבל-אלמולינו היה צעד מבריק של גור, והשתלב היטב בתוכניותיו המרחיקות לכת.

יכול להיות שסגנית-השר החדשה איננה טיפוס קל במיוחד, אבל על עובדה אחת אי אפשר למצוא אפילו משקף פרלמנטרי אחד שיהלוק: ארבל-אלמולוניה היא אשה חרוצה ומסורה מאין-כמותה. מבחינת עקשנות, דבקות במטרה, נכונות להקדיש שעות ארוכות לעבודה, אין לה מתחרים בכנסת ה-11. גור, שהעניין שלו בסוגיות-בריאות הוא מוגבל-משהו מצא לו את סוסה העבודה האידאליה שיעשה את כל המלאכה השחורה, ויבקש עוד. הוא עצמו יכול להתפנות לדברים חשובים יותר, ואף לקחת לעצמו אשראי ממאמציה הבלתי-נילאים של סגניתו.

השר גור כמנהיג לאומי

גור אינו שבעינחת מהממשלה עם הלי כור. לא רק שהוא, אישית, נדחק לקריווית — גור הוא הרמטכ"ל לשעבר היחיד שאינו חבר בקבינט המדיני-ביטחוני — אלא ששנוא נפשו עוד מימי יחידה 101, אריאל שרון, נמצא כמרכזה העניינים.

גור מתעב על שרון עוד מימי פעולות התגמול של שנת ה-50, ובעיקר בשל פרשת המיתלה, שבה נהרגו חיילים רבים — לדעת גור, בעטיו של שרון. מוטה גור הוא איש-הצבא היחיד, הטוען באורח עיקבי ששרון הוא פתחן, ושכל האגרות על אומץ-ליבו אינן אלא "מיתוס". מידת האמת בטענותיו של גור טעונה בירור מיוחד. שרה-בריאות החדש השתדל לדרת על שרון בוועדת-החקירה-הביטחון, ואין ספק שיהרש את מאמציו במליאת-הממשלה.

גור עצמו אינו נקי מפגמים כולטים. רבים מאשימים אותו באחריות להרג אורחים רבים במיצע-לטיני ב-1978, בהיותו הרמטכ"ל, וזכרה גם התנגדותו להסכם-השלום עם מצרים, והשק בטאיות מבטלות שלו בנושאי "טור הנשק". ידוע גם שבתקופת פעילותו בתעשייה ההסדרתית תית שקד על טיפוח היחסים עם דרום-אפריקה הגוענית. בכל הנקודות האלה אין הוא שונה מרוב בני-דורו, שהלכו לפוליטיקה, כמעריך או בליכוד. בשנים האחרונות חל בו תהליך-התמתנות חשוב. הוא אומנם דבק בתוכנית הצבועה של הסכם עם ירדן, בלי להציע שום דבר ממש, אבל אין ספק שתופעות הלאומנות הקיצוניות והגוענות עוררו בו סימני שאלה רבים, וגם נטיה להתמודד עימן בזירה הציבורית.

השבוע אותם מוטה גור על בונותו לעתיד, באורח שואנו משתמע לשתני סנים. הוא מינה את ירדו הקרוב, אבנר רגב (39) ביועץ כללי במישרדו. לרגב אין כל יומרה להבין בענייני-בריאות, הוא איש המוסר לשעבר, נאיהמוראה ובעל רמה אינטלקטואלית גבוהה מאוד. רגב ייעץ לגור בנושאים מדיניים-כלליים, ביטחוניים (הוא מיורחן בעל שיעור-קומה, שעבד שנים רבות בשירות-הביטחון), תיקשורתיים ופרי ליטייפים-נדימים. האתגר האומתי של רגב הוא לעבור כבר עתה על המלכתו של גור כאיש מס' 1 לקראת הבחירות הבאות.

כל כישלון של פרס (כמו ליל העופות הקפואים, למשל), כל פגיעה של מנהיג אחר, ינוצלו באורח היעיל ביותר כדי לקדם את גור, רגב ומוטה גור עצמו רוצים לפורר ולנפץ כליל את מועדון-הארבעה (פרס, רגב, נכון ברילב), להבליט את שרה-בריאות כמנהיג לאומי, תור עתי, בעל השקפה סוציאלי-דמוקרטית הומאנית, המוכן להיאבק בליכוד. לכן תומכים השניים בעוזי ברעם כמכ"ל המפלגה, בשל האינטרס המשותף נגד המנהיגות הקיימת, ונגד "שותפות רעיונית" על הליכוד.

רגב התחיל כבר השבוע לעבור על רשימות חברי מרכז-העבודה, ולהכין את האסטרטגיה של גור לקראת ההתמודדות בעתיד. כמו רוב המש קיפים הרציניים, רואה גור דווקא ביצחק רבין את יריבו המסוכן ביותר.

כוונתו המקורית של פרס, לנטרל את גור כאמצעות מינוי כשר, נכשלה כליל. מעמדו כשר מהווה לגור קרש-קפיצה ובטיס להכנת המערכה שלו על ראשות מפלגת-העבודה. **חיים ברעם**
העולם הזה 2461