



שבץ מוחי

נפלאות הבריאה

עורך ומלקט שמואל אייזיקוביץ

eisikovits1@gmail.com

הגיליון מופיע באתר 'לדעת' וכן ניתן לקבלו לאימייל מדי שבוע על ידי שליחת בקשה. eisikovits1@gmail.com,

058-4852-443

אודה לכם אם תעבירו את העלון לאנשי הקשר שלכם או כתובות של מעוניינים בעלון. אשמח לקבל הערות מחכימות ובל"נ אשתדל להתייחס אליהם. גם רשות להדפיס / לחלק / להעתיק / לשמור. - בשעת הצורך הרשות נתונה לאמור מהדברים שבעלון אף שלא בשם אומרם. אך הבא להדפיס וידפיס בשם אומרם. יביא גאולה לעולם. כמו כן יש אפשרות לקבל כל עלון בכל שפה כמעט שתרצו בתרגום של ווארד.

מקרי שבץ מוחי נמצאים במגמת עלייה – ואלה הסיבות לכך

גורם הסיכון הגדול ביותר לשבץ מוחי זהה בכל מדינה בעולם, והוא גם הגורם הקל ביותר להיפוך.

מספר האנשים שעברו שבץ מוחי עולה בארה"ב ובעולם. בעוד שנפגעי שבץ חיים זמן רב יותר ושורדים יותר, הם גם נעשים צעירים יותר.

לאחר ירידה בתחילת שנות ה-2000, השיעור הכולל של אנשים בארה"ב ששרדו שבץ עלה ב-7.8% בין 2011 ל-2022, ארה"ב. המרכז לבקרת מחלות ומניעתן דיווח במאי. בעוד שבץ קורה בדרך כלל אצל אנשים מבוגרים, דו"ח אחר של CDC מאוגוסט מצא כי מקרי המוות משבץ בקרב אמריקאים בגילאי 45-64 עלו ב-7% בין 2013 ל-2019 - ולאחר מכן עלו ב-12% נוספים עד 2021.

מחקר חדש שפורסם בכתב העת Lancet Neurology מגלה כי יותר אנשים ברחבי העולם שורדים לאחר שבץ מוחי, ללא עלייה ואפילו ירידה מסוימת במקרי שבץ בקרב מבוגרים מעל גיל 70 – אך עלייה בשבץ בקרב מבוגרים צעירים, במיוחד אלה מתחת לגיל 55.

"חשוב לדעת ששבץ מוחי יכול לקרות בכל גיל", אומר אומיה אימוסילי רופא פנימי והמחבר הראשי של מחקר ה-CDC במאי.

מי נמצא בסיכון הגבוה ביותר לשבץ מוחי?

אחד מכל 10 אנשים ברחבי העולם מת משבץ, סיבת המוות השלישית בעולם אחרי מחלות לב וקורונה וסיבת המוות החמישית בארה"ב. מקרי מוות קרדיווסקולריים, כולל שבץ, ירדו במהלך המחצית השנייה של המאה ה-20, אך ירידה זו הואטה ואז השתטחה עד 2015, כך עולה מהניתוח העולמי. למרות שבמדינות בעלות הכנסה נמוכה ובינונית יש את שיעורי השבץ הגבוהים ביותר בסך הכל, עליות המונעות על ידי שבץ של מבוגרים צעירים התרחשו בכמה מדינות בעלות הכנסה גבוהה, כולל ארה"ב, בעשור האחרון.

גורמי הסיכון הגדלים נעים בין שיעורי השמנת יתר מטפסים לטמפרטורות חמות יותר משינויי אקלים, אך גורם הסיכון הגדול ביותר זהה בכל אזור בעולם: לחץ דם גבוה, האחראי לקצת יותר ממחצית מכל מקרי השבץ, כך מצא מחקר *Lancet*. מחקר נוסף שפורסם בחודש שעבר בכתב העת *JAMA Network Open* גילה כי יותר ממחצית מהאמריקאים הסובלים מלחץ דם גבוה כלל לא יודעים שיש להם יתר לחץ דם - כולל 93% מבני 18 עד 44.

למרבה המזל, מכל גורמי הסיכון לשבץ, יתר לחץ דם הוא גם אחד הקלים ביותר לניטור ולשינוי.

"אם אתה רוצה לעשות דבר אחד בכל רחבי העולם, מאמצע האזורים הקשים ביותר של אפריקה ודרום מזרח אסיה ועד לגורדי השחקים בניו יורק, זה אותו הדבר - למדוד את לחץ הדם שלך", אומר מתיו שראג, נוירולוג במרכז הרפואי של אוניברסיטת ונדרבילט. לחץ דם בריא הוא משהו מתחת ל 80/120, אשר גם שינויים באורח החיים וגם תרופות יכולים להשיג.

"יש לנו עשרות תרופות יעילות וזולות להפליא, ואתה יכול לפקח על זה בעצמך בבית עם גאדג'ט של 20 דולר שאתה לא צריך שום מומחיות כדי להשתמש בו", אומר שרג. "עבר מזמן הזמן לדחיפה מסיבית של בריאות הציבור סביב יתר לחץ דם. זה לא רק ימנע שבץ, אלא גם ימנע התקפי לב והרבה בעיות אחרות".

זה לא רק אלה עם לחץ דם גבוה מאוד בסיכון. ולרי פייגין, חוקר שבץ באוניברסיטת אוקלנד בניו זילנד שהוביל את המחקר העולמי של *Lancet*, אומר שרוב השבץ והתקפי הלב מתרחשים אצל אנשים עם לחץ דם גבוה במידה בינונית בלבד. כל ירידה מילימטרית של לחץ הדם הסיסטולי (המספר העליון) ברמת האוכלוסייה קשורה לירידה של כ-10% בהיארעות שבץ. "כשאתה מכוון רק לאנשים בסיכון גבוה, אתה מפסיד את רוב האוכלוסייה עם שבץ", הוא אומר.

מה עומד מאחורי העלייה?

בקרב יותר מ-5.2 מיליון מבוגרים שנסקרו בדו"ח ה-CDC ממאי בין השנים 2011-2022, אלו עם שבץ קודם עלו מ-2.7% בלבד בשנים 2011-2013 ל-2.9% בשנים 2020-2022. העלייה אולי נראית צנועה, אבל היא מבטלת את הירידה בשבץ בעשור הקודם, והפרדה בין הנתונים האלה חושפת סיפור מורכב יותר.

החוקרים חישבו את מספר האנשים החיים שעברו שבץ בעבר, ולא את מספר מקרי השבץ החדשים המתרחשים מדי שנה. אז המספרים כוללים שילוב של יותר אנשים ששורדים שבץ וחיים זמן רב יותר, כמו גם עלייה בשבץ חדש בתת-קבוצות אוכלוסייה.

למרות שגיל מבוגר הוא גורם סיכון ידוע לשבץ מוחי, השכיחות לא ממש עלתה בקרב מבוגרים בני 65 ומעלה. קבוצת הגיל עם הגידול הגדול ביותר הייתה 45 עד 64, עלייה של חצי נקודת אחוז, המייצגת עלייה של 16%. גם בקרב מבוגרים בגילאי 44-18 התחלואה בשבץ מוחי עלתה בעשירית האחוז, עלייה יחסית של 15%. במילים פשוטות, צעירים עדיין מהווים חלק קטן מאוד מכלל מקרי השבץ, אך השיעורים מטפסים במהירות בקבוצות צעירות אלה, ללא עלייה שנצפתה בקרב מבוגרים.

השיפור בהישרדות והשיעורים היציבים של מבוגרים אינם תעלומה. תרופות חדשות, טיפול טוב יותר במצבים כרוניים וטיפול משופר בשבץ סייעו בהישרדות ובמניעה של שבץ מוחי ראשוני ועוקב, אומרים פייגין ואימוסילי. אבל התמונה מורכבת יותר אצל צעירים.

"השינוי במגמות השכיחות של שבץ מוחי תואם את מגמות השכיחות של השמנת יתר ויתר לחץ דם, שהם גורמי סיכון שכיחים לשבץ מוחי", אומר אימוסילי. נתוני ה-CDC מספטמבר מראים כיצד ארה"ב השמנת יתר עלתה בעשור האחרון. שכיחות ההשמנה הייתה הגבוהה ביותר בדרום, שם במדינות רבות הייתה שכיחות השבץ הגבוהה יותר.

דו"ח ה-CDC מציין גם כי מגפת האופיואידים הייתה יכולה לתרום לשבץ מוחי נוסף. אוהיו וטנסי, שתי המדינות שנפגעו קשה במיוחד מהמגפה, רשמו את העלייה הגדולה ביותר בשבץ. למרות שנגיף הקורונה יכול להגביר את הסיכון לשבץ מוחי, השיעורים לא השתנו הרבה לפני המגפה ובמהלכה.

אינדיאנים, ילידי הוואי ושחורים ראו שכיחות גבוהה יותר של שבץ מוחי, אולי בגלל שיעורים גבוהים יותר של מצבים רפואיים כרוניים, רמות הכנסה נמוכות יותר וגישה נמוכה יותר לשירותי בריאות, כמו גם חסמים, "כגון חוויית גזענות או אי שוויון מערכתית", אומר אימוסילי.

ברחבי העולם, תרומתה של השמנת יתר לסיכון לשבץ גדלה ב-88% מאז 1990, אם כי יתר לחץ דם נותר גורם הסיכון העליון ומהווה 57% ממקרי השבץ ברחבי העולם, כך עולה ממחקר Lancet. זיהום אוויר – חיצוני ופנימי (משריפה ביתית של דלקים) – אחראי לכ-30% ממקרי השבץ בעולם, אומר פייגין, אך תפקידו של זיהום האוויר דווקא פחת מאז 1990. לעומת זאת, התרומה של טמפרטורות אוויר גבוהות יותר גדלה ב-72 אחוזים, ואחריה עלייה בתרומה של רמות גלוקוז גבוהות בדם וצריכת משקאות ממותקים בסוכר.

עם זאת, החלק שטמפרטורת האוויר ממלאת בשבץ אינו פשוט. למרות התפקיד הגדול יותר של טמפרטורות גבוהות יותר בסיכון לשבץ מוחי - והעלייה הכוללת הצפויה בארה"ב. ומקרי מוות עולמיים מחום כתוצאה משינויי אקלים – טמפרטורות קיצוניות בשני הכיוונים חשובות. מחקר עולמי שנערך השנה ומחקרים אחרים שנעשו לאחרונה מצאו כי לטמפרטורות קרות יש השפעה גדולה יותר על שיעורי שבץ ומקרי מוות מאשר טמפרטורות חמות.

מה המשמעות של כל זה לטיפול ומניעה

הלקחים מהממצאים האלה הם שקית מעורבת, אומר שרג. יותר אנשים שורדים שבץ מוחי וחיים זמן רב יותר הודות להתקדמות בטיפול אקוטי ושיקום-<https://www.ninds.nih.gov/health-information/stroke/recovery>. אבל השיעור הגבוה יותר של ניצולי שבץ גובה גם מחיר מהחברה ומהמטפלים בהם. "זה דבר טוב, אבל זה גם יוצר אתגרים", אומר שרג.

מניעה היא הזדמנות ענקית שלא נוצלה. "אתה מוריד את לחץ הדם היום, ומחר אתה מוריד שכיחות של שבץ", אומר פייגין. והרוב המכריע של מקרי השבץ ניתנים למניעה, הוא מוסיף.

עבור אנשים, הצעד הראשון הוא הבנת הסיכון שלהם בין אם מאורח חיים או היסטוריה משפחתית, אומר ריצ'רד טמס, נוירולוג בנורת'וול הל'ת בניו יורק. אחד השינויים העיקריים באורח החיים להורדת לחץ הדם הוא הפחתת צריכת הנתרן, אומר פייגין. מזונות אולטרה-מעובדים הם מקור המלח הגדול ביותר בתזונה שלנו, הוא אומר. לשינוי היבט אחד של אורח החיים יכולה להיות השפעה אדוה. "משקל, יתר לחץ דם, פעילות גופנית נמוכה, תזונה - כל גורמי אורח החיים האלה קשורים זה בזה", הוא אומר. "אתה לוקח אחד ועושה שינויים חיוביים, ואתה משפיע על אחרים".

אימוסילי מסכים: "חשוב להפחית את הסיכון לשבץ מוחי על ידי לקיחת שליטה על הבריאות שלך", הכוללת גם הימנעות מעישון, הגבלת אלכוהול, שליטה בכולסטרול וטיפול במצבים כרוניים כמו סוכרת.

לא פחות חשוב מהפחתת גורמי הסיכון האישיים לשבץ מוחי הוא זיהוי מוקדם שלו, היא אומרת. "ככל שמגיעים מוקדם יותר למסגרת רפואית שבה ניתן לספק טיפול, כך סיכויי ההישרדות שלך טובים יותר", היא אומרת. ראשי התיבות FAST - עבור פנים, זרועות, דיבור וזמן - כוללים שלושה סימנים של שבץ: צניחת פנים, חולשת זרועות ודיבור משובש או מוזר. כל אחד מאלה פירושו להתקשר 9-1-1 מיד.

השורה התחתונה היא שאנשים יכולים לעשות הרבה כדי להפוך את המגמות האלה.

"אנחנו רואים יותר אנשים בשנות ה-40 וה-30 לחייהם מפתחים מחלות לב ושבץ, והמפתח הוא להבין את הסיכון ולהכיר בכך שאלה דברים שאנחנו לא בהכרח חייבים לקבל", אומר טמס. "אנחנו יכולים לנקוט צעדים אקטיביים באורח החיים שלנו ובבריאות שלנו, וכקהילה, אנחנו יכולים להשפיע על העתיד שלנו".

הערת העורך: נתון במאמר זה תוקן כדי לשקף במדויק את הפחתת האוכלוסייה בסיכון לשבץ כתוצאה מהפחתת לחץ הדם.