

הארץ/ספרים

מרחיב חדרי לב

הלב: המדריך המלא לבריאות ולשיקום

אלישע בר-מאיר

פרופ' רפאל קרסו ואופיר פוגל. הוצאת כתר, 416 עמ', 94 שקלים

מחלות לב מעוררות אימה ופחד יותר מכל מחלה אחרת, אפילו יותר מסרטן. הסיבה הראשונה לכך היא שזו סיבת המוות השכיחה ביותר בעולם המערבי. לפי נתוני ארגון הבריאות העולמי, 52% מכל מקרי המוות הם תוצאה של מחלת לב. באירופה מתים ממחלת לב מדי שנה ארבעה מיליון בני אדם, ובישראל לוקים בה מדי שנה כ-15,000 איש ואשה. לכל אדם מעל גיל 40 יש 40% סיכוי ללקות בהתקף לב במהלך שנות חייו הבאות.

הסיבה השנייה לפחד מפני מחלת לב היא שקרוב למחצית ממקרי המוות בישראל (כ-15 מדי יום) מתרחשים במפתיע, ללא סימן אזהרה או תסמין מקדים כלשהו, באנשים שהיו עד לאותו רגע גורלי "בריאים" לגמרי. למשל, מתחום הספרים, אורי אדלמן ועוזי חיטמן באחרונה. הלב הוא משאבת דם, האיבר המרכזי שמעניק חיים וגם מאיים לקחת אותם יותר מכל איבר אחר.

בתרבויות השונות הוענקו ללב משמעויות הרבה מעבר לתפקודו כמשאבה. עולם הרוח והספרות העצים את משמעותו של האיבר זה בהקשרים רבים בתחומי הפילוסופיה, ההיסטוריה, התיאטרון, התרבות והאמנות. בחיפוש זריז באינטרנט העלה הערך "לב" יותר מחצי מיליון אתרים. בתנ"ך מוזכר הלב 599 פעמים. הפילוסוף אריסטו קבע שהלב הוא האיבר הראשון שנוצר באדם. הרופא מאסטרו לורנצו ססולי כתב ב-1402 איגרת לאחד ממטופליו: "הבה ואספר לך על הדברים שמפניהם עליך להישמר יותר מכל. אם תכעס ותצעק לעתים, זה יסב לי קורת רוח, שהרי הדברים האלה שומרים על החום הטבעי שלך; אך אין זה לרוחי שאתה נתקף תוגה ומעמיס הכל על לבך. דבר זה, כפי שמורה לנו הרפואה, הוא המשחית יותר מכל את גופנו". לכך גם כיוונו מחברי "הלב" במשפט הראשון של ספרם: "הלב המפעם בגוף האדם הוא מכונה מופלאה ומדהימה. רבים מתייחסים אל הלב כאל מרכז הגוף, כאל מרכז ההוויה, כאל הנשמה. הלב מגיב כמעט לכל שינוי המתרחש סביב - התרגשות, שינה, הליכה, מתח, מאמץ פיזי, שינויי טמפרטורה ולעיתים אף שינויים במחשבות העוברות בראש".

הספר לא נכתב בידי קרדיולוג, אלא הוא פרי שילוב מעניין של רופא קונבנציונלי ונטורופת, ובכך, בין השאר, ייחודו. רפאל קרסו, פרופ' במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר אילן ומנהל המחלקה הנירולוגית, מרפאת הכאב והמרפאה לרפואה משלימה בבית"ח "הלל יפה", ומחברם של ספרים על טיפול בכאב, אנטי אייג'ינג ורפואה אלטרנטיבית, מוכר לציבור הישראלי כמי שקידם יותר מכל רופא אחר את הפופולריזציה של תחום הרפואה והבריאות. אופיר פוגל הוא נטורופת מוסמך ומטפל בכיר בשיר"ם (שירותי רפואה משולבת) בבית"ח אסף הרופא. הוא עוסק בשיקום חולי לב, וכן הוא מומחה לתזונה ולהתמודדות עם מתחים. הוא מרצה בבתי הספר לרפואה משלימה "מדיסין" ו"מדיקולג" ומדריך בסדנאות ייחודיות להורדת לחץ דם. את תשומת לבי (כן, שוב הלב) משכה התמחותו בהפחתת מינון תרופות על ידי שיפור אורח החיים.

בספר חברו להן הרפואה הקונבנציונלית והמשלימה לתפיסת בריאות הוליסטית, רב-תחומית, המציעה התייחסות כוללנית הקושרת בין הגוף לנפש, בין תזונה לאריכות ימים, בין פעילות ספורטיבית לבריאות הלב. למפגש בין הגוף לנפש גויסו הפסיכו-פרמקולוגיה, הביולוגיה והפסיכולוגיה, ושולב ידע מדעי-מחקרי עכשווי עם אורחות חיים, הפחתת מתחים ותזונה נכונה, ובעיקר הושם דגש (חשוב מאין כמותו) ברפואה המונעת.

מטרת הרפואה המונעת היא נקיטת צעדים שימנעו את התפתחות המחלה הטרשתית בדפנות העורקים. היצרות העורקים מתפתחת לאט, מגיל מאוד צעיר, ועד שאינה מגיעה ל-50% היא אינה מלווה בשום סימן מרמז או ממצא קליני כלשהו. דרכי המניעה הן רבות, ביניהן הפחתה במשקל, הורדת רמת כולסטרול וטריגליצרידים בדם, הורדת לחץ הדם, הפסקת עישון, פעילות גופנית והקפדה על תזונה נכונה. "אולם העיקר הוא לנסות להירגע, לאמץ אורח חיים שקט ורגוע עד כמה שאפשר (וזה ממש לא קל) באמצעות הרפיה, נשימות ומדיטציה, וללמוד לא לקחת ללב, כי הלב משלם על כך ביוקר" (עמ' 95).

לחץ נפשי אכן נחשב כגורם סיכון להתפתחות מחלות לב. מחקר שנערך באנגליה ופורסם באחרונה עקב אחר שתי קבוצות של אחיות, אחת עבדה תחת פיקוחן של בוסיות קשוחות והשנייה תחת פיקוחן של בוסיות רכות והוגנות. התברר שחברות הקבוצה הראשונה היו נתונות לסיכון גבוה ב-15% לפתח לחץ דם גבוה (גורם סיכון מובהק). אך הנושא מורכב בהרבה. אם מתח ולחץ נפשי אכן מעלים משמעותית את הסיכון ללקות במחלת לב, איך נסביר את העובדה שאנשים שעובדים בצורה מטורפת, מבוגרים מאוד ואף קשישים, כגון ראשי ממשלות וראשי מפלגות, הישנים מעט וחיים במתח רצוף, שורדים ומאריכים ימים? מקובל להסביר זאת בכך, שכאשר מדובר בדחק (stress) חיובי, הקשור לעשייה וסיפוק, ההשפעה שונה בתכלית מאותם מצבים שבהם הלחץ והמתח נובעים מתסכול בעבודה ותלוש השואף לשכר המינימום.

הספר אינו בנוי במתכונת "טקסטבוק", אלא הוא מדריך לקהל הרחב המעוניין במידע זמין ונגיש בנושאים הקשורים למחלות לב. קל למצוא בו תשובות לשאלות רבות ועצות בתחומי האבחון, המניעה, הטיפול והשיקום. המחברים מיטיבים להסביר מונחים לטיניים ואבחנות מורכבות בשפה בהירה ופשוטה, והפרקים על האנטומיה והפתולוגיה של הלב ומערכת הדם, הבדיקות השונות, הצנתורים וניתוחי הלב הם ברורים ומלווים באיורים מאירי עיניים. המידע המובא הוא עדכני וכולל חידושים רפואיים כגון תרופות המעכבות ספיגת כולסטרול במעי, או בדיקת צנתור הלב הוירטואלי החדשה (בסורק CT).

עם זאת, חסר בספר מידע על מחלות מולדות ומחלות מסתמי הלב, כגון היצרות מסתם אב-העורקים או המסתם הדו-צניפי, וכן על הטיפולים והניתוחים הקשורים בהן. כמו כן היית מצפה לאזכור של דלקות הלב (אנדוקרדיטיס, פריקרדיטיס) וגידולים, למרות נדירותם היחסית.

תפיסת העולם הבריאותית ההוליסטית של המחברים מתבטאת בכך שכמעט שני שלישים מהספר מוקדשים לפרקים על פעילות גופנית, תזונה, התמודדות רגשית ומידע על זכויות חולי הלב. בתחום ההתמודדות עם המתח והלחץ הנפשי הנגזרים מאורח החיים בעולם המערבי בכלל, ובישראל בפרט, כהליך מניעתי או שיקומי, מפורטים תרגילים להתמודדות עם מתחים: הרפיית שרירים (שיטת ג'ייקובסון), נשימות בטן, דמיון מודרך ומדיטציה. אפילו מקומו של רבי נחמן מברסלב לא נפקד: "אתה נמצא במקום שבו נמצאות מחשבותיך; ודא שמחשבותיך נמצאות במקום שבו אתה רוצה להיות" (עמ' 315).

מרחיבי לב (תרתי משמע) הם הדיונים הנרחבים על חשיבותם של רוח הלחימה, אהבה ואינטימיות, אמפתיה, אופטימיות, אמונה ותקווה, הומור ופרגון עצמי. המחברים כותבים בהרחבה על חשיבות התמיכה והשיתוף הן במניעת מחלות לב והן בשיקום חולי לב. הם מסתמכים על מחקרים שהוכיחו כי פעילות חברתית, שיתוף רגשי, תמיכה משפחתית והישענות על אמונה דתית מקטינים את סיכון התמותה ממחלת הלב פי ארבעה, ומסכמים: "אמונה עצמית ואמונה באלוהים (בכל צורה ושם) מוסיפים כוח, עוצמה ובריאות לכל אדם" (עמ' 294).

מעניין אם יש הרבה קרדיולוגים כמו פרופ' הארווי זרן מאוניברסיטת Tufts בבוסטון, העובד כרופא בתוכנית שיקום הלב בעיר לין במסצ'וסטס. השאלה הראשונה שזרן שואל כל חולה לב עמו הוא נפגש היא "עם מי אתה חולק את רגשותיך?" הם מסתכלים עליו כאילו בא מהחלל החיצון, ושואלים: "מה זה קשור ללב שלי?"

שיעור מאלף עד כמה לא ניתן להפריז בחשיבות המגע והחום האנושי מלמדים אותנו דווקא בעלי החיים. במחקר שנערך במעבדה נבדקו שתי קבוצות של ארנבים בעלי רקע גנטי דומה ותזונה זהה. קבוצה אחת זכתה לליטופים ומשחקים של עובדת המעבדה, לעומת הקבוצה השנייה שלא זכתה למגע זה. התברר שהארנבים שזכו לטיפול הרגשי הנוסף סבלו מסתימות עורקים ב-60% פחות מחברייהם בקבוצה השנייה. המסקנה הבלתי נמנעת ממחקר מפליא זה היא שמגע, חיבה, משחק, תשומת לב ויחס אוהב יכולים לספק הגנה משמעותית מפני סתימות עורקים.

זהו מדריך מקיף וממצה, כתוב בשפה ברורה, כולל מילון מונחים רפואיים, ביבליוגרפיה ומפתח נושאים מפורט. הוא מספק תשובות לשאלות ונושאים המטרידים רבים, וראוי שהוא יתפוס מקום מכובד במערך ההתמודדות עם מגיפת המאה ה-21: מחלות הלב.

ד"ר אלישע בר-מאיר הוא מנהל מכון הרנטגן בבית-חולים בני ציון