

הטוב והרע והנוורא: כל האמת על כולסטרול

האם אימוץ אורח חיים בריא הוא ערובה להורדת רמת הכולסטרול בדם? מה המשמעות של כולסטרול "טוב"? ולמה פייק-ניוז שמסתובב ברשת בנוגע לטיפול תרופתי עלול לסכן חיי אדם? לרגל שבוע המודעות לכולסטרול, ד"ר רום קשת מבית החולים שיבא מנפץ כמה מיתוסים על הבעיה שמטרידה מיליונים | מיטל ה. פישמן

מתפרסם בשיתוף עמותת לכ"ם והחברה הישראלית לטרשת העורקים

כולסטרול יש תופעות לוואי ושהן לא בטוחות. הרבה מהמידע הקיים ברשת בנוגע לטיפולם תרופתיים להורדת כולסטרול איננו נכון ואיננו נתמך במחקרים מבוססים, מבהיר ד"ר קשת. כיום ישנם שלושה סוגים עיקריים של טיפולים תרופתיים – הסטטינים, אוטימיב ומעכבי PCSK9. "לעיתים קיים חשש משימוש בתרופות אלה, בין היתר בשל שמועות ופייק-ניוז, ולכן חשוב מאוד לדעת כי תרופות אלה מורידות את הסיכון ללקות בהתקפי לב ואירועים מוחיים. הן מפחיתות סיכון לנכות קשה ומצילות חיים. נכון, כמו בכל תרופה, גם השימוש בתרופות אלו כרוך לעיתים בתופעות לוואי, אולם הן לא שכיחות, וברוב הגדול של המקרים הן גם קלות וחולפות עם החלפת סוג התרופה או המינון. עוד חשוב להרגיש, שאין תופעות של התרגלות או התמכרות לתרופות אלה".

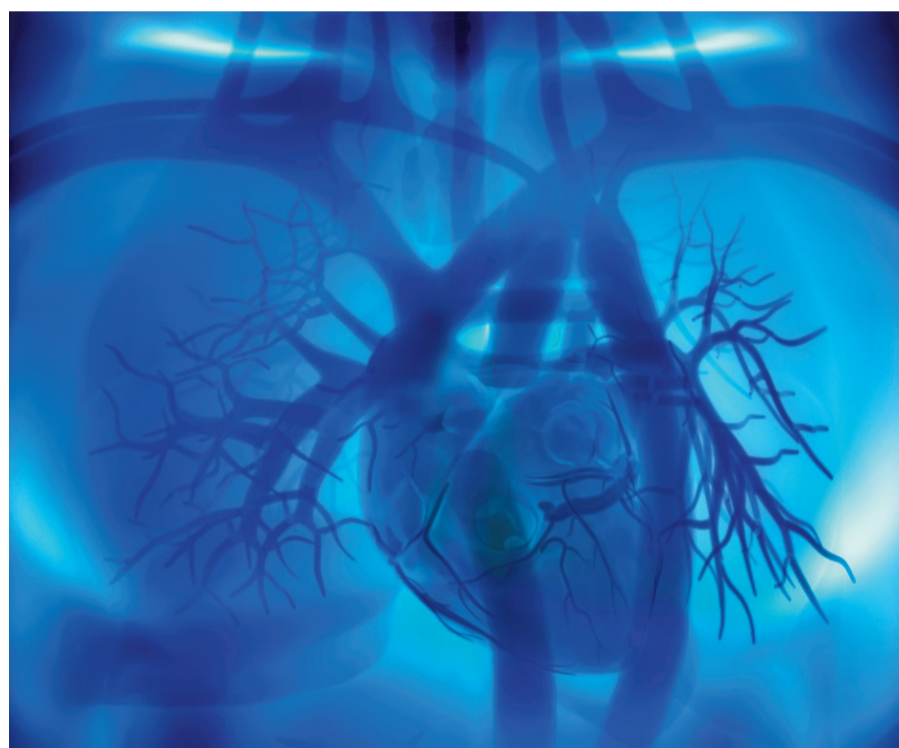
המיתוס: טרשת עורקים היא מצב בלתי הפיך.

"לא נכון", פוסק ד"ר קשת. "ניתן לעצור ואפילו להביא לנסיגה של טרשת העורקים על ידי הפחתה משמעותית של רמת כולסטרול ה-LDL בדם. טרשת עורקים מתייחסת להצטברות של משקעים שומניים ברפנות העורקים. מחקר הראה שהפחתת רמת הכולסטרול עד לרמות של 60 מ"ג ל"ל יכולה להביא לנסיגה של הרבדים הטרשתיים ברופן העורקים. עם זאת, חשוב להדגיש שטרשת עורקים מתקדמת, הגורמת להיצרות משמעותית בחלל כלי הדם, דורשת לעיתים אמצעים טיפוליים נוספים כגון צנתור לבני".

המיתוס: התחלתי טיפול תרופתי והכולסטרול שלי ירד לערכים מאוד נמוכים. זה בטוח לא בריא.

"שלא כמו הורדה מוגזמת של לחץ דם או של רמת הגלוקוז בדם, הרי שאין סכנה בירידה ניכרת ברמת ה-LDL כולסטרול. מחקרים שונים הוכיחו שהורדת LDL כולסטרול עד לרמות נמוכות של 21 מ"ג ל"ל היא בטוחה ויעילה בהפחתת אירועים לבנים ומוחיים הנובעים מטרשת עורקים. לכן היא דווקא יכולה למנוע נכות ולהציל חיים".

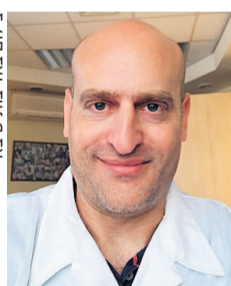
לסיכום, אומר ד"ר קשת, המודעות לערכי הכולסטרול בדם היא חשובה מאין כמוה, על אחת כמה וכמה בשל העובדה כי מדובר ב"רוצח שקט", שפוגע בנו ללא תסמינים נראים לעין. "גם טרשת עורקים היא מחלה שקטה, שאבחון מוקדם שלה הוא משמעותי. אני קורא לכל אדם מגיל 35 לבצע בדיקת פרופיל שומנים. מדובר בבדיקת דם פשוטה שיכולה להציל חיים".



עד 15 אחוזים ברמות ה-LDL. לכן, כשדרושה הורדה משמעותית למניעה או לטיפול בטרשת העורקים, נדרש גם טיפול תרופתי. ד"ר קשת מדגיש כי ישנם מקרים יוצאים מן הכלל. "כשטורפלים מתעקשים לנסות שינוי בתזונה ובאורח החיים לפני תחילת טיפול תרופתי, אני לא מונע זאת. אחוזים בודדים מהאוכלוסייה יוכיחו להביא לירידה גבוהה מהמוצע ברמות ה-LDL על ידי אימוץ אורח חיים בריא בלבד".

טיפול תרופתי הוא הכרח אצל אנשים שרמת הכולסטרול הגבוהה שלהם היא גנטית, מה שנקרא "היפרכולסטרולמיה משפחתית". מדובר במחלה הגנטית השכיחה ביותר באוכלוסייה, אומר ד"ר קשת – אחד מתוך 285 אנשים סובל ממנה. "לאדם כזה יכול להיות אורח החיים הבריא ביותר, ורמת הכולסטרול עדיין תהיה גבוהה. אנשים אלו נחשבים לחולים בסיכון גבוה וחשוב שגם הם וגם ילדיהם יבדקו כבר בגיל צעיר את הפרופיל השומני".

המיתוס: קראתי ברשת שלתרופות למניעת



ד"ר רום קשת

ולכן גם היא מהווה סמן לסיכון מוגבר לטרשת עורקים. ומה לגבי טיפול ברמות HDL נמוכות? "נמצא שהעלאת HDL באמצעים תרופתיים, או אחרים, איננה מורידה משמעותית את הסיכון למחלות לב וכלי דם. לכן, המטרה המרכזית היא הורדת ה-LDL".

המיתוס: הפתרון לכולסטרול גבוה בדם הוא לאמץ תזונה בריאה, להפסיק לעשן ולהתחיל לעשות פעילות גופנית.

מפתיע לשמוע, אבל אימוץ אורח חיים בריא הכולל תזונה דלת שומן, פעילות גופנית אירובית וירידה במשקל הוא לא ערובה להורדת רמות הכולסטרול בדם, בייחוד לא לאנשים בעלי כולסטרול גבוה מאוד. "אורח חיים בריא כמובן חשוב מאוד ויש לו השפעה רבה על רמות הסוכר והטריגליצרידים בדם, על לחץ הדם, על בריאות השלד והשרירים ואפילו על מצב הרוח, אבל לשינוי אורח חיים יש השפעה מתונה על ירידת רמת כולסטרול מסוג LDL בדם. אימוץ אורח חיים בריא מוביל בממוצע לירידה של רק עשרה

הגעתם לביקור אצל רופא המשפחה. הוא מעביר מבט מהיר על בדיקות הדם האחרונות שלכם, ומבשר לכם את הבשורה: רמת הכולסטרול שלכם מרקיעה שחקים, אתם חייבים להוריד אותה. מה עושים עכשיו? "הכולסטרול הוא מולקולה שומנית, והוא נחשב לאחד מאבני היסוד של הגוף. הוא משמש חלק מקרום התא, ומהווה בסיס לבניית הורמון נים", מסביר ד"ר רום קשת, רופא וחוקר בכיר במרכז הליפידים בבית החולים שיבא תל השומר. "ישנה הפרדה בין כולסטרול 'רע' (LDL) לבין כולסטרול 'טוב' (HDL). הכולסטרול 'הרע' מתייחס לתכולת הכולסטרול בחלקיקי ה-LDL. אלו חלקיקים שנוצרים בכבד ומעבירים את הכולסטרול לכל מקום בגוף. ולמרות מה שנהוג לחשוב – גם ה-LDL הוא לא לגמרי רע".

הבעיות מתחילות כשערכי ה-LDL בדם גבוהים. "מחקרים מראים שרמות גבוהות של כולסטרול רע קשורות לתחלואה ולתמותה ממחלות לב וכלי דם, למשל התקף לב ושבץ מוחי. הכולסטרול 'הרע' הוא גורם מרכזי לטרשת עורקים, וכתוצאה מכך – לעלייה בסיכוי ללקות בהתקף לב או באירוע מוחי. שמירה על ערכים תקינים מסייעת לבריאות תקינה ולהורדת הסיכון למחלות קשות, נכות ואף מוות", הוא מסביר. רובנו לומדים כבר מגיל צעיר כי רמת כולסטרול גבוהה בדם היא מסוכנת לבריאות, אבל מתברר שיש לא מעט מיתוסים, דעות קדומות ואמונות מוטעות בכל הנוגע לכולסטרול. לרגל שבוע הכולסטרול המצוין בימים אלה על ידי עמותת לכ"ם והחברה הישראלית לטרשת עורקים, ד"ר קשת משתף מה השאלות הנפוצות שמגיעות אליו לחדר הטיפולים, ומנפץ כמה מיתוסים.

המיתוס: הכולסטרול 'הרע' שלי אמנם גבוה, אבל ערכי הכולסטרול 'הטוב' שלי גם גבוהים. אז מצבי בסדר, לא?

"לא ממש", אומר ד"ר קשת. "שלא כמו במקרה של הכולסטרול 'הרע', אין קשר ליניארי בין רמות הכולסטרול ה'טוב', HDL, לסיכון ללקות במחלות לב וכלי דם. ערכים גבוהים של HDL טובים ורצויים, אך בניגוד לרמות גבוהות של LDL, לא כל עלייה ברמות ה-HDL מורידה את הסיכון".

רמת HDL נמוכה, מסביר ד"ר קשת, קשורה בגנטיקה, בעישון, בהשמנה, בעודף משקל, בנטייה ללחץ דם גבוה ובחוסר פעילות גופנית,

מידע נוסף על גורמי סיכון ועל הדרכים להורדת רמות הכולסטרול ניתן למצוא במתחם המיוחד לרגל שבוע המודעות לכולסטרול באתר ynet