

לב ליבו של העניין

בעת לימודי באלבוקרקי שבניו-מקסיקו שבארה"ב, עבדתי במכון שיקום לב. מכון...? ממלכה! חדרי הרצאות, חדרי טיפולים, חדר בקרה ענק ובו תורנים העוקבים על גבי צגים אחר ליבם של המשתקמים ה"חדשים", הפועלים בשטח ושאליהם מוצמד משדר המשדר א.ק.ג. אלחוטי. וכל אלו מסביב אולם ענק שבמרכזו מגרש כדורסל/עף שלצידו המון מכשירי משקולות והמון מסילות (הליכוניים), אופניים, קרוס-טריינרים וכיד הזמיון עוד מכשירי אינקוויזיציה. וסביב כל אלו, עדיין בתחום האולם, מסלול היקפי באורך של כ- 200 מטר להליכה ולריצה.

והמקום הומה אדם. ועל שום מה הוא הומה? חברות הביטוח מודיעות למי שליבו בגד בו או אפילו תקף אותו, שעל מנת לקבל את תשלומי הביטוח, הוא חייב להגיע למכון. אז רוב המחויבים מגיעים משום שחויבו אבל נשארים משום שהתלהבו, השתפרו, ירדו במשקל, החלו להרגיש טוב והכרתי גם כאלו שהתחילו בשיקום והגיעו לריצת מרתון.

אז יאמרו במידה רבה של צדק, שכל המוסד הענק הזה נועד לתיקוני נזקים וניתן היה לצמצם אותו לעשירית אם תושבי מרכז ניו-מקסיקו וכך גם כל אזרחי ארה"ב, היו מאמצים תרבות של מניעה. אך למרות האמירה הנכונה, יש פתח גדול מאוד לתקווה גם בקרב מי שכבר "חטפו". **מצבם של הלוקים בליבם ניתן לשיפור ואפילו בגדול.**

הלב הוא משאבה המפמפמת מרגעי קיומו הראשוניים של העובר ועשויה להמשיך ולפעול גם לאחר הצ'ק אאוט. מדהים לא? ללא הפסקה. שנים. צידו הימני של הלב מקבל מרחבי הגוף דם עשיר בדם תחמוצת הפחמן ודוחס אותו לכיוון הריאות וצידו השמאלי שואב דם שנתעשר בחמצן בריאות ודוחס אותו בעצמה רבה דרך אבי העורקים המתפצל ומתפצל לכלי דם קטנים ביותר המביאים את בשורת החמצן ועוד מספר חומרים, לכל תא ותא בגוף.

הלב הוא שריר העוטף את חללי הלב (עליות וחדרים) וככל שריר, גם הוא חייב לקבל אספקה דמית. שלא כמו שרבים נוהגים לחשוב, שריר הלב איננו מקבל את הדם המחומצן בספיגה מחללי צידו השמאלי עשירי החמצן. ההסתעפות העורקית המתפצלת ראשונה מאבי העורקים הם שני העורקים הכליליים המתפצלים גם הם לשנים, כל אחד, וחוזרים לשריר הלב ומסתעפים ומסתעפים, עוד ועוד, יותר ויותר קטנים, בדרכם לכל תאי השריר.

העניין הוא שתזונה עתירת שומן, סיגריות ומיעוט פעילות גופנית ושינה (וקצת גנטיקה) "מצפות" לאט לאט, מגיל העשרה, את דפנותיהם הפנימיות של העורקים הכליליים ואלו המסתעפים מהם. עד, עד ש... בום - נסתם. אז כאשר הדבר מתרחש בתחילה בנימים קטנטנים, הגוף מייצר מעקפים טבעיים של כלי דם, הממשיכים לספק דם לתאים. אבל עוד שומנים ממשיכים לאטום כלי דם ראשיים יותר עד שגם אלו נסתמים. וכאשר נסתם עורק ראשי יותר, אזור בשריר הלב לא מקבל דם וחמצן ונוצר נמק. אותו "שטח" לא יוכל יותר להתכווץ ולהתרחב.

השלב הבא הוא סתימות בכלי דם ראשיים יותר ויותר עד לפקק הגדול "בנתיבי איילון" והמון כדוריות דם אדומות, עמוסות בחמצן ועצבניות צופרות ומקללות בצעקות עם הראש

מחוץ לחלון. הפיתרון הרפואי לסתימות שכאלה הוא "העברת משחולת" (צנתור) או ניתוח מעקפים כאשר אפסו הסיכויים לשחרר את הפקק.

אבל רגע, לפני הפקקים הגדולים, בואו נחזור לשלב בו ישנה היצרות של כלי דם, ישנן סתימות בעורקים לא מאוד ראשיים ויש כבר מספר נמקים קטנים באזורים שונים בשריר הלב. בשלב זה, למרות שממצב אנטומי שכזה, כנראה אין דרך חזרה, עדיין ניתן באמצעות תזונה נאותה, הפסקת עישון, שינה טובה והפחתת מתחים (וטיפול תרופתי כמוצא אחרון!) להוריד משמעותית רמות שומנים בזרם הדם. הפעילות הגופנית מעלה את רמת הכולסטרול הטוב (HDL) המהווה מעין מטאטא המנקה את הכולסטרול הרע (LDL) ועוד שומנים, בטרם ירבצו וישתקעו לדפנות כלי הדם. כלומר, באמצעות כל הנ"ל ניתן לקבע את המצב ומעכשיו להתחיל לשפרו. אפילו בהרבה.

הפעילות הגופנית האירובית (מתחת לסף האנאירובי), על דופק קבוע הממוקם בין כ- 120 ל- 155 פעימות לב לדקה, לאורך זמן של כ- 30-45 דקות ארבע-חמש פעמים בשבוע, **משפרת את יעילות קליטת החמצן של התאים (מטבוליזם)**, גם של תאי שריר הלב, הן במנוחה והן במאמץ. במצב זה יכולים תאי הגוף כולו להסתפק בזרימה איטית יותר של דם בכל הגוף ויורד עומס מהלב שכך או כך כבר מתפקד טוב יותר בחלקיו הבריאים, למרות נמקים והיצרויות שונות באזורים אחרים.

הרגלי חיים אלו, שבראשם הפעילות הגופנית המתונה (יחסית לפעילות אנאירובית), לא יחזירו את הלב למצבו הראשוני, אבל יספקו לו תנאי תפקוד מיטביים.

ומכיוון שניתן לשפר ולשפר בהדרגתיות, גם בעלי לב "שבור" יכולים להביא לעצמם חיי איכות.

ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא
M.S. במדעי האימון הגופני
מורה ומאמן כדורעף.

המשימה שלי היא לתת השראה לאנשים לגלות דרך חיים חדשה ושלמה ולספק להם את ההזדמנות לחיות אותה, באמצעות שינוי אורחות חייהם. דרך שיפור בריאותם הגופנית והפיננסית ותוך שליטה גוברת על זמנם שלהם, לטובת הדברים החשובים להם באמת.
milomn@gmail.com