

כיצד להימנע משבץ מוחי

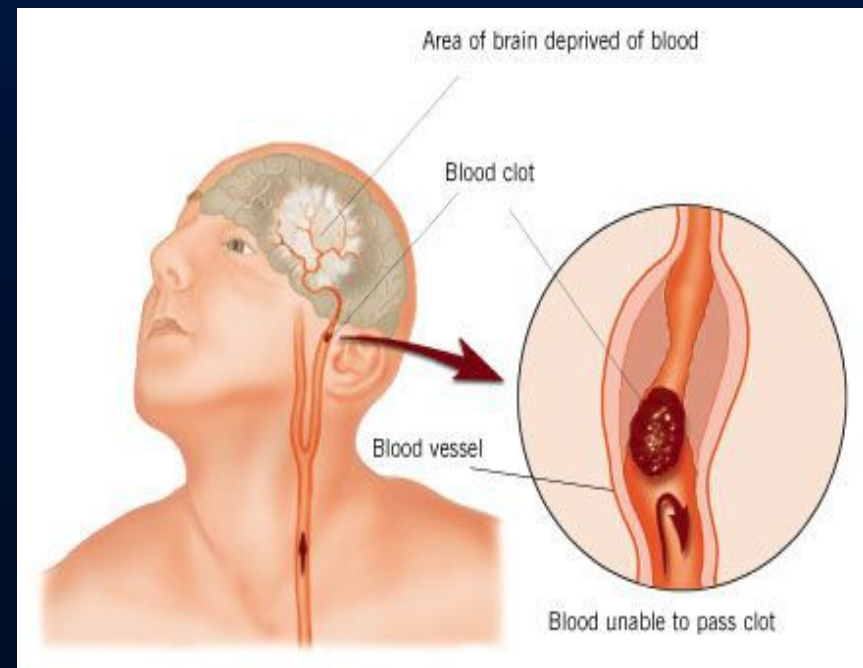


ד"ר' ילנה דורודניקוב
מח' נוירולוגית
בית חולים ברזילי

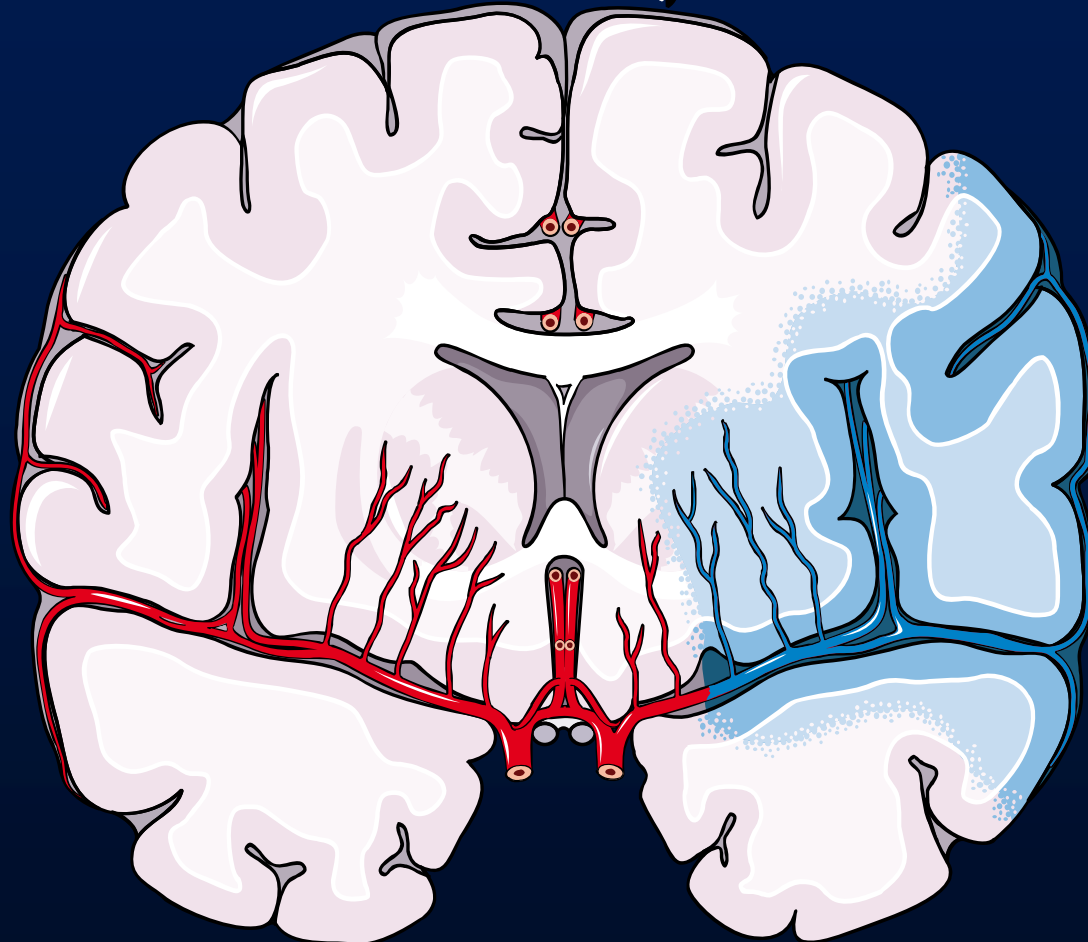


מה זה שבץ מוחי ?

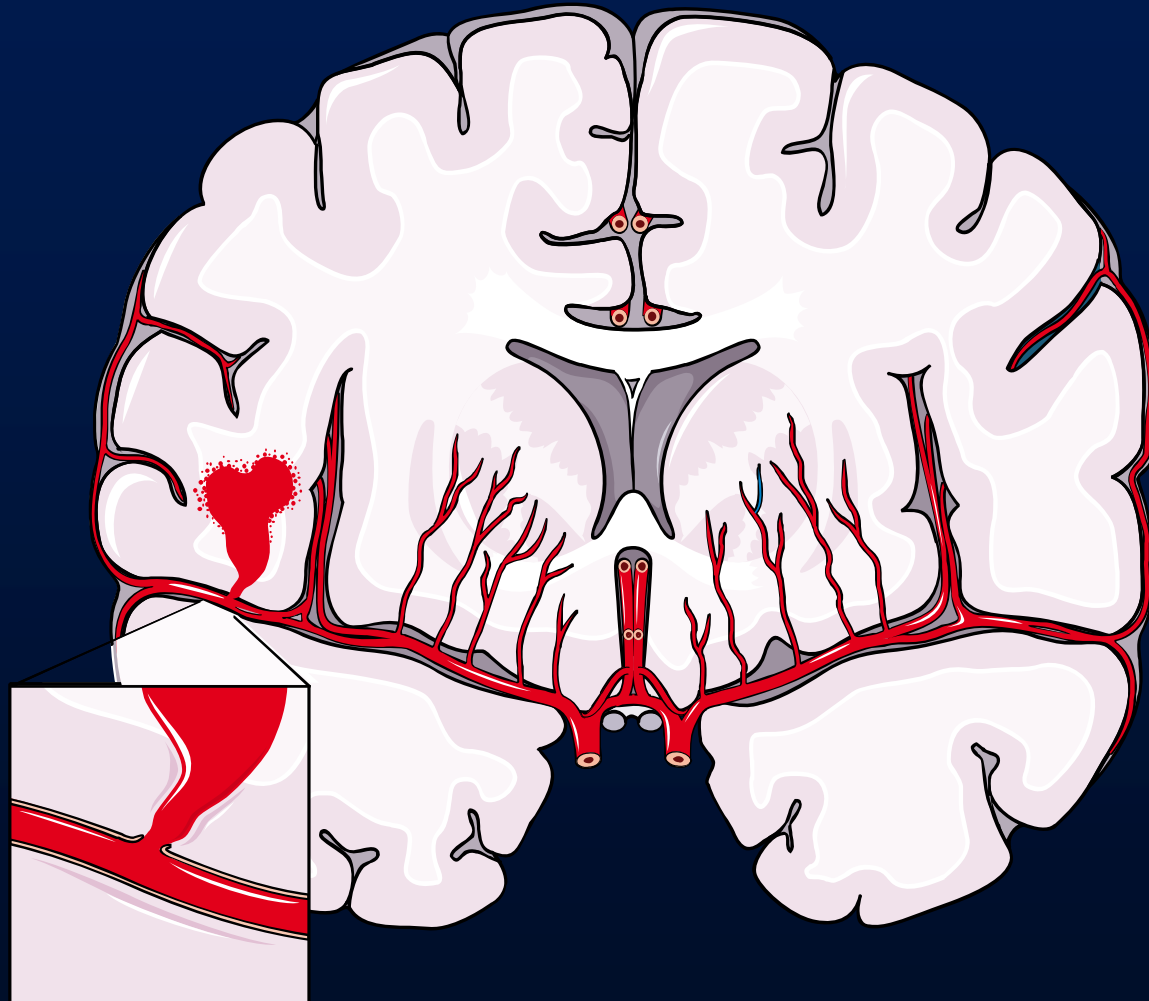
הפרעה תפקודית לאחד או מספר מאזורי הגוף
כתוצאה מהפרעה בזרימת הדם לאזורים
מסוימים במוח.



שבץ איסכמי



דימום מוחי



שכירות

- גורם התמותה השלישי בעולם המערבי אחרי מחלת לב וסרטן.
- תמותה – 20%.
- בישראל לוקים מידי שנה כ- 13-15 אלף איש בשבץ מוחי.
- שבץ מוחי מהווה את גורם הנכות העיקרי בקבוצות הגיל המבוגר.
- נשים נפגעות באופן קשה יותר.

שבץ מוחי

גורם ראשון לנכות במבוגרים
גורם שני לשיטיון
גורם שלישי לתמותה

בעקבות שבץ מוח:



30% זקוקים לעזרה קבועה
20% אינם מסוגלים ללכת ללא עזרה
16% זקוקים לטיפול סיעודי

טיפול טרומבוליטי (ממים קריש)



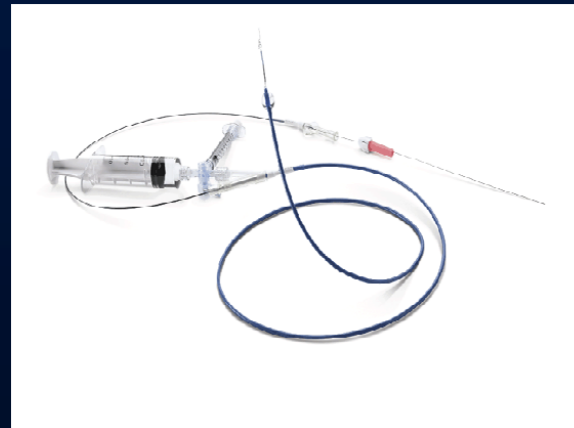
• ארצות הברית – 1995

• ישראל 2004

• בית חולים ברזילי 2005



הוצאת קריש
עם אביזר מכני

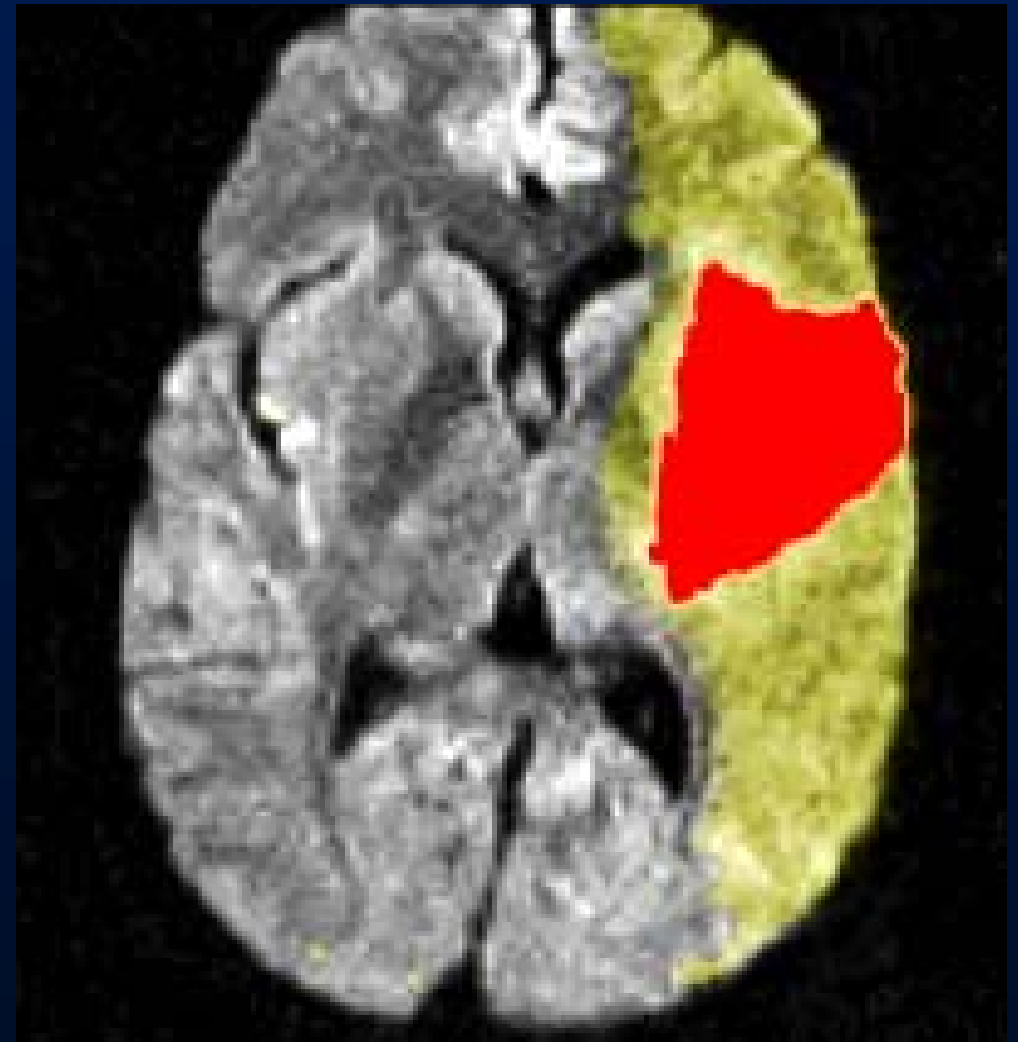
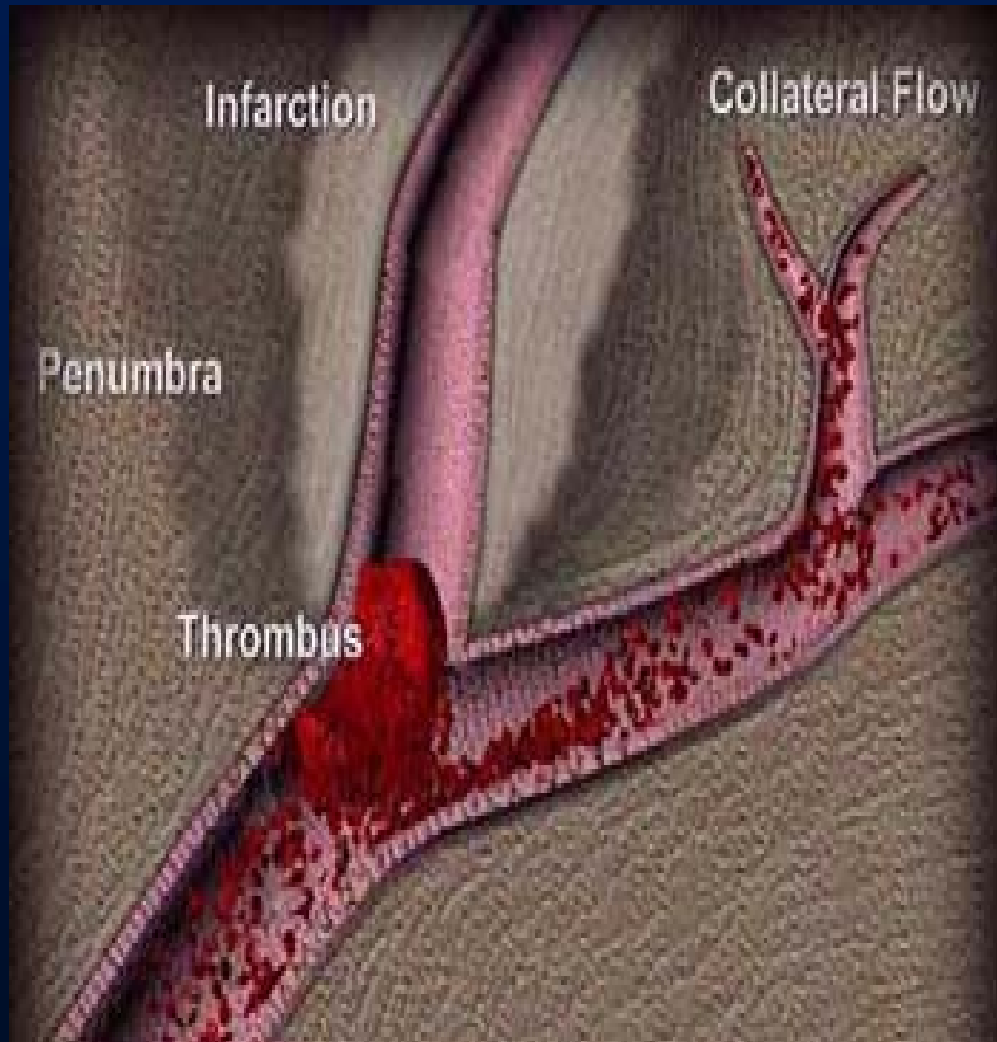


דרך העורק –
צינטור מוח

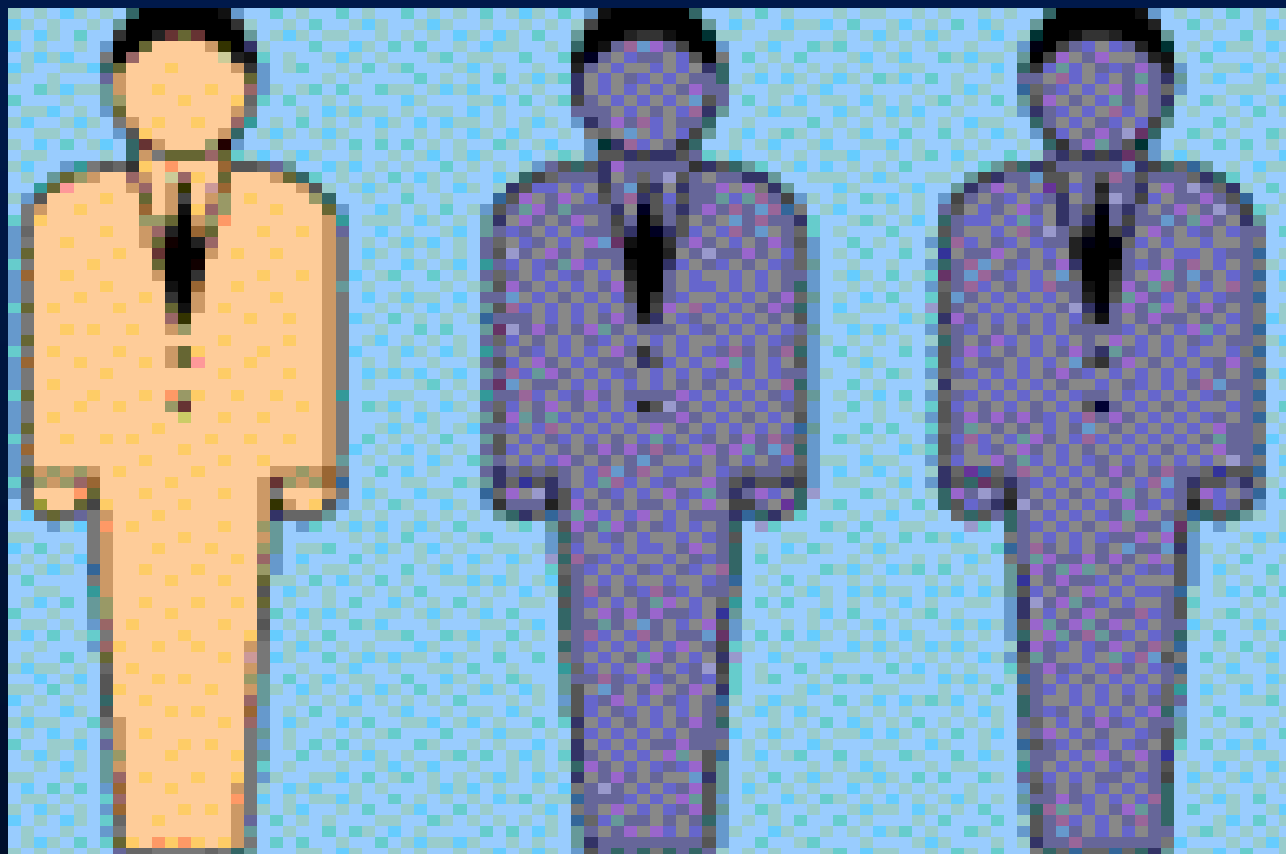


דרך הווריד

מה התרופה עושה?



לא כולם משתפרים







ידיעה מאפשרת

להימנע משבץ

מוח

גורמי סיכון:

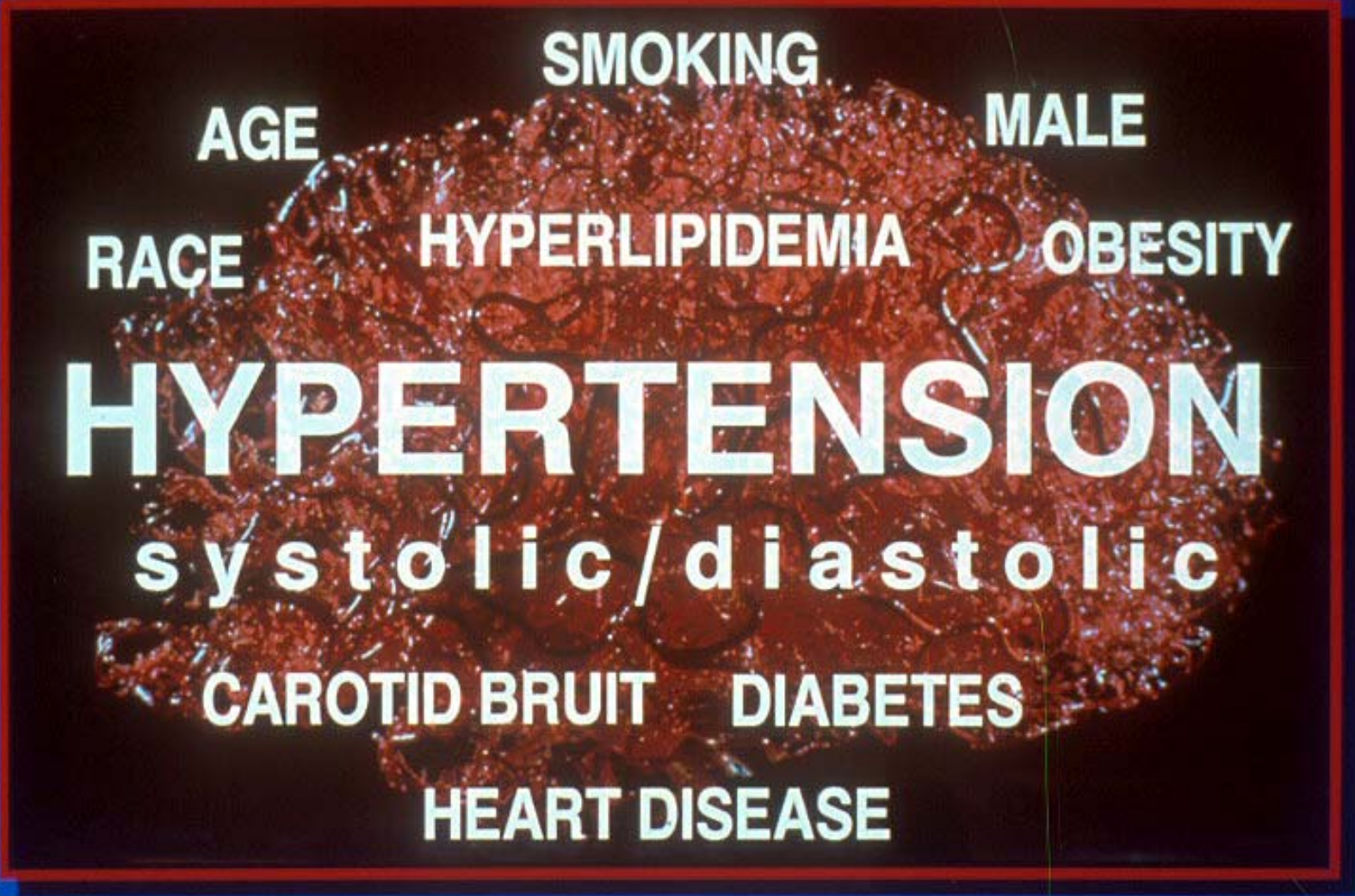
א. אלה שלא ניתן לשנות

גיל, מין, גנים

ב. אלה שניתן לשנות



MAJOR RISK FACTORS FOR STROKE



AGE **SMOKING** **MALE**
RACE **HYPERLIPIDEMIA** **OBESITY**
HYPERTENSION
systolic/diastolic
CAROTID BRUIT **DIABETES**
HEART DISEASE

(Adapted from Wolf PA, *Stroke*, 1990; Lees K and Reid J, *Practitioner*, 1991; Caplan LR, *Clin Symp*, 1988.)

Non-Modifiable Risk Factors

- AGE



Except stroke as a risk factor associated with pregnancy

- Gender



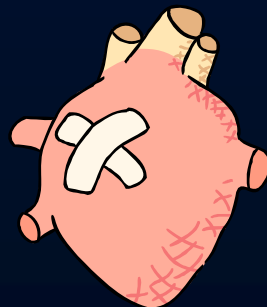
Men > Women, but more women die

- Race

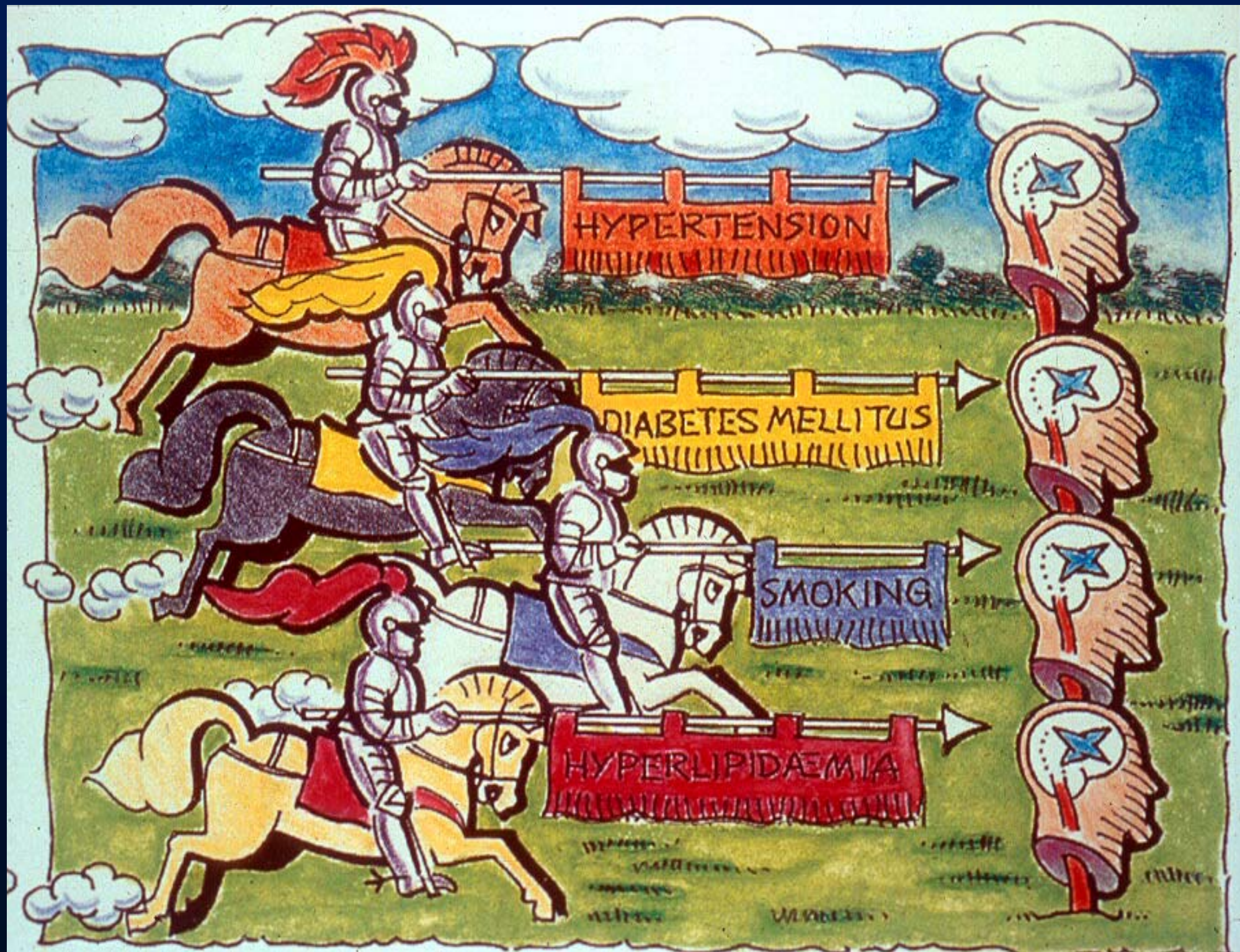


African-Americans and Hispanic Americans vs. European descent

- Family History



Shared Genetics and Disease vs. shared behaviors such as diet and smoking

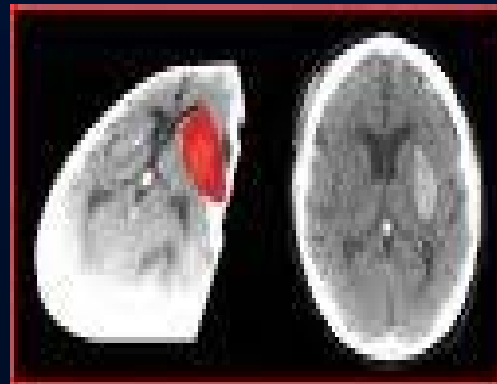
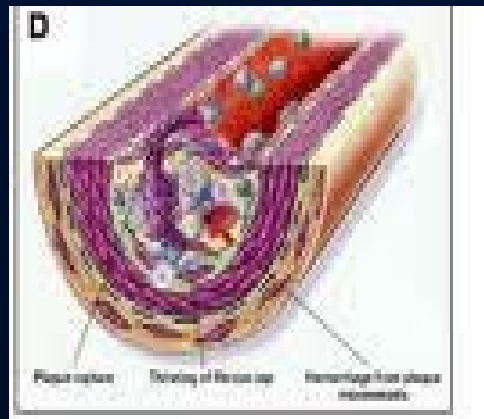
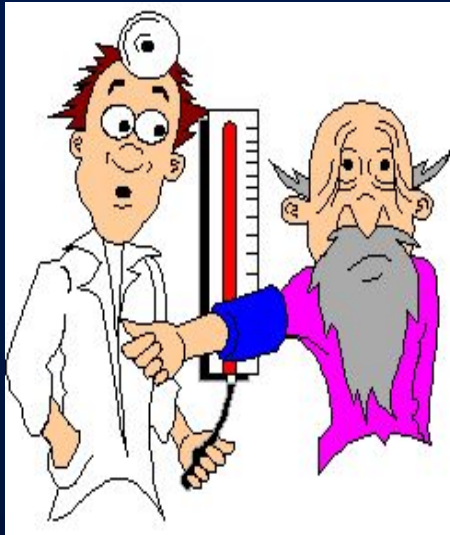


יתר לחץ דם – הרוצח השקט

מעלה סיכון לשבץ פי 4

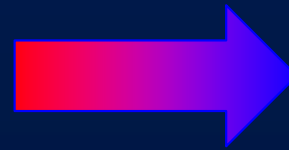
מהו לחץ דם תקין? פחות מ:

130/85



Effect of Blood Pressure Control on Incidence of Stroke

6 mm Hg decrease in diastolic blood pressure*



40% reduction in incidence of stroke

Antihypertensive stepped-care drug treatment of isolated systolic hypertension¹



36% reduction in incidence of total stroke

Blood pressure reduction in the “old elderly”^{2, 3}



47% reduction in incidence of stroke

Adapted from *MacMahon S, Clin Exp Hypertens [A], SHEP ¹Cooperative Research Group, JAMA, 1991;

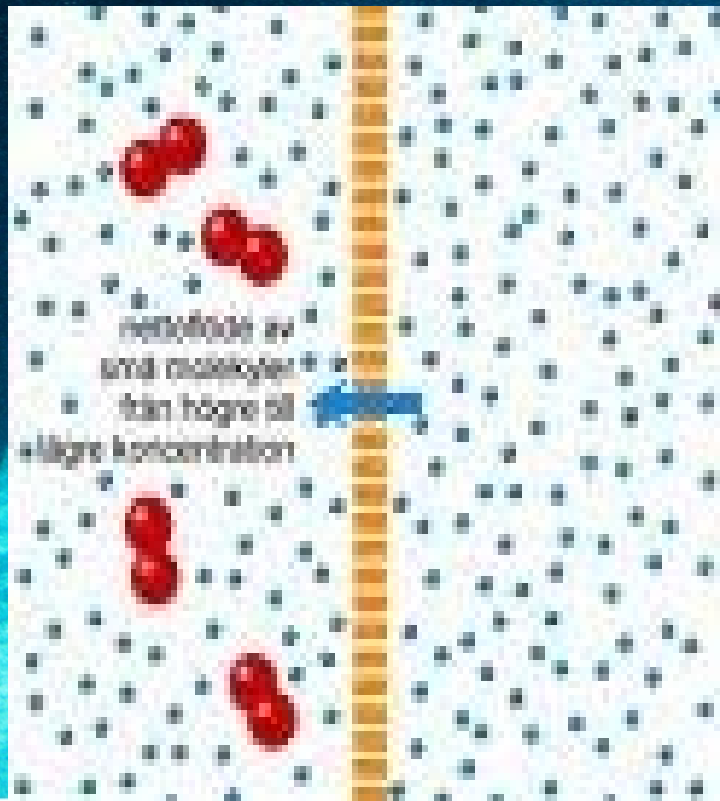
² New trials in older hypertensives, Lancet, 1991; ³ Dahlof B et al, Lancet, 1991.

לקחת תרופות?

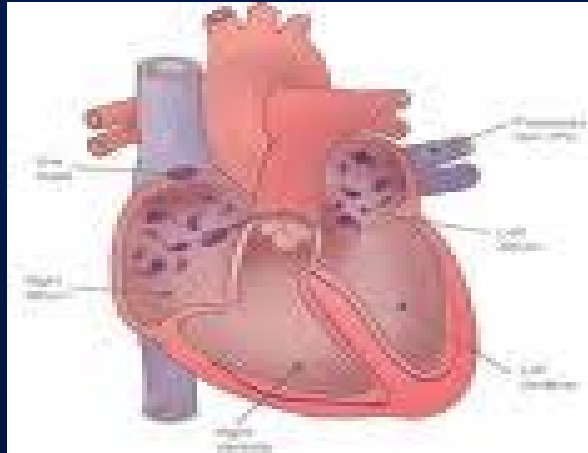
כן



מלח



מחלת לב



מעלה סיכון פי 1.88

פרפור פרוזדורים

מעלה סיכון פי 17

סיבה לכל שבץ מוחי שלישי

COUMADINE!



עישון



מעלה סיכון לשבץ ראשון פי 2
מעלה קרישיות בדם
גורם להתכווצות של כלי דם
פוגע בדופן הפנימי של כלי הדם



סכרת

- מעלה סיכון לשבץ מוחי פי 1.8 - 6

- רמת סוכר תקינה בצום – פחות מ 120

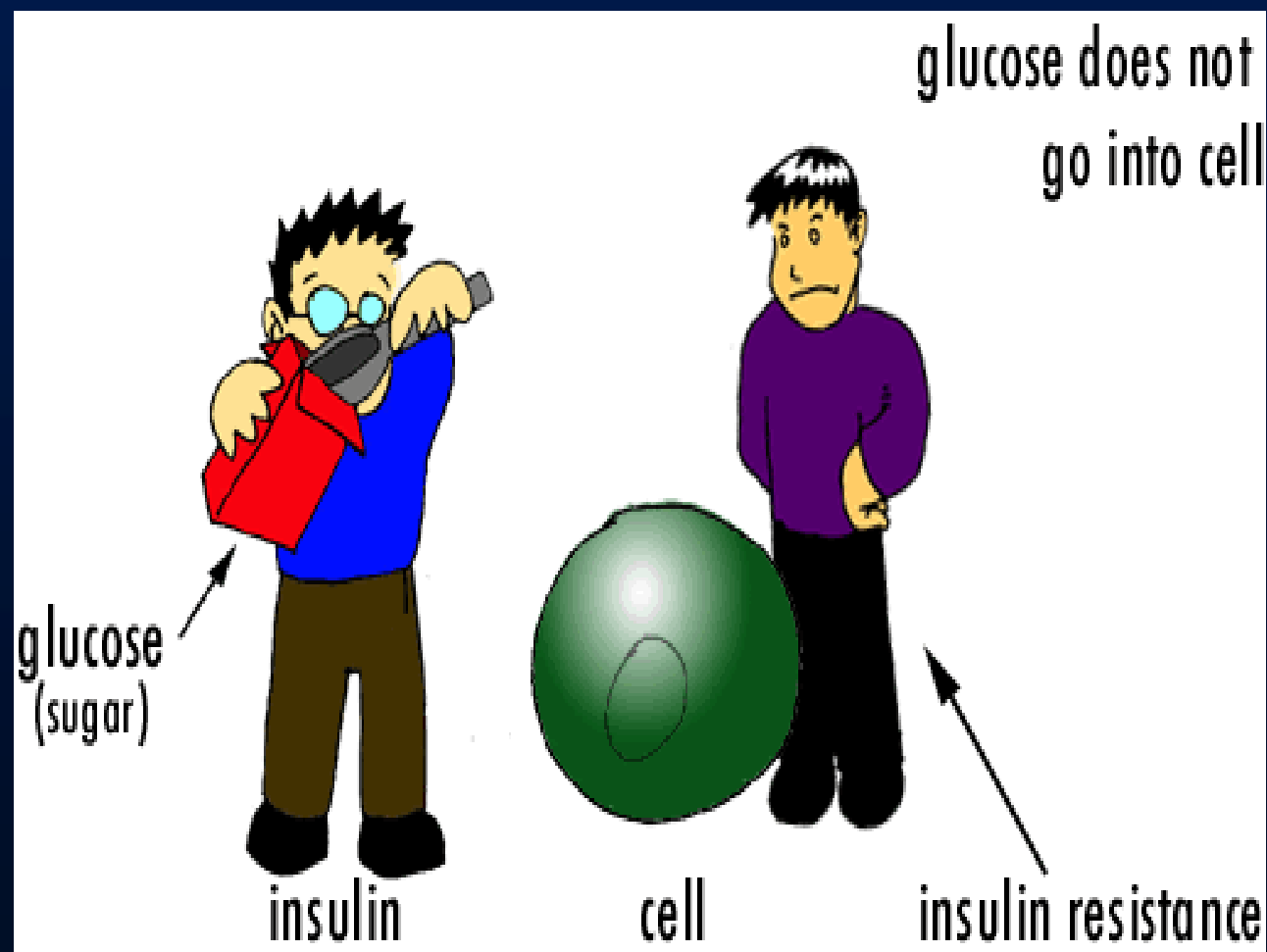
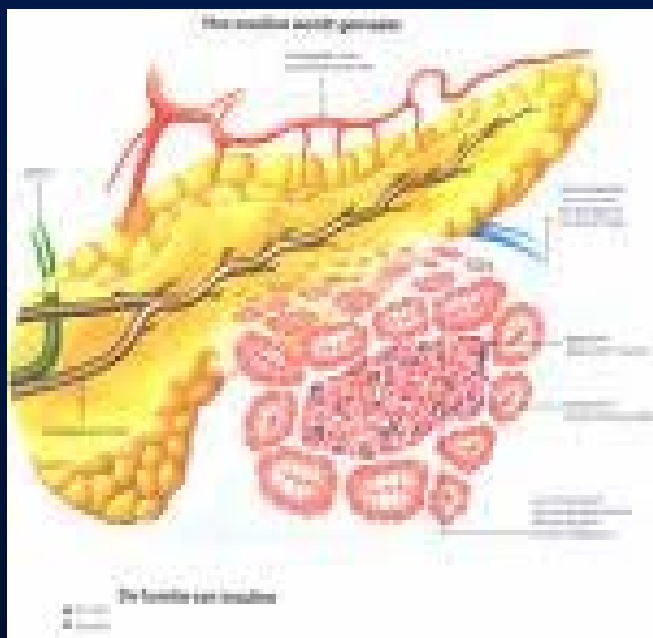


- HB A1 C

השמנה – מאיפה זה, דוקטור?

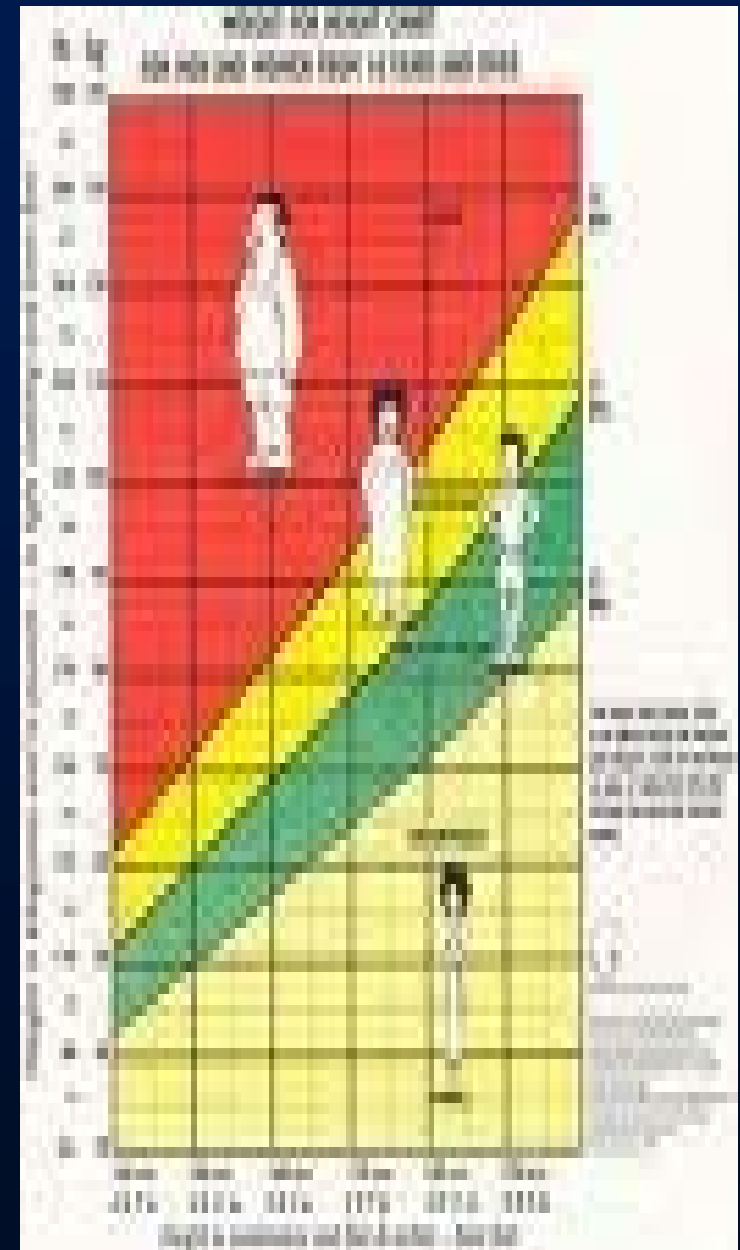
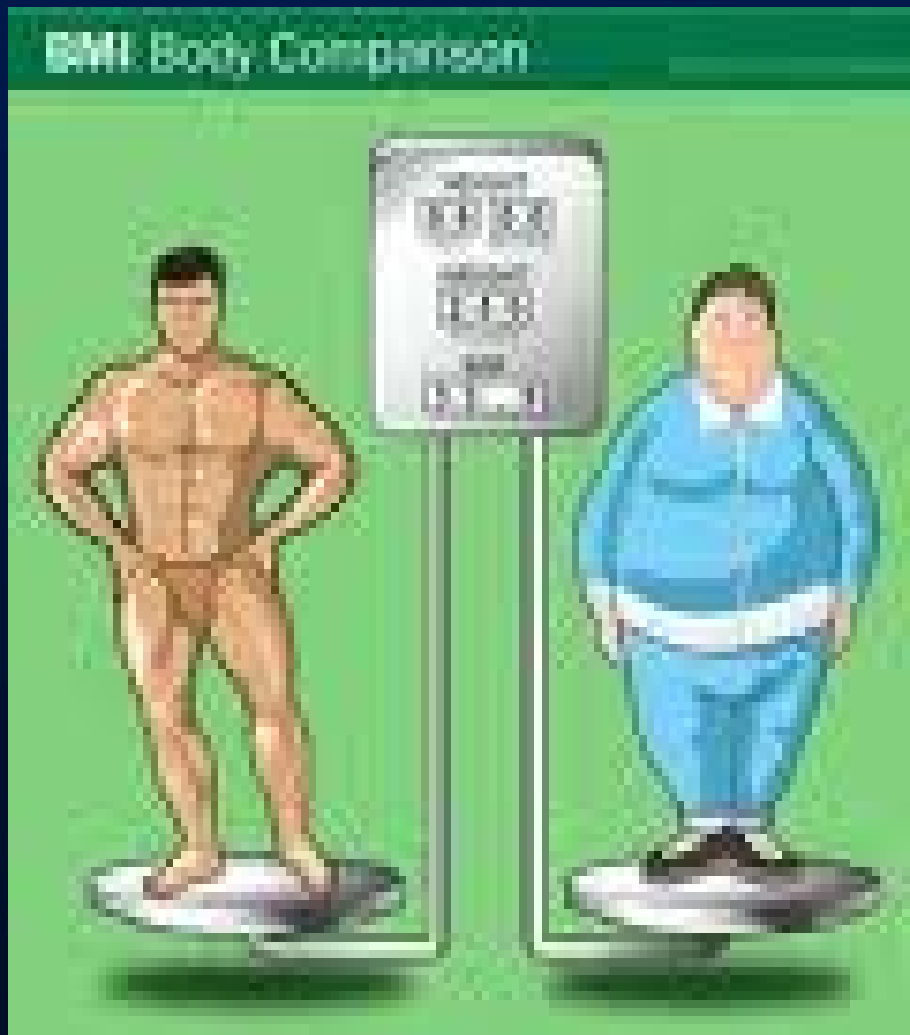


תנגודת לאינסולין



BMI – Body Mass Index

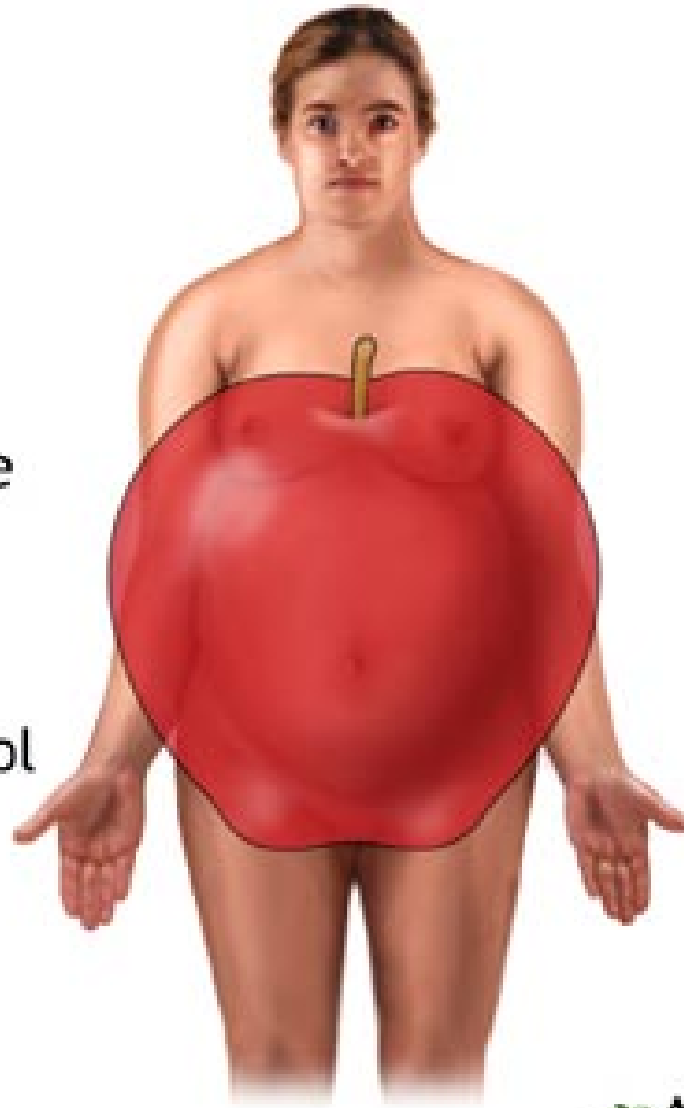
$$BMI = \frac{weight}{height^2}$$



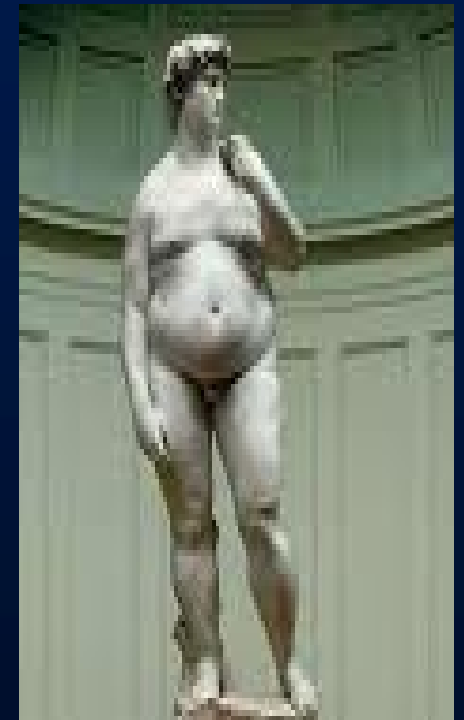
תסמונת מטבולית

Metabolic syndrome (Syndrome X)

- Central obesity
- High blood pressure
- High triglycerides
- Low HDL-cholesterol
- Insulin resistance



ADAM.



Some examples of glycemic index

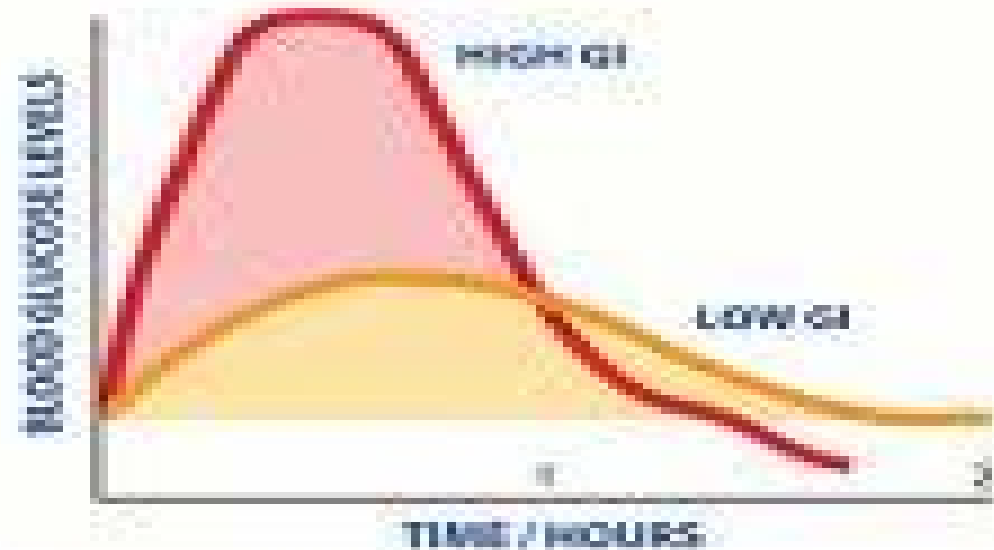
Corn Flakes	112
All Bran	55
Oatmeal	70
Whole wheat bread	50-70
Pizza	85
Waffles	110
Spaghetti	50-60
Rice	110-120
Potato, cooked	80-85
Potato, mashed	104
Milk	40-50
Cola	97

Sybille Montignac
Diététicienne Diplômée



Michel Montignac

מהו סוד האינסולין?



The amount of carbohydrate in the reference and test food must be the same.



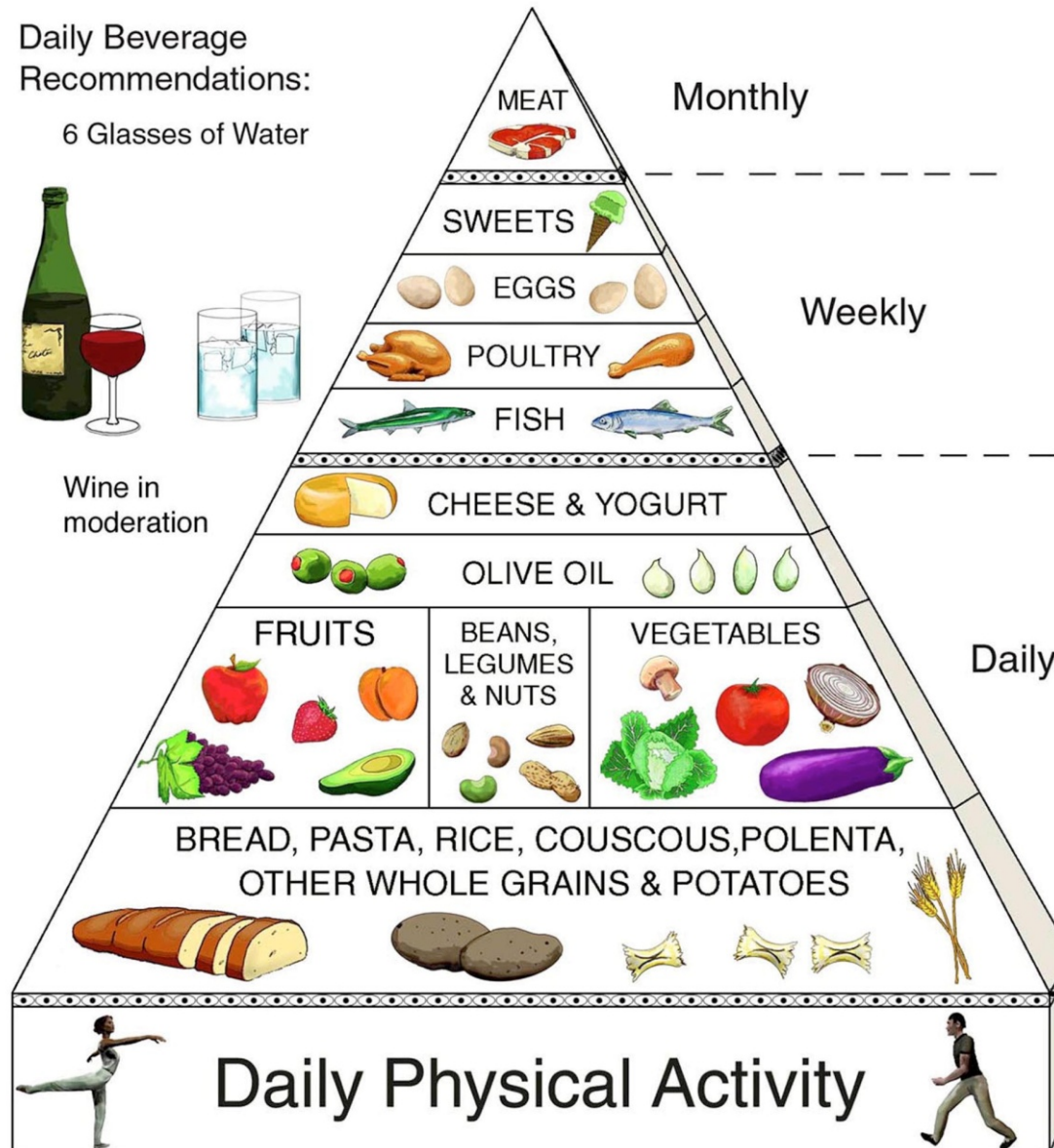
The Traditional Healthy Mediterranean Diet Pyramid

Daily Beverage
Recommendations:

6 Glasses of Water



Wine in
moderation



Monthly

Weekly

Daily

Daily Physical Activity

עודף שומנים בדם

- TOTAL CHOLESTEROL - פחות מ 200
- TRIGLYCERIDES - פחות מ 150
- LOW DENSITY LIPOPROTEINES – פחות מ 100
- LDL לחולי סכרת – פחות מ 70

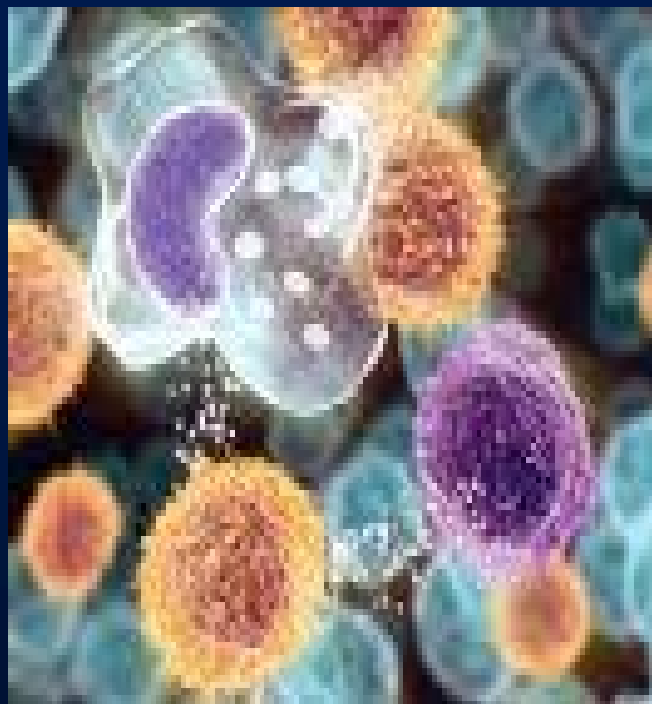




"Now, kids, don't look until you're twenty-one."



שמירת היגיינה



מה צריך לעשות כדי למנוע את המחלה?



- פעילות גופנית
- אוכל בריא
- הפסקת עישון
- מעקב וטיפול כנגד יתר לחץ דם ויתר גורמי הסיכון
- תרופות לדילול הדם כדי למנוע אירועים חוזרים
- מודעות לגבי המחלה

לנרע, לנרע...



אם קרה שבץ....



• זיהוי מוקדם

• זמן = מוח

• שיתוף פעולה עם צוות המטפל

שלושה סימנים פשוטים - ועוד אחד חדש - שיכולים להציל חיים!

פשוט, באמת פשוט - זכור את המילה "דחילק"...
בקש מהנפגע (דחילק!) לעשות 4 דברים קטנים:

- **דבר אלי** - בקש לשמוע משפט פשוט כמו "איזה יום יפה"
- **חיוך קטן?** - בקש חיוך וראה אם זה מצליח
- **ידיים למעלה** - בקש להרים את שתי הידיים ביחד
- **לשון החוצה** - וראה שהלשון לא צונחת ("נשברת") הצידה

ואם אפילו אחד מהנ"ל איננו עובד כהלכה...

קרא למד"א!

חייג 101,

תאר את הסימנים ותן מיקום מדויק!

ACT FAST at the First Sign of STROKE

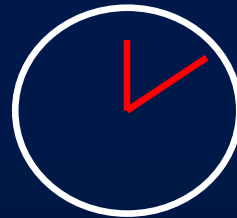
 F ACIAL WEAKNESS	 A RM WEAKNESS	 S PEECH DIFFICULTIES	 T IME IS BRAIN
---	---	---	---

www.strokemn.org

Minnesota Stroke Association
Chapter of the National Stroke Association 

המלצות של ארגונים בין לאומיים

הגעה למיון



10 min



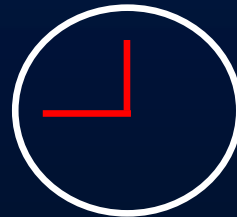
עד ביצוע CT מוח



25 min



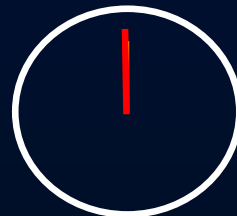
עד קבלת תשובת CT



45 min



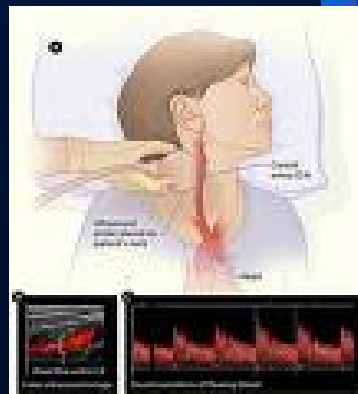
עד תחילת הטיפול

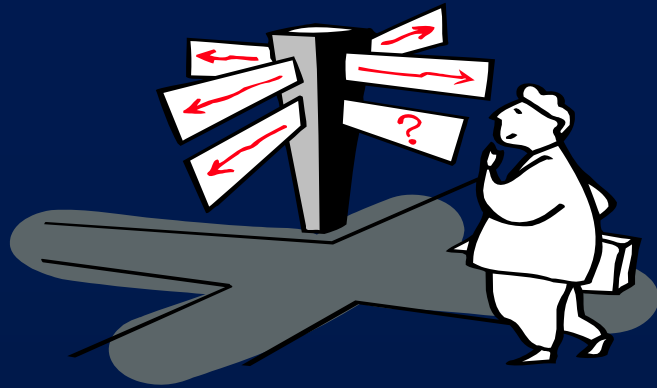


60 min



יחידת שבץ מוחי





מסקנות

יותר ויותר יש ערך לרפואה
מונעת על מנת להוריד את
שכיחות וחומרת שבץ המוח.