

האם בדיקת לחץ הדם אצל הרופא מדויקת? ביקור אצל רופא המשפחה כולל בדרך כלל גם מדידת לחץ דם, אבל האם הבדיקה מדויקת? על פי מחקרים מהשנים האחרונות, חולים מסויימים מגיבים לבדיקה על ידי צוות רפואי באופן שאינו משקף את הערכים האמיתיים של לחץ הדם שלהם – המומחים מכנים זאת בשמות "תסמונת החלוק הלבן" ו"תסמונת יתר לחץ דם ממוסך". אז אולי עדיף בכלל למדוד בבית? ד"ר איתי גל פורסם: 08.11.09, 11:30 פעם בשנה, במשך כמה שנים, הגיעה שרה לבדיקות סקר שגרתיות במכון רפואי גדול באזור המרכז. כבר בעמדת הקבלה, עוד לפני שנכנסה לבדיקה כלשהי, היא הרגישה שהדופק שלה נעשה מואץ. "משהו באווירה המנוכרת של המקום, בחלוקים הלבנים סביבי, ובידיעה שאני עומדת לעבור בדיקות שחלקן לא נעימות, גרם לי למתח", היא מספרת. לפני שנכנסה לבדיקות עצמן נמדד, בין השאר, לחץ הדם שלה. במכתב הסיכום שקיבלה לידיה בסיום הבדיקות ויועד לרופאת המשפחה שלה, צוין שערכי לחץ הדם שלה גבוהים מאוד. רופאת המשפחה, שהכירה את שרה שנים רבות, התפלאה פעם אחר פעם מהממצא הזה, שכן בבדיקות במרפאתה, מקום שבו שרה הרגישה בטוחה ולא מאוימת, הוא היה שונה לחלוטין: לחץ הדם שלה היה תמיד תקין. שרה, כמו רבים אחרים, סובלת מתסמונת "החלוק הלבן", שגורמת לעליית לחץ הדם בעת הבדיקה. עלייה זו, הנובעת ככל הנראה מהתרגשות ולחץ, מעלה את השאלה האם מדידת לחץ דם חד-פעמית אצל הרופא או במכון בדיקה היא אכן אמינה 012 ומספקת. יתר לחץ דם הוא אחד מגורמי התחלואה המרכזיים בעולם וגם אצלנו. על פי ההערכות, כרבע מהאוכלוסייה 345 בישראל סובלים מיתר לחץ דם, ואליהם מצטרפים מדי שנה כ-70 אלף מאובחנים חדשים. על פי ההגדרה הרפואית, לחץ 6 דם גבוה מ-130/80 מילימטר כספית נחשב ליתר לחץ דם (אצל אנשים שאינם סובלים ממחלות כרוניות). בדיקת לחץ דם 8 נעשית לראשונה ברוב המקרים אצל רופא המשפחה, אולם מחקרים מהשנים האחרונות מצאו שבדיקות לחץ דם במרפאה ככל הנראה אינן מדויקות כפי שמקובל היה לחשוב. הסיבה המרכזית לכך היא שלחץ הדם משתנה במהלך שעות היממה: 9 הוא מתחיל לעלות בשעות הבוקר המוקדמות, מגיע לשיאו בשעות הצהריים ויורד בהדרגה לקראת הלילה, עד שבמהלך 01 השינה הוא מגיע לרמות הנמוכות ביותר שלו. לחץ הדם עשוי לרדת גם לאחר נטילת תרופות שונות. כך, עשויה מדידת לחץ הדם אצל הרופא להשתנות הן בהשפעת שעת היום שבו היא מבוצעת והן בהשפעת התרופות בהן מטופל החולה והזמן 34 שחלף מאז נטל אותן. יתר על כן, לחץ הדם משתנה גם עקב המצב הנפשי והסביבתי בו מצוי הנבדק בזמן הבדיקה עצמה. במאמר שפורסם באחרונה בכתב העת הישראלי לרפואת משפחה, הציג פרופ' יאיר יודפת, יועץ ליתר לחץ דם במרכז 5678 הרפואי שיבא ובבית הספר לרפואה של האוניברסיטה העברית, את המחקרים האחרונים הדנים בשאלה עד כמה מדידת 9 לחץ הדם במרפאה מדויקת ואם קיימת הצדקה למדידת לחץ דם רק במרפאה. בין השאר עסק יודפת בשתי תסמונות: יתר לחץ דם של "החלוק הלבן" ויתר לחץ דם "ממוסך". החלוק מקפיץ למעלה "יתר לחץ דם של החלוק הלבן" נקרא כך כיוון שהוא מתרחש רק בעת מדידת לחץ דם על ידי איש צוות רפואי, בניגוד למדידות לחץ דם שהאדם מבצע באופן עצמאי או בעזרת מקורביו ובהן התוצאות תקינות. העלייה בלחץ הדם במקרה הזה מיוחסת לחרדה, ללחץ או להתרגשות של הנבדק בעת המדידה. בין הרופאים קיימת מחלוקת בשאלה אם יתר לחץ דם עקב תסמונת "החלוק הלבן" מנבא התפתחות של יתר לחץ דם כרוני והאם הוא מזיק ללב ולכלי הדם. מחקרים רבים הראו כי יתר לחץ דם של החלוק הלבן דווקא אינו מעלה את סיכון התמותה או את הסיכון ללב ולכלי הדם. כך למשל, במחקר בריטי שפורסם בשנת 2008 בכתב העת Hypertension נערך מעקב של שבע שנים ושלושה חודשים באנשים הסובלים מיתר לחץ דם של החלוק הלבן. התוצאות הראו ששיעור !! התמותה בקבוצה זו היה נמוך בכ-60% מאשר בקרב מי שסבלו מיתר לחץ דם כרוני. האם החלוק הלבן מקפיץ את ערכי @ לחץ הדם? (צילום: פוטוס) במחקר ישראלי, שארך 14 שנים ועקב אחרי 2,285 חולים שהופנו לניטור של לחץ הדם \$ % # במרפאת יתר לחץ דם של המרכז הרפואי הדסה בהר הצופים, לא נמצא שיתר לחץ דם של החלוק הלבן העלה את * & () התמותה. במחקר יפני שנערך במדגם מייצג של הקהילה שם בשנת 2005 לא נמצא כי יתר לחץ דם של החלוק הלבן מעלה את הסיכון לתחלואה ולתמותה. אולם כאן מגיע הבלבול: תוצאות מחקרים אחרים מראות שיתר לחץ דם של החלוק הלבן לא רק קשור בסיכון מוגבר להתפתחות יתר לחץ דם תמידי, אלא שהוא מעלה את הסיכון לכלי הדם ולשריר הלב. במחקר @ * שנערך בברזיל והקיף 319 חולי סוכרת מסוג 2 נמצא כי 14.4% מהחולים סבלו מיתר לחץ

דם של החלוק הלבן. ממצא זה היה קשור משמעותית בעלייה בסיכון לפגיעה בכליות ובעיניים. תוצאות נוספות ממחקרים קודמים אחרים הראו כי יתר לחץ דם של החלוק הלבן קשור בנטיה מוגברת לשבץ מוחי ובנטיה מוגברת לפתח סוכרת. פרופ' יודפת מסביר כי אין עדיין % ^ מחקרים עם תוצאות חד-משמעיות שמעידות על כך שיתר לחץ דם של החלוק הלבן הוא גורם סיכון עצמאי, אולם ככל * ~ הנראה שלחץ דם גבוה במרפאה כשלעצמו אינו ממצא שיש להתעלם ממנו. החלוק מוריד למטה בשנים האחרונות נקבעה התייחסות לסוג חדש של יתר לחץ דם הנמדד אצל הרופא ונמצא נמוך דווקא מהערכים האמיתיים: יתר לחץ דם ממוסך. ~ ; מסיבות שעדיין אינן ברורות דיין לחץ הדם של אנשים מסוימים נוטה לרדת לערכים נמוכים במדידות במרפאה, בעוד ;] [שבמדידות במקומות אחרים הוא עולה לערכים גבוהים, לרוב מעל 135/85. מחקרים הראו שיתר לחץ דם ממוסך טומן בחובו סכנה ממשית: נבדקים בעלי יתר לחץ דם ממוסך נמצאים בסיכון ללחץ דם גבוה תמידי. מחקרים אחדים מצאו כי לחולים אלה יש גם שינויים בעובי חדרי הלב והעורקים וכי הם נמצאים בסיכון גבוה להתקפי לב ושבץ מוחי. יתר לחץ דם ממוסך נמצא קשור גם בהפרעות מטבוליות ואנדוקריניות, שינויים המעידים על תהליכים דלקתיים כרוניים, תנגודת מוגברת להורמון אינסולין, תפקוד לקוי של השכבה הפנימית של כלי הדם וטרשת עורקים מואצת. יתר לחץ דם ממוסך, מסביר פרופ' יודפת, הוא משמעותי בחולי סוכרת. באחד המחקרים הייתה השכיחות שלו 30% בקרב חולי סוכרת מסוג 2. יתר לחץ דם ממוסך שכיח גם בקרב ילדים ובני נוער. מחקר ספרדי שכלל 592 ילדים בגילאי 6-18 מצא כי 45 מהמשתתפים סובלים מיתר לחץ דם ממוסך. הילדים סבלו מדופק מהיר יותר, היו שמנים יותר ועם סיפור משפחתי של יתר לחץ דם. במעקב של 37 חודשים אחרי 34 מהילדים האלה, חזרו 18 מהם ללחץ דם תקין, 13 נשארו עם יתר לחץ דם ממוסך ושלושה סבלו מיתר לחץ דם תמידי. הילדים עם יתר לחץ דם ממוסך קבוע או עם יתר לחץ דם תמידי סבלו מחדר שמאל בלב גדול יותר מחבריהם בעלי לחץ הדם התקין. כיצד ניתן לגלות יתר לחץ דם ממוסך? כדי להגיע לאבחון יש לבצע ניטור במהלך היממה באמצעות מכשיר הולטר או באמצעות מדידה ביתית של לחץ הדם. הבעיה היא שתחום מכשירי לחץ הדם הביתיים פרוץ, הן בשל ריבוי מכשירים שחלקם אינו אמין והן בשל חוסר ידע בסיסי של החולה כיצד יש למדוד את לחץ הדם ואיך מחשבים את התוצאה. אם כן, האם מדידה ביתית חוזה טוב יותר סיכון להתקפי לב ושבץ מוחי מאשר מדידה במרפאה? לדברי פרופ' יודפת, אין עדיין תשובה מחקרית חד-משמעית לשאלה הזו, אם כי קיימת הסכמה שלמדידות בבית יש חשיבות רבה ועל פי רוב המחקרים נראה שהמדידות הביתיות נותנות תחזית טובה יותר מאשר הבדיקות במרפאה. "ללחץ הדם יש מהלך כרוני-ביולוגי", מסכם פרופ' יודפת, "והמדידות במרפאה אינן מייצגות פעמים רבות את ערכי לחץ הדם האמיתיים. על רופא המשפחה להמליץ לכל חולי יתר לחץ דם לרכוש מכשיר ביתי ולהדריך בשימוש נכון בו. אין לי ספק שבסופו של דבר יתברר שמדידה ביתית עדיפה על מדידה במרפאה." מדידה אופטימלית להלן עיקרי ההנחיות למדידה ביתית של לחץ הדם, על פי החברות האמריקאיות למחלות לב, ליתר לחץ דם ולמניעת מחלות קרדיו-וסקולריות: מומלץ שהמדידה העצמית תהווה מרכיב רוטיני במדידת לחץ הדם של רוב החולים עם יתר לחץ דם או עם חשד ליתר לחץ דם. מומלץ לרכוש מכשיר שבו נמדד לחץ הדם בזרוע ולא בפרק היד, עם שרוול בגודל מתאים ובהתאם לסטנדרט הבינלאומי. יש לבצע שתיים עד שלוש מדידות בישיבה, גם בבוקר וגם לפני השינה, במשך שבוע, כדי להחליט אם לחולה יש יתר לחץ דם. לשם כך יש צורך ב-12 מדידות לפחות. יעד לחץ הדם לטיפול הוא מתחת ל-135/85 מ"מ כספית או מתחת ל-130/80 מ"מ כספית בחולים עם סיכון גבוה (כמו סוכרת, הגדלת חדר שמאל ומחלת כליות).