



■ ■ המכון לשיקום חולי לב ומניעת מחלות לב

Cardiac Rehabilitation and Prevention

תוכן עניינים:

3 עמוד	דברי פתיחה.....
4 עמוד	למי מיועדת התוכנית?.....
6 עמוד	הצטרפות לתוכנית השיקום.....
8 עמוד	שיקום לב מרחוק.....
10 עמוד	פעילות ואימון גופני.....
12 עמוד	המלצות תזונתיות - דיאטה ים תיכונית.....
15 עמוד	צור קשר.....



שיקום חולי לב - בהוצאת מחלקת השיוק - המרכז הרפואי שערי צדק, מהדורת 2025
כתיבה רפואית: ד"ר יעקב קליין, מנהל המכון לשיקום ומניעת מחלות לב, המרכז הרפואי שערי צדק
עריכה: שושי לאופר RN BA - אחות אחראית מכון לשיקום הלב ומניעת מחלות לב, מרכז רפואי שערי צדק
ניהול ופרסום: סמי אלקלעי - פרויקטים שיווקיים
צילום: אפרת פרג'ון, שערי צדק
עיצוב גרפי: פוליטי פרסום ואינטראקטיב
התוכן מוצג בלשון זכר אבל פונה לשני המינים

דברי פתיחה:



ד"ר יעקב קליין מנהל המכון לשיקום הלב, מרכז רפואי שערי צדק

המכון לשיקום הלב הינו חלק בלתי נפרד ממרכז הלב המשולב של המרכז הרפואי 'שערי צדק' ומהווה מרכיב חיוני בטיפול בחולה הלב לאחר אירוע לב וכהשלמה לטיפול התרופתי וההתערבותי שעברת באשפוז.

ההשתתפות בתוכנית השיקום תסייע לך לחזור לתפקוד המיטבי בתחומי החיים: גופנית, נפשית, חברתית, חיזוק תחושת הביטחון, חזרה לתפקוד בעבודה ובמשפחה. במקביל יינתן יעוץ לאיזון כל גורמי הסיכון על מנת למנוע את אירוע הלב הבא. חוברת הדרכה זו מיועדת לסייע לך ולבני משפחתך, לקבל מידע המשלים את ההדרכה הניתנת על ידי הצוות המטפל.

קיימת עדות מדעית מוצקה באשר ליעילות תכניות שיקום לב בהפחתת תמותה, תחלואה, אשפוז חוזר, הפחתה בעישון, איזון לחץ דם, שומני דם וסוכר והפחתת חרדה ודיכאון. בהיותך שותף פעיל ובעל תפקיד מרכזי בתהליך השיקום, חשוב שיהיה בידך מידע על שלבי תוכנית השיקום, על גורמי הסיכון למחלות הלב, על הדרכים להתמודד עימם.

כל זאת במטרה לסייע לך לאמץ אורח חיים בריא שיתרום לשיפור איכות חייך.

טלפון המכון : 02-6555947, נייד: 050-8685947 -VPN

כתובת מייל: Shikumlev@szmc.org.il

כתובת המכון: המרכז הרפואי שערי צדק קומה 3

יתרונות השתתפות בתוכנית שיקום הלב:

- חזרה מהירה לתפקוד מיטבי בעבודה, חברה, משפחה ומסגרת זוגית
- הקניית הרגלי אורח חיים בריאים
- חינוך לבריאות
- רכישת ידע תיאורטי ומעשי בנוגע לתזונה נאותה, פעילות גופנית ומניעת מחלות לב
- הפחתת הסיכון לאירוע לב חוזר, צורך בצנתורים חוזרים, ביקורים בחדר מיון ואשפוזים חוזרים

המכון לשיקום חולי לב ולמניעת מחלות לב משרת את אוכלוסיית מרחב ירושלים ותושבי ישראל מעל 32 שנים והינו הגדול בירושלים ומהמובילים מסוגו בישראל. המכון לשיקום הלב הינו חלק ממרכז הלב המשולב בשערי צדק בניהולו של פרופ' מיכאל גליקסון.

המכון בניהולו של ד"ר יעקב קליין, יושב ראש החוג לשיקום לב באיגוד הקרדיולוגי, מהווה מרכיב חיוני וחשוב בשיקום ומניעת מחלות לב כהשלמה לטיפול התרופתי וההתערבויות הפולשניות, במסגרת האשפוז.

למי מיועדת התוכנית?

תוכנית שיקום הלב מיועדת לחולי הלב הבאים:

- מטופלים לאחר אוטם חריף בשריר הלב (התקף לב)
- מטופלים שעברו צנתור טיפולי: התקנת תומכן (סטנט) או ניפוח בלון בעורקי הלב
- מטופלים הסובלים מאי ספיקת לב
- מטופלים לאחר ניתוח מעקפים (CABG)
- מטופלים לאחר החלפה/תיקון מסתמי הלב בשיטה ניתוחית או בצנתור (TAVI, MITRACLIP)
- מטופלים לאחר השתלת קוצב-דפיברילטור

שיקום לב לחולים באבחנות אלו מומלץ ע"י משרד הבריאות וכלול בסל הבריאות

תוכנית שיקום הלב מומלצת גם לצורך מניעה למטופלים הבאים:

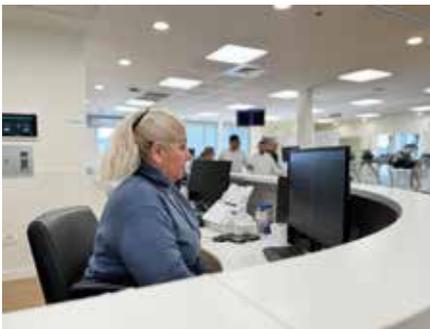
- מניעת הופעת תחלואה לבבית במטופלים עם גורמי סיכון לבביים כולל:
 1. סוכרת
 2. יתר לחץ דם
 3. היפרליפידמיה (כולסטרול LDL או טריגליצרידים מוגברים)
 4. סיפור משפחתי של מחלת לב

5. הפסקת עישון
6. מטופלים הסובלים מתעוקת לב יציבה
7. מטופלים לאחר אירוע מוחי קל
8. מטופלים הסובלים מהיצרות בעורקי הגפיים התחתונות או לאחר צנתור התערבותי לעורקי הגפיים
9. מטופלים הסובלים מהשמנה או לאחר ניתוח בריאטרי

צוות היחידה

- רופאים קרדיולוגים
- אחיות שיקום לב בכירות
- פזיולוג מאמץ
- דיאטניות
- פסיכולוג קליני
- מאמני כושר
- ביו טכנאיות
- מזכירות
- בנות שירות לאומי
- מתנדבים

- **ד"ר יעקב קליין**, קרדיולוג בכיר המומחה בשיקום הלב, מנהל המכון לשיקום ומניעת מחלות לב ויושב ראש החוג לשיקום לב באיגוד הקרדיולוגי
- **גב' שושי לאופר**, אחות אחראית המכון לשיקום ומניעת מחלות לב



שיקום לב:

- חזרה לתפקוד מיטבי לאחר אירוע הלב בכל תחומי החיים: גופנית, נפשית, חברתית, משפחתית וזוגית
- חזרה לעבודה השוטפת
- רכישת ביטחון עצמי
- שיפור איכות החיים

מניעת תחלואת לב:

- הפחתת הסיכון לאירוע לב חוזר
- איזון גורמי הסיכון: סוכרת, שומנים בדם, יתר לחץ דם, עודף משקל, הפסקת עישון ואורח חיים יושבני
- הקניית הרגלי אורח חיים בריאים וחינוך לבריאות
- רכישת ידע מעשי בנוגע לתזונה נאותה,

פעילות גופנית ומניעת מחלות לב וכלי דם

- האטה ועצירת התקדמות טרשת העורקים
- מניעת אשפוזים חוזרים והתערבויות פולשניות חוזרות
- הארכת תוחלת החיים ושיפור איכות החיים
- שיפור היכולת התפקודית והעלאת הכושר הגופני
- שיפור ברווחה הנפשית: הפחתת חששות, חרדות ודיכאון
- שיפור בתפקוד הלב וסיבולת לב-ריאה

חינוך לבריאות בנושאים:

- תהליך טרשת העורקים או איך נחסם לי העורק?
- קרדילוגיה פולשנית: צנתור טיפולי, בלון, תומכן (סטנט) וניתוח מעקפים או מסתמים
- פעילות גופנית: יתרונות, דרכי השגה ותוכנית ביתית אישית
- תזונה בריאה ומומלצת
- אורח חיים מודרני: השפעת מתח ולחץ וכיצד נתמודד איתם
- גורמי סיכון: גישה נכונה ואיזון
- הפסקת עישון: סדנאות קבוצתיות בשיתוף צוות השיקום.

המלצות לפעילות גופנית לאחר שחרור מאשפוז

לאחר אשפוז בעקבות אירוע לב, חשוב להתחיל ו/או לחזור לפעילות גופנית באופן **הדרגתי**. פעילות זו כוללת: פעילות אירובית המשפרת תפקוד לב-ריאה, תרגילים אשר מפעילים או מחזקים את המפרקים והשרירים וביצוע מטלות יומיומיות:

- הליכה היא הפעילות המומלצת והבטוחה ביותר בזמן ולאחר האשפוז בבית החולים תחילה, יש לבצע את ההליכה למשך מספר דקות בלבד (15-5 דקות לפי ההרגשה והיכולת) כ- 2-3 פעמים ביום. יש להגדיל את משך ההליכה לפי היכולת ולנסות להגיע **בהדרגה** ל- 30-40 דקות (לשלב הפסקות במידת הצורך) מדי יום. במידה ומתאפשר מומלץ ללכת בחוץ בקרבת הבית.

דוגמא לתוכנית הליכה ל-4 שבועות:

- שבוע 1:** 5 - 15 דקות הליכה, 2-3 פעמים
- שבוע 2:** 15-20 דקות הליכה 2 פעמים ביום
- שבוע 3:** 20-30 דקות הליכה 2-1 פעמים ביום
- שבוע 4:** 30-40 דקות הליכה פעם ביום

מה כוללת התכנית?

- פעילות גופנית בסטנדרטים הגבוהים בישראל עם אולמות חדישים ומשוכללים המצוידים במכשור מתקדם ומערכת ניטור אל-חוטית ממחושבת.
- פעילות גופנית מותאמת אישית בהדרכת פיזיולוג ומאמן גופני ובפיקוח צמוד של רופא ואחות מנוסה.
- תוכנית אימון פרטנית לכל מטופל, דינמית ומתקדמת תוך ניטור הפרעות קצב ומהלך קליני מעקב רפואי וייעוץ קרדיולוגי רפואי זמין במהלך כל האימון.
- מעקב והדרכה לאורך כל התוכנית ע"י צוות אחיות ותיקות.
- הדרכה וייעוץ תזונתי על ידי דיאטנית, איזון גורמי הסיכון.
- יעוץ פסיכולוגי ע"י פסיכולוג קליני עפ"י צורך יעוץ מעשי להפסקת עישון.

הצטרפות לתוכנית השיקום

משתתפים המעוניינים להצטרף עוברים דרך שלושה שלבים המשכיים:

שלב א': הדרכה קבוצתית ע"י צוות רב-תחומי הכולל אחות שיקום, קרדיולוג, פסיכולוג, תזונאית.
שלב ב': מרפאת "קבלה לשיקום" הכוללת בדיקת הערכה ע"י אחות, הערכת קרדיולוג, בדיקת פיזיולוג וקביעת תוכנית אימונים מותאמת אישית ושיבוץ לקבוצת אימון, תור לדיאטנית ופסיכולוג במידת הצורך, וכן למבחן מאמץ.

שלב ג': אימון גופני. האימון מבוצע באופן מדורג בהתאם למצב הלב, תוצאות מבחן המאמץ, מגבלות גופניות ובהתאם לתוכנית האישית שנקבעה לו.
כל משתתף מגיע פעמיים בשבוע לאימון של שעה (בצמדי הימים ראשון-רביעי או שני-חמישי) בשעה קבועה ביום.

משך התכנית?

משך השתתפות בשיקום משתנה בהתאם למצב המטופל: לפחות שלושה חודשים ועד שנה. אנו ממליצים על 9 חודשים. הפעילות מתבצעת פעמיים בשבוע למשך כשעה.

מי זכאי להשתתפות ללא עלות?

תוכנית שיקום הלב כלולה בסל הבריאות למרבית מחלות הלב:

- אוטם בשריר הלב (התקף לב)
- אחרי צנתור טיפולי: תומכן (סטנט) או בלון
- אי ספיקת לב
- אחרי ניתוח מעקפים
- לאחר החלפה או תיקון מסתמים בניתוח או בצינתור
- אחרי השתלת קוצב דפיברילטור

מטופלים אלו זכאים להשתתפות בתוכנית השיקום בחינם לשלושה חודשים. ניתן להמשיך להשתתף עד שנה במסגרת הביטוחים השונים של קופות החולים עם התחייבות והשתתפות עצמית קטנה יחסית בהתאם לקופה.



שיקום לב מרחוק

הינו כלול בסל הבריאות ללא עלות ל- 3 חודשים ובהמשך באמצעות הביטוח המשלים עם השתתפות עצמית קטנה יחסית.

איך עושים שיקום מרחוק?

משאילים למטופל שעון משוכלל שבאמצעותו הוא מדווח על כל האימונים הגופניים. בסיוע צוות המכון המשתקמים מתקינים על הטלפון הנייד שלהם אפליקציה ייעודית, הכוללת מד צעדים, דופק, מהירות, קצב ועוד ומאגר נתונים אישיים מוצפן שאליו מזינים את תוכנית האימון האישית.

התוכנה מתריעה כשהיא מזהה תוצאות חריגות, מזכירה לחזור לאימונים לאחר הפסקה ארוכה מדי ומדווחת על התקדמות בתוצאות או על האטה. אנשי הצוות מעניקים למתאמנים פידבק אישי ומקצועי, ובמידת הצורך מזכירים להם פגישות שנקבעו עם הדיאטנית או עם גורמי טיפול ושיקום אחרים. כל הנתונים המתקבלים מאימוני הכושר מתועדים בתיק רפואי. בקרוב תיכנס לאפליקציה גם אפשרות למשלוח תמונות וישיחת וידאו.

למרות היתרונות וההוכחות המדעיות המוכיחות כי שיקום לב לאחר אירוע לב מפחית תמותה, תחלואה ואשפוזים חוזרים, מחקרים מראים שרק 30% מהאנשים הזקוקים לשיקום לב לאחר אירוע לבבי אכן מגיעים לתוכניות השיקום שמציעים בתי החולים.

הסיבות לכך רובן הן חוסר זמן, מרחק מבית החולים וחוסר רצון להתאמן בקבוצה או בשעה ספציפית. במכון לשיקום הלב בשערי צדק אנו מציעים פתרון ייחודי לבעיה: לחולים המתאימים לקריטריונים של משרד הבריאות - **אנו מנגישים את האימונים במסגרת שיקום לב מרחוק בזמן המתאים להם ובסביבה הטבעית שלהם**, בבית או במכון הכושר השכונתי ללא הצורך לבוא ולהטריח עצמם פעמיים בשבוע למכון השיקום. כל זאת, תחת פיקוח ומעקב אישיים של צוות רופאים, דיאטניות, אחיות, מאמני כושר ועוד. שיקום לב מרחוק מוכר על ידי משרד הבריאות (חוזר מנהל רפואה) כשיקום לב גילי לכל דבר לחולים המתאימים להגדרות, ובכך





זה עולה כסף?

לא, אבל צריך להצטייד בטופס התחייבות (טופס 17) מקופת החולים. כמו כן, משאירים פיקדון בעבור השעון החכם.

למי זה מתאים?

התוכנית מיועדת למשתקמים בדרגת סיכון נמוכה, שעברו הערכה רפואית ואישור רופא קרדיולוג של מכון השיקום.

למה חשוב להתאמן?

פעילות גופנית סדירה של כ-150 דקות בשבוע, פעילות אירובית בשילוב עם אימוני התנגדות, נמצאה כמרכיב מפתח בתהליך השיקום לאחר אירוע לב.

כמה זמן אורך תהליך השיקום מרחוק?

אנו ממליצים לקיים את תוכנית השיקום למשך 9 חודשים לפחות. ניתן להפסיק את השירות בכל עת ומכל סיבה.

איך נרשמים?

טלפון קווי : 02-6555947

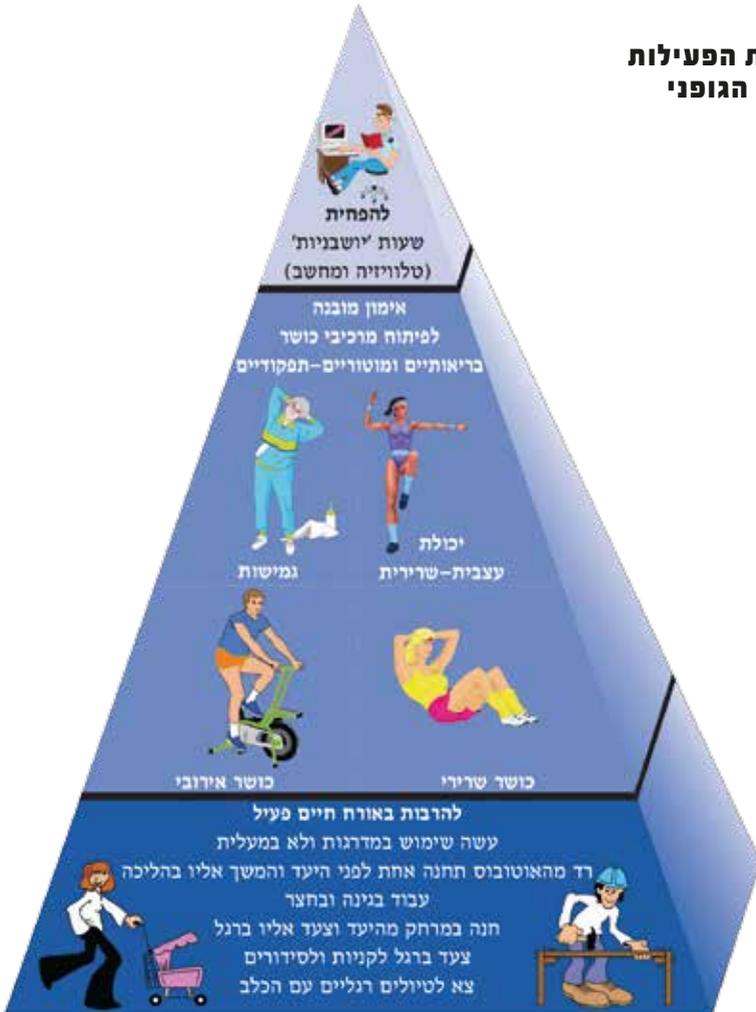
טלפון סלולרי: ה-VPN של המכון:

050-8685754

דוא"ל: shikumlev@szmc.org.il

פעילות ואימון גופני

איור 1 :
פירמידת הפעילות
והאימון הגופני



ולכן אי אפשר לצפות שיישאר בריא לאורך זמן כאשר הוא אינו מופעל בהתאם לייעודו. אנשים שאינם פעילים גופנית נמצאים בסיכון גדול יותר מאחרים לפתח מחלות כרוניות כמו מחלת לב כלילית, יתר לחץ דם (יל"ד), פרופיל לא תקין של שומני דם (דיסליפידמיה), סרטן, השמנה, סוכרת ובעיות שריר-שלד.

אימון גופני הוא לב ליבו של המרכז לשיקום הלב. התמורות הטכנולוגיות הרבות שאפיינו את שלהי המאה העשרים וממשיכות גם במאה ה-21, גרמו להפחתה משמעותית בצורך בפעילות גופנית בעבודה ובחיי היום-יום. המבנה האנטומי של גוף האדם מעיד שהוא תוכנן לביצוע פעילות גופנית ומאמצים גופניים,

תת-פעילות גופנית נחשבת על-ידי מומחים רבים כבעיה גדולה ביותר של בריאות הציבור בעולם המערבי של המאה הנוכחית. בכל שנה מתים בעולם 2.3 מיליון איש כתוצאה מחוסר פעילות גופנית, תופעה המכונה תסמונת המוות של תרבות הישיבה (Sedentary Death Syndrome).

פירמידת הפעילות הגופנית והאימון המופיעה באיור מציגה את סוגי הפעילויות המומלצים ומינון לשם קידום בריאות, הפחתת סיכון לתחלואה ושיפור הכושר הגופני.

בבסיס הפירמידה נמצאת ההמלצה להגביר את היקף הפעילות הגופנית ה'ספונטנית' בעבודה ובבית.

יש לעודד שימוש במדרגות על פני מעלית, ביצוע עבודות פיזיות בבית, בחצר ובגינה, הגברת מספר הצעדים המבוצעים בשגרת היום-יום (טיול עם הכלב...) ועוד.

בקודקוד הפירמידה נמצאת ההמלצה להפחית שעות ישיבה בכלל ושעות ישיבה רצופה בפרט. במחקרים שפורסמו בשנים האחרונות נמצא קשר בין משך הישיבה ושיעורי תמותה מכלל הגורמים וממחלות לב וכלי דם.

חלקה האמצעי של הפירמידה מכוון לביצוע אימון גופני מתוכנן ומובנה לפיתוח הכושר האירובי, הכושר השרירי, הגמישות והיכולות העצביות-שריריות (נירומסקולרית) ומהווה חלק מהותי-משמעותי בתהליך השיקום לאחר אירוע לב ו/או התערבות טיפולית / מניעתית. האימון מבוצע במרכז שיקום הלב בהשגחה ובבקרה של צוות מקצועי מיומן ועתיר ניסיון הכולל: רופאים, אחיות, תזונאיות, פיזיולוגים של המאמץ, מדריכי כושר ופסיכולוג. היתרונות הבריאותיים והתפקודיים המיוחסים לאימון גופני, כמו זה שמבוצע במכון לשיקום הלב, הם רבים מאוד. להלן העיקריים שבהם:

• שיפור בתפקוד מערכות הנשימה, הלב והדם השרירים.

ולמחלת לב כלילית (מחלת לב טרשתית).
• הפחתה בתמותה כללית וממחלת לב כלילית
• שיפור בתפקוד הגופני ובעצמאות היום-יומית (טיפוס מדרגות, נשיאת משאות וכו').

• שיפור בדימוי הגוף, בביטחון העצמי ובהרגשה האישית.

• עלייה במסת העצם ובצפיפותה והקטנת הסיכון לאוסטאופורוזיס.

• שמירה על מסת הגוף הרזה (LBM - Lean Body Mass) והאטת קצב הירידה הטבעית במסת השריר.

• הפחתה בסיכון לכאבי גב תחתון.

• האטת תהליכי הזדקנות עצביים-שריריים.

• הפחתה בחרדה ובדיכאון.

• הפחתה בסיכון לנפילות ולפציעה עקב נפילה.

• שיפור בתחושת החיוניות.

• שיפור התפקוד בעבודה, בשעות פנאי ובפעילות ספורטיבית.

במסגרת שיקום הלב של המרכז הרפואי שערי צדק הושקה תוכנית אימונים ייחודית הכוללת 5 שלבים על ציר כוונולוגי כמפורט להלן:

שלב א' - נקלטים 1 (אימון 1-4): הכרות עם המכשירים האירוביים (מסילה, אופניים משולבים ואופני ידיים) ואופן תפעולם.

שלב ב' - מתחילים 2 (אימון 5-8): המשך אימון אירובי + הכרות עם תרגילי גמישות ושיווי משקל וקבלת המלצות לאימון עצמאי בבית.

שלב ג' - מתקדמים (אימון 9-16): המשך אימון אירובי+הכרות עם תרגילים לפיתוח כוח באמצעות ממתח גומי וקבלת המלצות לאימון עצמאי בבית.

שלב ד' - מאסטרס (אימון 17-24): המשך אימון אירובי + הכרות עם תרגילים לפיתוח כוח באמצעות משקולות יד וקבלת המלצות לאימון עצמאי בבית.

שלב ה' - סניורס (אימון 25 - והלאה): אימון משולב - אירובי + כוח מגוון+גמישות + שיווי משקל.

האימונים במרכז השיקום של המרכז הרפואי שערי צדק מתקיימים במסגרת קבוצתית ומוכוונים אישית לכל מתאמן ומתאמן.

אל תאמר כשהייתי צעיר התאמנתי... התאמן ותהיה כשיר !!!

המלצות תזונתיות

המלצות לתפריט היומי:

פחמימות:

דגנים מלאים וקטניות עשירים בסיבים תזונתיים, ויטמינים, מינרלים ומרכיבים בריאותיים נוספים. שילובם בתפריט (לחם מלא, כוסמת, בורגול, קינואה, אורז מלא, עדשים, שעועית, סויה ועוד) יסייע בהפחתת רמות סוכר והכולסטרול בדם.



ירקות ופירות:

צריכת ירקות ופירות בתפריט מסייעת בתהליך ירידה במשקל, מתן תחושת שובע והגברת צריכת סיבים תזונתיים, נוגדי חמצון, ויטמינים ומינרליים. על פי המלצת משרד הבריאות וארגוני בריאות בעולם יש לצרוך 5-7 ירקות ופירות ביום במגוון צבעים (אדום, סגול, לבן, כתום, ירוק).



המלצות תזונתיות להפחתת גורמי סיכון לטרשת עורקים ומחלת לב כלילית - דיאטה ים תיכונית

אורח חיים בריא הכולל בתוכו שילוב של תזונה נבונה, הימנעות מעישון ופעילות גופנית סדירה, הוא אחד המרכיבים החשובים ביותר למניעת מחלות קרדיווסקולריות. תזונה נבונה מסייעת בהפחתת גורמי סיכון רבים היכולים להוביל לתחלואה קרדיווסקולרית וביניהם: עודף משקל, מניעת סוכרת, יתר לחץ דם ושומנים בדם.

הנחיות כלליות:

שמירה על משקל גוף תקין: משקל גוף תקין יקבע ע"י דיאטנית בהתאם לגיל, מין ומצב בריאותי.

תפריט יומי: ישנה חשיבות לתפריט מאוזן, המכיל 3-6 ארוחות בהתאם לאורח החיים ומורכב ממזונות טריים ועונתיים.

הכנת המזון: שיטת הבישול המומלצת לשמירה על ערכים התזונתיים של המזון הינה בישול מהיר כגון: אידי, הקפצה

פעילות גופנית: אורח חיים פעיל מסייע בהפחתת לחץ הדם במנוחה ומעודד זרימת דם טובה. חשוב להקפיד על אורח חיים פעיל (פחות יושבני) ובנוסף לבצע פעילות גופנית לפי אישור רפואי.

שתייה: הקפדה על שתיית מים במהלך היום בכמות גדולה (8-10 כוסות ביום) למניעת התייבשות (כאשר אין הגבלת נוזלים). מומלץ להרבות בשתיית מים, סודה ותה ירוק.

אלכוהול: צריכה מרובה של אלכוהול ידועה כגורם מוביל לתחלואה ותמותה. במידה והנך שותה אלכוהול, חשוב להגביל עד מנה אחת ביום, בשילוב עם ארוחה (1 כוס יין 150 מ"ל, בירה - 1 פחית 330 מ"ל, משקאות חריפים - 45 מ"ל - 1 כוסית).

לחולי סוכרת, לחולי כבד ויתר שומנים בדם מומלץ להימנע מצריכת אלכוהול.

חשוב לשלב בתפריט היומי עוף/ הודו/ בשר רזה / דג: בשר בקר רזה יש להגביל לפעם בשבוע. מומלצת אכילה של חלקים רזים כגון: כתף וסינטה.



דגים: מומלץ לאכול 2-3 פעמים בשבוע דגים שמנים העשירים באומגה 3 (הרינג, מקרל, סלמון, סרדינים, טונה, בורי, פורל, לברק), יש להימנע מדגים מעושנים המכילים כמות רבה של מלח.



בהכנת עוף/הודו
חשוב להוריד את העור והחלקים השומניים לפני הבישול.

קטניות:
נכללים: סויה, עדשים, שעועית, אפונה יבשה, גרגירי חומס, מאש, פול ועוד נחשבות פחמימות מורכבות וגם מקור לחלבונים. עשירות בסיבים תזונתיים, בברזל, בחומצה פולית, באשלגן, במגנזיום, באבץ ובסידן.



חולי כליות/ סוכרת יש לפנות לדיאטנית לקבלת המלצה מותאמת למצבם הרפואי.

סוכרים פשוטים: צריכה מוגברת של סוכרים פשוטים הבאים באופן טבעי במזון או מוספים ע"י התעשייה, עלולה להוביל לעליה בהשמנה, סוכרת, יתר לחץ דם, עלית שומנים בדם (טריגליצרידים) ומחלות לב. תזונה דלת סוכרים פשוטים מסייעת בהורדת שומני הדם ובהעלאת רמות הכולסטרול הטוב HDL. יש להמעיט בצריכת סוכר פשוט ולהחליפו בדגנים מלאים ובשומנים בלתי רוויים. מומלץ להוריד באופן הדרגתי את הסוכר המוסף ולא לעבור לשימוש בסוכרזית וממתקים מלאכותיים. הטעם המתוק הוא טעם נרכש ואפשר להתרגל לשתות ולאכול פחות מתוק.

חלבונים:

מוצרי חלב: בעלי השפעה על איזון לחץ דם והפחתת תחלואה לבבית, בייחוד מוצרים העשירים בסידן. מומלץ לצרוך חלב ומוצרו עד 5% שומן. יש להימנע מגבינות צהובות וקשות העשירות בנתרן.



ביצים:
ביצה מהווה מקור טוב וחשוב לחלבון, עשירה בשומן בלתי רווי, ויטמין D ומרכיבים בריאותיים נוספים.



מומלץ לאכול ביצה אחת ביום או שני חלבונים.

אומגה 3: צריכת אומגה 3 בתפריט מורידה סיכון למחלת לב כלילית ולאטום שריר הלב. מזונות עשירים באומגה 3: דגים, אגוזי מלך, דרעי פשתן ושמן קנולה.

אגוזים, שקדים ופיצוחים:

בצורתם הטבעית עשירים בשומן בלתי רווי, סיבים תזונתיים, מינרלים ועוד. הם מהווים חלק מתפריט מאוזן לשמירה על רמות תקינות של שומני הדם ומניעת תחלואת לב וכלי דם. לתפריט מאוזן יש להוסיף אגוזים, שקדים ופיצוחים לא קלויים ולא מומלחים.

נתרן: (מלח) הוא מינרל חיוני לגוף אך צריכה מוגברת שלו יכולה להשפיע על עליה בלחץ הדם. מומלץ להפחית צריכת נתרן בתפריט היומי עד 4.2 גרם שהם כ-6 גרם של מלח (כפית ליום). יש להימנע מהוספת מלח בבישול ובארוחה. ניתן להשתמש בתבלינים אחרים ועשבי תיבול להעשרת הטעם (פלפל, פפריקה, בזיליקום, לימון, פטרוזיליה ועוד).

יש להימנע מאכילת מוצרי מזון מעובדים, משומרים, מעושנים, חטיפים, גבינות עשירות במלח ומזונות קנויים ומוכנים לאכילה. מומלץ לקנות לחמים ומוצרי מאפה בעלי סימון "אפשרי בריא". מוצרים אלו עברו פיקוח של משרד הבריאות ומכילים עד 400 מ"ג נתרן ל-100 גרם מוצר. יש להשוות מוצרי מזון ולקנות מוצרים בעלי תכולת נתרן נמוכה.



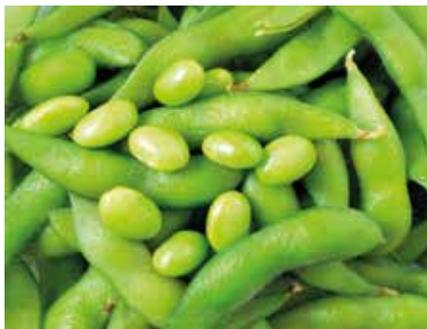
הנחיות נוספות:

קפאין: צריכת קפאין מביאה לעליה בלחץ דם למשך מספר שעות. מומלץ להגביל את צריכת הקפאין עד 400 מ"ג ביום (כ-3 כוסות קפה).

שוקולד: במידה והנך אוכל שוקולד, עדיפות לצריכת שוקולד מריר מעל 60% קקאו ועם כמות מעטה של סוכר.

שום:

אכילה של 10-4 גרם שום טרי (1-2 שיני שום) מסייעת בהפחתת רמות הכולסטרול בדם.



הסויה:

נכללת בקבוצת החלבון-ממקור צימחי, הינה הקטנית העשירה ביותר בחלבון איכותי, מכילה את כל חומצות האמינו החיוניות בכמות משמעותית, ולכן נחשבת כחלבון מלא. לחלבון הסויה מיוחסת השפעה חיובית על בריאות הלב וכלי דם, בהורדת רמות הכולסטרול והגברת האלסטיות של העורקים. פולי הסויה עשירים בסיבים תזונתיים, לעומת הטופו שדל יחסית בהם. עשירה בסיידן, בברזל ובשומן.

שומנים:

צריכה גבוהה של חומצות שומן רוויות מעלה את הסיכון למחלות לב וכלי דם. מקורן במוצרים מן החי, דקלים, לבבות דקל וקוקוס. בנוסף מומלץ להימנע מאכילת איברים פנימיים, בשר בקר שמן, ועור.

חומצות שומן טרנס הקרוי גם שומן צמחי

מוקשה נמצא בעיקר במזונות מעובדים כגון: קרקרים, בורקסים, מרגרינה, מזונות המוגדרים קנויים ומוכנים לאכילה. מומלץ להימנע ממזון המכיל חומצות שומן טרנס.

חומצות שומן בלתי רוויות:

שומנים שמקורם מהצמח יש להן תכונות מגנות מפני מחלות לב וכלי דם ולכן קיימת המלצה להוסיף לתפריט היומי (שמן זית, שמן קנולה, אגוזים, שקדים, טחינה, אבוקדו).



מהם פרטי היחידה ומה דרכי ההגעה?



המכון לשיקום ולמניעת מחלות לב של המרכז הרפואי שערי צדק, בניין ראשי, קומה 3

שעות פעילות המכון:
המכון פעיל בימים ראשון, שני, שלישי (הדרכה) רביעי וחמישי בין השעות 7:00-19:00

כתובת המכון:
שערי צדק, בניין ראשי, קומה 3 שמואל בייט 12, ירושלים

דרכי הגעה:
ניתן להגיע למכון לשיקום הלב באמצעות רכב פרטי. קיימת חנייה מרווחת בחניון המקורה במרכז הרפואי שערי צדק, בהנחה משמעותית, או בחניון בית הספר זיו או ברחוב שחראי, על בסיס מקום פנוי. אפשרויות ההגעה באמצעות תחבורה ציבורית הינם מגוונות ומועדפות. קווי אוטובוס עם תחנות בסביבה: הינם קו 39, 50, 29, 5, 16, 21, 33, 35, 10, 27, 91 רכבת קלה: תחנת יפה נוף.

יצירת קשר



לפרטים על המכון:
באתר המרכז הרפואי שערי צדק :
המכון לשיקום הלב ומניעת מחלות לב
www.szmc.org.il



מזכירות המכון לשיקום ומניעת מחלות לב
טלפון: 02-6555947
פקס: 02-6555895
מייל: shikumlev@szmc.org.il



אחרי ניתוח
או אישפוז?

אחוזת בית הכרם ההחלמה הטובה בירושלים מול בית החולים שערי צדק

אחוזת בית הכרם מעניקה לכם החלמה בתנאים מושלמים לאחר ניתוח, אשפוז, או כאשר המטפלת נוסעת לחופשת מולדת. אנו מזמינים אתכם להגיע לאגף לטיפול אישי, המעניק טיפול איכותי ביותר בדירות פרטיות. צוות רפואי וצוות מטפלים מסור 24/7, פעילויות מגוונות (תרבות ותנועה).



אחוזת
בית הכרם

לפרטים התקשרו: *3616

אחוזת בית הכרם - רחוב אביזוהר 8 ירושלים