



מה זה בכלל בריאות?



קבוצת תורמי מתנת חיים, יחד עם הזמר עידן עמדי, טיפסו לפסגת הקילימנג'רו. אחד המשתתפים, המפיק און ארביב, כתב בפייסבוק: "אחרי מסע של שישה ימים לפסגת הקילימנג'רו, ההר הגבוה באפריקה, במטרה להגדיל את המודעות לתרומת כליה ולחוסר המוגבלות בעקבות התרומה - הצלחנו! לכם נותר רק לשתף ולהעצים את המסר. אולי ביחד נציל חיים".
ג'וש ארונסון ■ צילום: יח"צ מתנת חיים

בולם

רוגזו

יפחית

אוכלו

ירבה

תנועתו

רקע כללי

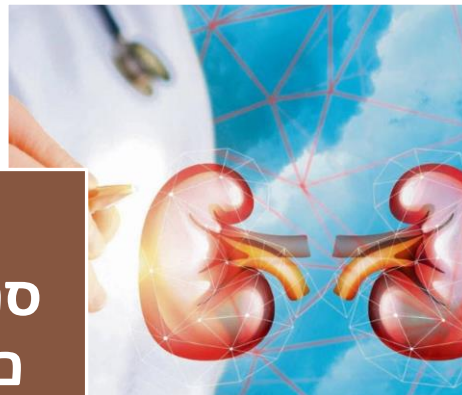
- תורמי כליה יותר בריאים מהאוכלוסייה הכללית
- עברו בירור רפואי מעמיק
- לתורמי כליה אין הגבלות בשום דבר באורח החיים
- ישנם אנשים שנולדים עם כלייה אחת ועוברים חיים שלמים בלי לדעת זאת..
- עם זאת, תורמי כליה חשופים למספר מצבי סיכון רפואיים יותר מכלל האוכלוסייה בגלל הסיבה הפשוטה שהם בעלי כליה אחת
- מצבי סיכון- בואו נדבר על זה..

מצבי סיכון

לחץ דם
גבוה



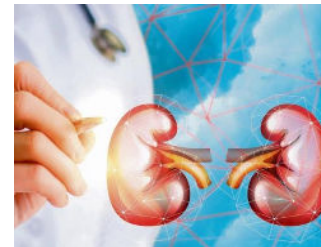
אי
ספיקת
כליות



חלבון
בשתן



אי סיפקת כליות



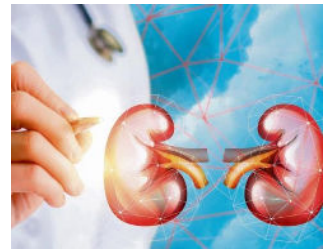
מה זה?

מחלת כליה כרונית היא מצב שבו קיימת פגיעה ברקמת הכליה ו/או בתפקוד הכליה. תפקיד הכליה הוא לסנן מהדם נוזלים וחומרים מומסים שונים ולהוציאם מהגוף בנוזל השתן. פגיעה בתפקוד הכליות עלולה לגרום להצטברות של חומרי פסולת ושל נוזלים בגוף, להפרעה במאזן המינרלים, כמו אשלגן, מגנזיום, סידן וזרחן, ולהפרעה בייצור חומרים חיוניים כמו ויטמין D ואריתרופואטין (הורמון המיוצר בכליה ומעודד יצירת כדוריות דם אדומות).

גורמי סיכון?

גורמי סיכון שפוגעים בדרך כלל גם ברקמת הכליה ובתפקודה וגם בלב ובכלי הדם: עודף משקל, סוכרת, לחץ דם גבוה, יתר שומנים בדם (היפרליפידמיה), עישון. נוסף על כך, מחלת כליה כרונית ומחלה של הלב ושל כלי הדם עלולות להחמיר זו את זו.

אתר כללית



לחץ דם גבוה

מה זה?

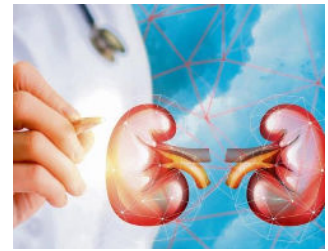
לחץ דם גבוה נקרא בשפה הרפואית יתר לחץ דם. הוא יכול ליצור נזק לעורקים וללב במשך שנים לפני שהסימפטומים שלו מתגלים, ועלול להוביל למחלות לב וכלי דם כדוגמת התקפי לב ושבץ, ופגיעה בכליות ובאיברים נוספים.

יתר לחץ דם הוא אחת הסיבות המרכזיות לתחלואת לב ולמוות כתוצאה ממנה. מחלות לב נמצאות בצמרת סיבות המוות בישראל, עם זאת, קל לאבחן ולזהות יתר לחץ דם, וכאשר קיימת אבחנה ניתן לטפל בה.

גורמי סיכון

לעיתים רבות העלייה בלחץ הדם מופיעה באופן פתאומי וחד. בדרך כלל מצב זה נוצר מאורח חיים יושבני, חוסר פעילות, אי הקפדה על תזונה בריאה או ממצב רפואי אחר שניתן לייחס לו את העלייה בלחץ הדם (לדוגמא: בעיות בכליות או בכלי הדם המוליכים אליהם, בבלוטת האדרנל או בבלוטת התריס) או מנטילת תרופות שונות.

שחל- לחיות בלב שקט



חלבון בשתן

מה זה?

באופן תקין, הכליות לא מאפשרות סינון של החלבונים שנמצאים בדם לשתן, כך שלרוב חלבון לא אמור להופיע בשתן. לפיכך, הופעת חלבון השתן (פרוטאינוריה) משקפת בדרך כלל מצב של בעיה בכליות, שגורמת לחדירות-יתר של אבובית הכליה (Glomerulus) ומאפשרת מעבר של מולקולות גדולות כמו אלבומין או חלבון אחר והופעתם בשתן.

גורמי סיכון

חלבון בשתן קבוע, מחייב התייחסות וטיפול. בדרך כלל מדובר במחלות כליה ראשוניות או במחלות כליה מישניות. לכמות החלבון בשתן יש חשיבות בהערכת החומרה והתקדמות המחלה. לכן חשובה האבחנה המוקדמת.

שחל- לחיות בלב שקט

מצבי סיכון

מומלץ לבצע בדיקות תקופתיות

לחץ דם
גבוה

אצל חופא המשפחה

אי

קצוות
כליות

כדי להביא לגילוי מוקדם

או למנוע התקדמות של מחלת כליה.

חלבון
בשתן

כללי

עלינו להקפיד על מספר כללי בריאות בסיסיים על מנת לשמור על אורח חיים בריא:



בדיקות שגרתיות



תזונה



פעילות גופנית

תרומתה של הפעילות להשמנה

לאורך השנים, הספרות המחקרית מצביעה בצורה ברורה וחד שמעית על תרומתה של פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא. ביצוע פעילות גופנית מצמצם את הסיכון למחלות כרוניות רבות כגון- השמנת יתר, סוכרת ומחלות לב וכלי דם.

בשונה מסוכרת, מחלות לב וכלי דם, השמנה ניתנת לאבחון בלי להגיע לרופא או לעשות בדיקות דם.

איך? פשוט רואים אותה, מרגישים אותה וההשפעות שלה פוגעות באופן ישיר בחיים שלנו, החל מלהחליף את ארון הבגדים ועד לשימוש מוגבר באמצעי עזר (רכב, מעלית, מדרגות נעות ועוד). שבעצמם פוגעות בשמירה על אורח חיים בריא וכך בעצם מתחילים את מעגל ההשמנה האין סופי..

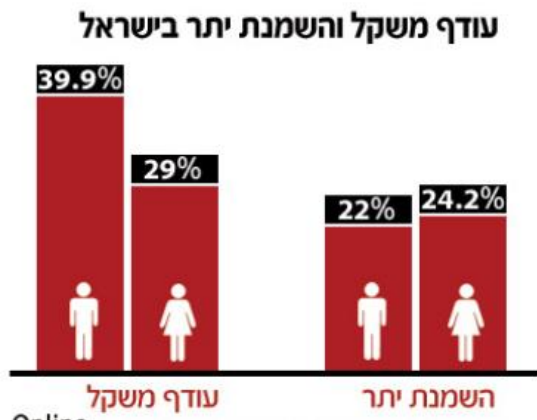
מה עושים?



מודעות מובילה לשינוי..

- ההסתדרות הרפואית לישראל והחברה לחקר וטיפול בהשמנה הכריזו רשמית כי השמנה היא מחלה ויש להתייחס אליה כאל מחלה כרונית. ההכרזה נעשתה נוכח נתונים שנאספו בישראל לגבי מימדי ההשמנה באוכלוסיה
- שכיחות המחלה עלתה ב 150% בעשרים השנים האחרונות
- 29%-39% מהאוכלוסיה הבוגרת מעל גיל 20, מוגדרים כסובלים מעודף משקל, כ-23%

סובלים מהשמנת יתר.



איך אנחנו נדע מה מצבינו?

- ישנה נוסחת חישוב מאוד פשוטה ויחסית מדויקת הנקראת BMI – body mass index

- מטרת השיטה להעריך את המשקל לצורכי זיהוי מוקדם ומונע של בעיות רפואיות שעלולות להתפתח עקב 'עודף משקל'



איך מחשבים BMI

1.75 מטר

- לוקחים את הגובה במטרים –

66 ק"ג

- לוקחים את המשקל בק"ג -

3.065

- נעלה את הגובה בריבוע -

66 לחלק ל3.065

- כעת -נחלק את המשקל בגובה בריבוע

21.55

- התוצאה -

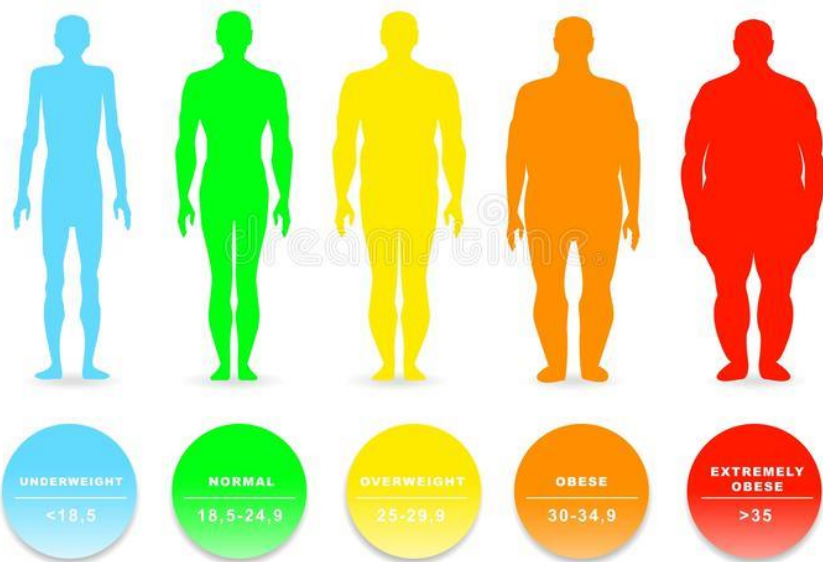
דני שוקל 66 ק"ג וגובהו 1.75 מטר

$$\frac{66}{1.75^2}$$

החישוב = 21.5

BMI= 21.55

BODY MASS INDEX



מה זה

אומר?

איך זה משפיע על הבריאות שלי?

- בין 19 ל 25 אין סיכונים להתפתחות של מחלות
- בין 25 ל 30 הסיכון גובר במיוחד אם קימות מחלות נלוות כגון- לחץ דם \סוכרת וכו..
- בין 30 ל 35 סיכון בינוני להתפתחות של מחלות
- בין 35 ל 40 סיכון חמור להתפתחות של מחלות
- מעל 40 סיכון חמור מאוד



פעילות גופנית

מעבר להמלצות ולדגשים הניתנים כאן, מומלץ לשלב תזונה נכונה עם חיים בריאים וספורטיביים, בין אם מדובר על שמירה על כושר באמצעות הליכה במקום מגוריהם, בפעילות בחדר כושר. או במשחקים ספורטיביים.

באמצעות שילוב שני הגורמים המרכזיים הללו של תזונה נכונה ושמירה על פעילות גופנית וכושר, תשמרו על גוף בריא ומאוזן ונפש בריאה וחיונית.

כמה? מתי? ואיך כדאי להתאמן?

1. פעילות גופנית בשגרה-

"הורדת מדרגה"

2. פעילות גופנית יזומה



פעילות גופנית יזומה

מומלץ שהפעילות הגופנית תתבסס
על פעילות אירובית-

הליכה

ריצה

שחייה

אופניים

ריקוד

ובו..'



ופעילות לחיזוק שרירים:

חדר כושר

פילאטיס

"פקלי כוח"

משקולות

יוגה

קרוספיט

וכו..'



כמה פעמים?



כמה שיותר..

ניתן להשיג שיפור בכושר הגופני ובירידה במשקל באמצעות פעילות גופנית בעצימות בינונית למשך בין 150 ל-250 דקות בשבוע, ככל שמוסיפים מעל 250 דקות בשבוע ישנו שיפור משמעותי יותר.

(המלצת ארגון הבריאות העולמי)

עדיף לחלק את הפעילות לשלושה עד ארבעה אימונים בשבוע ולשלב פעילות אירובית עם פעילות אנארובית (התנגדות)

לסיכום

שמירה על אורח חיים בריא- תזונה נכונה, שתיית מים וביצוע פעילות גופנית משפרים ומאריכים חיים!

עבורכם כתורמי כליה, השמירה על אורח החיים הבריא חשוב כפליים על מנת שחלילה לא נפגע בתפקוד הכליה.

במספר שינויי אורחות חיים קלים ניתן לשמור על הבריאות לאורך שנים ולשפר את איכות החיים.

חשוב למצוא פעילות שתתמידו בה לאורך שנים, תהנו ממנה ותשלבו אותה בחיי היום יום שלכם. זה המפתח להצלחה לשמירה על הבריאות והכושר.



משוב שאלות?

אליסף בוק- רכז אורח חיים בריא- מתנת חיים
052-6175833
Briut@kilya.org.il