

# תרופות ותוספי מזון עלולים להעלות לחץ דם

נכתב על ידי:

פרופ' ראובן צימליכמן

בשם:

האיגוד הישראלי לנפרולוגיה ויתר לחץ דם

החברה הישראלית ליתר לחץ דם

י נ ו א ר 2 0 1 7



**ההסתדרות הרפואית בישראל**  
המכון לאיכות ברפואה

ניירות עמדה מתפרסמים ככלי עזר לרופא/ה ואינם באים במקום שיקול דעתו/ה בכל מצב נתון

**פרופ' ראובן צימליכמן**, ראש המכון לאיכות ברפואה  
בהסתדרות הרפואית בישראל, ראש האגף הפנימי ומנהל  
מחלקה פנימית והמכון ליתר לחץ דם בבית חולים וולפסון.

# הקדמה

תוספי מזון ותרופות יכולים לגרום לעליה בלחץ הדם ולהוצאה מאיזון של חולים שלחץ דמם היה מאוזן קודם. מטופלים רבים נוטלים תרופות ללחץ דם ועוקבים אחר רמות לחץ הדם שלהם ומנסים להגיע לרמות לחץ דם תקינות אולם הם מקבלים גם תוספי מזון או תרופות שחלק מהם עלול לגרום לעלייה בלחץ הדם וליציאתו מאיזון.

מחלות לב וכלי דם מהוות את אחד הגורמים העיקריים לתמותה ולמוגבלות בעולם כולו. לחץ דם גבוה הוא הגורם הראשי בשכיחותו כגורם לתחלואת לב וכלי דם. במהלך השנים האחרונות עקב טפול ביתר לחץ דם והגברת המודעות לו ירד יתר לחץ דם מרשימה 10 המחלות המובילות לתמותה בעולם, אולם מחקר שבוצע בשנת 2012 מצא שיל"ד גרם לתמותה של 7.5 מיליון אנשים בעולם באופן ישיר ותרם לתמותה של עוד 10 מיליון אנשים בעולם בהיותו גורם מרכזי לתמותה. שיעור האיזון של יתר לחץ דם משתנה בארצות שונות אולם בשנים האחרונות מדווח שבארצות מערב אירופה וארה"ב 50% ויותר מחולי יתר לחץ דם הם מטופלים בעלי לחץ דם מאוזן. שיעור איזון לחץ הדם בארצות שונות משתנה במדינות שונות ובמדינות אפריקה למשל מדווח על שיעור איזון נמוך משמעותית העומד בתחום של 20%-30%.

תרופות להורדת לחץ דם הן התרופות הנפוצות והשכיחות ביותר לטיפול במחלות בעולם. בחלק מהמקרים החולים מטופלים ב-2, 3 או ובדרך כלל יותר תרופות. בחולים רבים הסובלים מיתר לחץ דם קיימות גם מחלות נוספות שגם הן מצריכות טפול תרופתי כגון סוכרת ועליה בשומני הדם, מחלות לב, מחלות כלי דם מוחיים, ומחלות כלי דם בגפיים ועוד. חולים אלו "זוכים" לטיפול בתרופות רבות ביותר. בין מטופלים אלו מרובים החולים שלחץ דמם אינו מאוזן. שיתוף פעולה לקוי של המטופל בנטילת תרופות ושהן מרובות, ניתנות פעמים רבות ביום מהווה מטרד, פוגע באיכות חיים ומביא מטופלים רבים לאי נטילת תרופות ולטעויות. כסיבה נוספת להעדר איזון לח"ד בחולים אלו חשוב לציין גם אינטראקציות בין תרופות. קיים מצב שתרופות מסוימות "מנטרלות" ומבטלות השפעתן של תרופות אחרות וככל שרבות התרופות הניתנות, הסיכוי לכך גדול יותר. סיבה נוספת היא ההשפעה הישירה של תרופות מסוימות כשביכולתן להעלות לח"ד.

תרופות רבות וחומרים "טבעיים" רבים יכולים להעלות את לחץ הדם וחשוב שלא רק הרופאים אלא גם הציבור יכיר את התרופות והחומרים העלולים להעלות את לחץ דם או להוציא מאיזון חולים עם לחץ דם שהיה מאוזן קודם לכן.

לאחרונה עולם הרפואה עוסק רבות ב"יתר לחץ דם עמיד" כלומר, לחץ דם עקשני שנשאר גבוה למרות טיפול בתרופות מרובות, שלוש או יותר בלא להשיג את איזונו. קבוצת חולים גדולה יחסית זו מצטרפת לקבוצת החולים שלחץ דמם אינו מאוזן מסיבות אחרות. מספרם הגדול של מטופלים שלחץ דמם אינו מאוזן יכול להיות קשור בסיבות רבות כמו – ריבוי תרופות (פולפרמציה). שימוש בתרופות שאינן מצריכות מרשם אך יכולות להשפיע באופן ישיר או עקיף בכיוון של עליה בלחץ דם, תזונה לא תקינה ובעיקר עתירת נתרן, תוספי מזון ותוספים צמחיים ועוד.

מובן שהדרך הטובה ביותר בחולי יתר לחץ דם היא להימנע משימוש בתרופות/חומרים שיכולים להעלות לחץ דם, יש לזהות אותם ולהפסיק את השימוש בהם. אולם בחלק ניכר מהמקרים הפסקת תרופות אלו אינה אפשרית מאחר ותרופות אלו יכולות להיות חיוניות לטיפול במחלה אחרת.

במקרים כאלו אפשר לנסות להפחית את מינון החומר המפריע במידה וזה אפשרי. במקרים בהם לא ניתן להפסיק התרופה/החומר שניתנו למחלה אחרת וגורמים לעליה בלחץ הדם, אין ברירה אלא להוסיף ולחזק את הטיפול ביתר לחץ דם אם ע"י הוספת תרופה נוספת או העלאת מינון התרופות הניתנות או שניהם.

## **להלן נדון בתרופות חומרים השכיחים ביותר להעלות את לחץ הדם:**

### **תרופות נוגדות דלקת שאינן סטרואידליות (NSAID):**

תרופות אלו יכולות להעלות לחץ דם במבוגרים ובצעירים כאחד אולם השפעתן בולטת במיוחד במטופלים מבוגרים. ראשית, משום שככל שהאדם מבוגר יותר הסיכוי שיסבול מיתר לחץ דם גבוה יותר. שנית, באנשים מבוגרים בעיות מפרקים, כאבי גב, פרקים וכאבים אחרים שכיחים יותר מאשר בצעירים. במקומות רבים תרופות מקבוצה זו אינן מצריכות מרשם, ניתנות ביתר ולעיתים בשל שכיחות השימוש בהן, שוכח המטופל לדווח על טפול בהן לרופא המטפל. ניתן לומר בוודאות שמשפחת תרופות אלו היא הסיבה הראשונה במעלה לעליית לחץ דם הנגרמת על ידי תרופות במטופלים בעולם המערבי.

תרופות אלו מעלות יחסית מעט את לחץ הדם של אנשים שלחץ דמם תקין אך השפעתן בולטת במיוחד במטופלים הסובלים מיתר לחץ דם ובמקרים כאלו העלייה בלחץ הדם היא בשיעור של לפחות 5 מ"מ כספית ויותר.

ההשפעה המזיקה של תרופות אלו בולטת במיוחד במטופלים הסובלים מאי ספיקת כליות. העלייה בלחץ הדם בחולים אלו גבוהה יותר מאשר בחולי יתר לחץ דם אחרים והן יכולות גם להחמיר משמעותית את מחלת הכליה. ההשפעה המזיקה של תרופות אלה תלויה במינון הניתן ובמשך הטיפול בהן. חולים שחייבים לקבל תרופות אלו באופן ממושך חייבים להיות במעקב רפואי ומעקב בדיקות דם במשך הטיפול. מנגנון העליה בלחץ דם בעת שימוש בתרופות אלו הוא משולב, תרופות אלו מעכבות ייצור חמרים מרחיבי כלי דם (פרוסטגלנדינים) ובכך מביאות לכווץ כלי דם ולעלייה בלחץ הדם ובנוסף הן מפחיתות את יעילות השפעתן של רוב התרופות הניתנות להורדת לחץ דם.

כדי למנוע את ההשפעה המזיקה של תרופות השייכות לקבוצה זו יש להפסיק את השימוש בהן אולם הפסקתן אינה אפשרית בחלק גדול מהמטופלים. ההמלצה הרפואית היא לנסות להפסיק או להקטין מינון התרופות, לקצר את פרקי הזמן שבהם הטיפול ניתן ולהחליף או לשלב במקום תרופות אלו תרופות אחרות להקלת כאבים. השימוש באקמול ואופטלגין יכול לאפשר הפסקה, החלפה ושילוב עם תרופות אלו אולם ידוע ששתי התרופות האחרונות יעילות הרבה פחות בהפחתת כאב ממשפחת התרופות שאנו דנים בהן.

### **סטרואידים, או תרופות סטרואידליות (CORTICOSTEROIDS):**

למשפחת תרופות זו יכולת להעלות את לחץ הדם. שיעור העליה בלחץ הדם בד"כ תלוי מינון ובמטופלים המקבלים טיפול קבוע של מנת שמירה (Maintenance) במינון נמוך (בד"כ סביב פידניזון 5 מ"ג ליום או קורטיזול) ההעלאה בלחץ הדם היא קלה יחסית. הורדת מינון תרופות אלו לחצי

מהמינון הנמוך הקודם בד"כ לא תהיה מלווה בשינויים משמעותיים בלחץ הדם. לעומת זאת שימוש במינון גבוה של תרופות סטרואידליות גם אם הן ניתנות לתקופות קצרות יחסית יכול לגרום לעליות משמעותיות בלחץ הדם. תרופות אלו בד"כ ניתנות במחלות משמעותיות ולרוב לא ניתן לוותר עליהן. הגישה הטיפולית במצבים אלו היא בהתאם למידת העלייה של לחץ הדם. אם העלייה בלחץ הדם היא קלה יחסית והטיפול אמור להינתן ימים ספורים ניתן לעקוב אחר לחץ הדם ולהמשיך בטפול כרגיל. אולם אם העליות הן לרמות העלולות לסכן את המטופל בד"כ יש צורך להוסיף תרופות להורדת לחץ הדם. מתן תרופות סטרואידליות במינון גבוה כמו מינון של 80 מ"ג פרדניזון ליום יכול בד"כ להעלות את לחץ הדם ב-15-20 מ"מ כספית ואף יותר. תגובות המטופלים הן שונות ולעיתים ניתן לראות עליה לרמות גבוהות מאוד של לחץ הדם. המנגנון העיקרי של עליית לחץ הדם בטפול בתרופות אלו הוא תכונתן לגרום לאגירה של מלח הנתרן ושל מים בגוף המביאים לעליה בלחץ הדם. הגישה הראשונית לעליה בלחץ דם במצבים אלו היא הפחתה משמעותית בתכולת המלח במזון, זאת בנפרד או בנוסף לתוספת טפול תרופתי. הגישה הטיפולית ליתר לחץ דם במצבים אלו היא הוספת תרופות נוספות ובראש ובראשונה תרופות משתנות ואם צריך גם עליה במינון או הוספה של תרופות נוספות. יש לזכור שתרופות אלו מעלות לא רק לחץ דם, הן גורמות גם לעליה ברמות הסוכר בדם, החמרת סוכרת ובשימוש ממושך גם לאוסטאופורוזיס.

חשוב לדעת שבין התרופות הסטרואידליות יש תרופות המשפיעות במידה שונה גם על מידת אגירת המלח והמים בגוף והרופא המטפל בוחר מביניהן את התרופה המתאימה ביותר למטופל הספציפי.

קיימות ברפואה מספר תסמונות שעיקרן ייצור עודף של הורמונים סטרואידלים כמו תסמונת ע"ש קושינג או מצב של הפרשת יתר של אלדוסטרון. תסמונות אלו מאופיינות ביתר לחץ דם שהוא לרוב עמיד או קשה לטיפול ולפחות בחלק ממקרים אלו האבחנה נעשית לאחר בירור שמתבצע כדי לברר את הסיבה ליתר לח"ד כה עקשני.

### **טפול הורמונלי מונע הריון (גלולות למניעת הריון):**

העלייה בלחץ הדם לאחר התחלת טפול הורמונלי מונע הריון מופיעה בחלק קטן מהנשים המקבלות טפול זה. בד"כ לא ניתן לחזות מראש מי מהמטופלות בטפול זה תפתח יתר לחץ דם. השיעור של עליה בלחץ דם בעקבות טפול הורמונלי הוא בכ-5% מהמטופלות. במחקרים נמצא שתופעה זו מופיעה במקרים שהטיפול כולל יותר מ-50 מיקרוגרם של אסטרוגן. באופן טיפוסי הפסקת הטיפול ההורמונלי מלווה בירידה של לח"ד לערכים של טרום טיפול. כתוצאה מנתונים אלו עברו בעולם לטיפול מונע הריון הכולל מינון נמוך של אסטרוגן ושיעור המקרים של יתר לחץ דם בטפול ובמינון זה ירד משמעותית. במקרים בהם מופיעה עליה בלחץ דם לאחר תחילת טפול הורמונלי למניעת הריון (והיום משתמשים בתכשירים בהן מינון האסטרוגן נמוך) הגישה ההגייונית היא הפסקת טפול ומעבר לטיפול מונע הריון אחר. במידה ולא ניתן להפסיק את הטפול ורמות לחץ הדם מצדיקות זאת יש להתחיל בטפול תרופתי להורדת לחץ דם.

### **הורמונים אנבוליים זכריים בוני שריר (הורמונים סטרואילדיים בעלי השפעה אנדרוגנית, זכרית):**

שימוש בתרופות בעלות פעילות אנדרוגנית (דמויית טסטוסטרון) היה ועדיין נפוץ מאוד בעולם בעיקר בין ספורטאים וזאת למרות ששימוש בחמרים אלו אסור על ידי כל רשויות הספורט

בעולם. מדובר בשימוש בקבוצת תרופות הכוללות טסטוסטרון, שהוא הורמון המין הזכרי ודומיו. פרט לשימוש פסול ואסור בספורטאים קיימות גם סיבות רפואיות לטיפול בחמרים אלו. מטופלים הסובלים מניוון שרירים על רקע מחלות הפוגעות ביכולת חיסונית של הגוף כמו חולי איידס, דיכאון קשה, ניוון מסת שריר תלוי גיל ואחרים יכולים לקבל טפול בתרופות אלו שיכולות להביא את רמות הטסטוסטרון בדם לנורמה, לשיפור במסת השריר, שיפור במצב הרוח ובתפקוד היום יומי של מטופלים רבים. טיפול זה יכול לגרום לעלייה בלחץ הדם. בחולים המתחילים טפול בחמרים אלו חובה לעקוב אחר רמות לחץ הדם מתחילת הטיפול. מעקב והשגחה דרושים במיוחד במטופלים הסובלים מיתר לחץ מלפני תחילת הטיפול ובמטופלים מבוגרים.

### **תרופות הגורמות לכיווץ כלי דם כולל תרופות נגד נזלת, נגד כאבי גרון וגודש בדרכי האף והדמעות:**

תרופות אלו יכולות לגרום גם הן לעליות לחץ דם משמעותיות. במחקרים אחרונים דווח שטיפות אף המכילות פנילפרין מכווצות כלי דם יכולות להעלות לחץ דם בשיעור של 10 מ"מ כספית סיסטולי ו-9-10 מ"מ כספית דיאסטולי. ההשפעה להעלאת לחץ דם תלויה בכמות ובתדירות השימוש בטיפות אף.

אדם הסובל מיתר לחץ דם הנוטל טיפות אף בעת הצטננות אם ייקח את הטיפות אחת ל-3-4 שעות יכול לסבול מעליות לחץ דם משמעותיות ותוארו עליות של עד 200 מ"מ כספית סיסטולי.

טיפות אף מכילות פנילאפרין ונגזרותיו הגורם לכיווץ כלי דם ברירית האף ובכך מקל על הנוזלת. תרופות אלו נספגות סיסטמית ומשפיעות על כל כלי הדם בגוף וגורמות לכיווץ כלי הדם ובכך יכולות לגרום לעליות בלחץ דם. באופן דומה תרופות נגד גודש בדרכי הנשימה כמו אקמול לילה, אקמול קולד ואחרות מכילות גם הן פנילאפרין ודומיו, שהוא חומר מכיווץ כלי דם ובכך מפחית את הגודש באף ובכלי הנשימה ומקל על נזלת והתקררות אולם גם חמרים אלו נספגים סיסטמית וגורמים לכיווץ כלי דם לא רק באזור האף והסינוסים אלא בכל הגוף ועלולים לגרום לעליות לחץ דם ממשמעותיות. גם טיפות עיניים רבות מכילות פנילפרין ויכולות להעלות לחץ דם האופן משמעותי.

תרופות מרובות הן בעלות יכולת השפעה לכווץ כוץ כלי דם בגוף. ביניהן תרופות מגרות (סטימולנטיות), הלוצינוגניות – המשפיעות על מצב הרוח. גם נטילת קוקאין יכולה לגרום לעליה משמעותית בלחץ הדם. במחקר שנערך בצרפת נמצא שכ-15% מהפונים לחדרי מיון עקב לחץ דם גבוה, נגרמה עלייה בלחץ הדם שהייתה קשורה בשימוש בתרופות.

שימוש בתרופות אלו כאשר רמות לחץ הדם גבוהות מאוד הגישה הטיפולית לעליה בלחץ הדם היא בשימוש בתרופה בשם לבטלול שחוסמת את ההשפעה המגרה דמוית האדרנלין המופיעה בשימוש בתרופות אלה.

חשוב לציין שחומרים אלה שיכולתם להעלות לחץ דם היא משמעותית מצויים בריכוזים גבוהים בתרופות טבעיות המשמשות להרזיה ובחומרים "טבעיים" המכילים Ephedra ששווק במשך שנים כחומר טבעי להרזיה. חומר זה נאסר בשימוש בארה"ב בשנת 2004 בשל תופעות לוואי קשות שביניהם עליה בלחץ דם ושעור גבוה יותר של אירועים מוחיים (Stroke) במטופלים שהשתמשו בחומר זה.

## תרופות נוגדות דכאון:

תרופות נוגדות דכאון רבות הן בעלות פוטנציאל להעלאת לחץ דם. שיעור העלייה בלחץ הדם תלוי במינון התרופות ובלחץ הדם הבסיסי של המטופל לפני תחילת טפול. ברור שאנשים הסובלים ממצבים דיכאוניים שסובלים גם מיתר לחץ דם, לחץ דם צריך להיות מנוטר ומטופלים שמתחילים טפול בתרופות נוגדות דכאון חייבים גם לעקוב אחר לחץ הדם שלהם.

תרופות נוספות ששימשו לטיפול בירידה בתפקוד מיני המכילות את ההורמון Yohimbine הניתן במצבי הפרעה בתיפקוד המיני ובמצבים נוספים, יכולות לגרום לעלייה משמעותית בלחץ הדם. עליית לחץ דם הנגרמת ע"י טפול ביוהימבין תלויה מינון ויש לעקוב אחר לחץ הדם בחולים המטופלים בתרופות אלו או לחילופין להימנע משימוש בתרופות המכילות יוהימבין במטופלים הסובלים מיתר לחץ דם.

## עישון ושימוש בניקוטין (Nicotine):

הניקוטין יכול להעלות לחץ דם לפרק זמן קצר בסמוך לשימוש בו. הפסקת עישון הוכחה כתורמת להורדת לחץ דם והיא מומלצת בנוסף להשפעות מיטיבות אחרות של הפסקת עישון. לאור העובדה שעישון והכנסת ניקוטין לגוף יכולים להעלות לחץ דם, מומלץ לאסור עישון לפרק זמן של לפחות 30 דקות לפני מדידת לחץ דם.

## תרופות המעכבות ריבוי התפתחות של כלי דם (תרופות אנטי אנגיוגניות):

ככלל ריבוי כלי דם מקל על זרימת הדם ומביא באופן עקיף לירידה בלחץ הדם. אולם שימוש בתרופות נוגדות ריבוי כלי דם (Angiogenesis inhibitors) מהווה טפול מקובל בטפול במחלות ממאירות מסוימות. מניעת התפתחות כלי דם חדשים מונעת התפתחות וצמיחה של גידולים בכך שאספקת הדם לתאי גידול נמנעת או מוגבלת. מטופלים רבים המקבלים תרופות אלו חווים עליה בלחץ דם ורבים מהם זקוקים להוספת תרופות המורידות לחץ דם. עליית לחץ דם משמעותית נצפתה למשל במטופלים הסובלים מגידולים בכליה שבהם נצפו עליות משמעותיות בלחץ דם עם תחילת הטפול בגידול.

תרופה נוספת שיש להזכירה כגורמת לעלייה בלחץ הדם היא התרופה **אריתרופויטין (EPO)** שנמצאת בשימוש נפוץ כטיפול נגד אנמיה, במיוחד אנמיה הקשורה באי ספיקת כליות. תרופה זו גורמת לעליית לחץ דם ב-20%-30% מהמטופלים בתרופה. האריתרופויטין גורמת לעליית לחץ דם במספר מנגנונים ביניהם עלייה בצמיגות הדם, כוץ כלי דם קטנים עוד.

**תרופות מדכאות חיסון (IMMUNOSUPPRESSANTS)** כמו הציקלוספורין ודומיה משמשים לדיכוי תגובת הדחיה של מושתלי איברים. תרופות אלו ידועות ביכולתן להעלות את לחץ הדם של המטופלים בהן. הן גורמות בד"כ לכווץ כלי דם ולאגירת מלח הנתרן – מנגנונים המביאים לעלייה משמעותית בלחץ הדם. העלייה בלחץ הדם היא תלויה מינון ודווחה כמופיעה ב-20%-99% מהמטופלים בתרופות אלה. הפסקת הטיפול בציקלוספורין מלווה בד"כ בירידה בלחץ דם לרמות הבסיס אולם במקרים מסוימים לחץ הדם עלול להישאר גבוה גם לאחר הפסקת הטיפול התרופתי. ברוב המקרים אין אפשרות להפסיק תרופה זו ולכן כאשר לחצי הדם גבוהים יש צורך להוסיף גם תרופות נגד יתר לחץ דם.

## חמרים טבעיים ותוספי מזון רבים יכולים להעלות את לחץ הדם:

תמצית שורש הליקוריס (Licorice) משמשת כחומר ממתיק במדינות אירופה רבות, כמרכיב של ממתקים ומקנה לממתקים המכילים אותו צבע שחור. תמצית הליקוריס משמשת גם כתוסף מזון בחמרים "טבעיים" רבים. במוצרי טבק ובתוספי מזון לטיפול בצרבת, כיב קיבה, ברוניטיס, כאבי גרון, זיהומיים וירליים למיניהם ועוד. ברוב ארצות המערב הליקוריס מצוי בממתקים למיניהם. כאשר ליקוריס נאכל בכמויות גבוהות של למעלה מ-50 ג"ר ליום במשך שבועיים ויותר, מינון שאינו נדיר, הוא גורם לעליות לחץ דם, משפיע על המערכת ההורמונלית של רנין ואלדוסטרון וגורם לעליות קיצוניות בלחץ הדם.

בין החמרים הטבעיים המכילים חלק מהתזונה של כולנו מצוי **מלח הנתרן**. מלח הנתרן הוא מלח חיוני לחיים ואין קיום בלעדיו. יחד עם זאת השימוש במזון מעובד, משומר ומרוכז גורם להעמסת מלח בכמויות אדירות הגורמות לעלייה משמעותית בלחץ הדם. הנתונים בארה"ב למשל מעידים שהשימוש במלח שם גבוה פי 2.5 מהכמות המומלצת של מלח הנתרן ביממה. הפחתת המלח במזון הוגדרה כמדיניות עולמית שמסוגלת להביא לירידה משמעותית בלחץ הדם ובכך להפחית משמעותית תחלואת לב וכלי דם.

במחקרים נמצא שכל הפחתה של 1 ג"ר מלח בתזונה ביממה מלווה בירידה של 1 מ"מ כספית בלחץ הדם. במחקר שפורסם בנושא נמצא שהפחתה של 4 ג"ר מלח הנתרן ביממה לוותה בירידה של 4.2 מ"מ כספית בלחץ הדם הסיסטולי ובכ-2 מ"מ כספית בלחץ הדם הדיאסטולי. הורדת לחץ הדם בחולי יתר לחץ בולטת יותר מאשר באנשים עם לח"ד תקין שבהם לח"ד יורד בפחות מאשר באלו הסובלים מל"ד.

הפחתה בשתיית **אלכוהול** (Ethanol) קשורה גם היא בירידת לחץ דם. יחד עם זאת הנושא פחות וברור. במחקרים רבים נמצא שלחץ הדם גבוה יותר במטופלים המרבים בשתיית אלכוהול בהגזמה. עם שתיית אלכוהול קיימת עליה מסוימת בלחץ הדם אולם היא מלווה בעלייה מסוימת ברמת ה LDL – הכולסטרול המיטיב שהוא בעל השפעה מגינה על כלי הדם. הוכח חד משמעית ששתיית אלכוהול במינונים נמוכים מלווה בירידה בסיכון לתחלואת לב וכלי דם.

אולם ידוע ששתייה מרובה של אלכוהול מלווה בירידה במשך החיים כתוצאה מתחלואה מוגברת בתחומים אחרים כמו מחלות כבד, תאונות דרכים ותמותה בכלל.

ההשפעה של שתיית **קפה** ואכילת מוצרי מזון המכילים **קפאין** על לחץ הדם אינה ברורה. ברור ששתיית קפה בהגזמה תעלה את לחץ הדם בסמיכות לשתייה, אולם תוך זמן קצר לחץ הדם יחזור לנורמה. ההשפעה לעליית לחץ הדם של קפה תלויה הן בחוזק הקפה והן ובתדירות השתייה. יחד עם זאת מקובל ששתיית כמות סבירה של קפה, כמו 3 כוסות ביום של קפה שאינו מרוכז מאוד, אינה גורמת לעליית לחץ דם ומותרת גם בסובלים מיתר לחץ דם. במחקרים נמצא גם ששתייה של 3 כוסות קפה מלווה בעלייה חולפת בלחץ הדם בהגברת מתן שתן ובהגברת הפרשת מלח הנתרן שאמורים לבטל את העלייה הראשונית בלחץ הדם. נכון להיום אין מחקרים חד משמעתיים שמאשרים את השפעת הקפה לגרימת לח"ד גבוה באופן כרוני.

ניתן לסכם שאדם הסובל מיתר לחץ דם ובמיוחד זה המקבל טיפול תרופתי חייב לבדוק את המזון שהוא אוכל, את התרופות שהוא מקבל למטרות השונות כמו תרופות לנזלת, התקררות, כאבים וכו'. אדם הנוטל תוספי מזון "טבעיים" ואחרים חייב לבדוק בקפדנות כל מרכיב ומרכיב שהוא נוטל כדי לוודא שאינו מעלה לחץ דם ואינו מנטרל תרופות הניתנות ליתר לחץ דם.

המכון לאיכות  
ברפואה



**ההסתדרות הרפואית בישראל**  
**המכון לאיכות ברפואה**