

נא להכיר: תסמונת הדלקת

סיפורם של ניק ודבי

מה שניק ודבי לא ידעו היה בעוכריהם.

כשלמדו במכללה, עסקו שניהם בספורט והיו רזים ומושכים. ניק היה כוכב קבוצת הכדורגל ודבי הייתה שחקנית טניס מוכשרת. הנעורים היו לצידם והם החלימו מהר מאוד מפציעות ספורטיביות למיניהן.

לאחר שסיימו את לימודיהם, החל ניק לעבוד כאיש מכירות ונהנה מאופייה התחרותי של העבודה. הוא לא שם לב לכך שדרישות העבודה מנעו ממנו לעסוק בפעילות גופנית. דבי הייתה עסוקה באותה עת בתפקידיה כאם ובמציאת עבודות מזדמנות שיכניסו עוד כסף למשק הבית. כמו רבים אחרים, הם למדו לחסוך זמן באמצעות קנייה של מזון מוכן ואכילה במסעדות למזון מהיר. ארוחות אלה היו עשירות בשומן ובפחמימות וכמות הירקות שבהן הייתה נמוכה מאוד.

ניק סבל באופן קבוע מצרבת ובעיות עיכול, אך הוא לא הבין שמקור הבעיה הוא בבחירה גרועה של מזון. דבי החלה לפתח אסתמה ודלקת מפרקים שיגרונית. שניהם קיבלו טיפול תרופתי מהרופאים שלהם, אך אלה מעולם לא התייחסו לתזונה כגורם אפשרי להידרדרות במצבם הגופני.

כשהגיעו לגיל העמידה, גופם הרזה והאתלטי הפך לזיכרון רחוק. משקל גופו של ניק עלה מ-82 ק"ג ל-113 ק"ג ודבי תפחה ממשקל של 50 ק"ג ל-82 ק"ג. רמת הכולסטרול בדמו של ניק עלתה. בעיה זו, בנוסף למשקלו הגבוה, הגדילו מאוד את הסיכון שלו ללקות במחלת לב. הוא אף החל לסבול מכאבים כרוניים בכתפיים ובברכיים, תוצאה של פציעות ספורט ישנות. בינתיים, החמירו האסתמה ודלקת המפרקים של דבי והיא החלה ליטול פרדניזון (תרופה סטרואידית) ותרופות נוספות כדי להפיג את תסמיני המחלות.

כשהגיעו לשנות ה-50 לחייהם, התפתחה אצל ניק סוכרת מבוגרים (מטיפוס 2) ואצל דבי אבחנו סרטן שד. ניק קיבל תרופות להפחתת רמת הגלוקוז בדמו ודבי עברה ניתוח וטיפולים כימותרפיים.

לאחר כל זה נראה היה לכאורה שבריאותם התייצבה למשך מספר שנים. אולם פרישתם מהעבודה לא פתרה את בעיותיהם הבריאותיות. מדי יום, ניק נטל 8 תרופות מרשם ודבי נטלה 6. בגיל 62 התגלה שוב סרטן השד אצל דבי והטיפול נכשל. היא נפטרה בגיל 63. ניק, שהיה מרותק לביתו רוב הזמן (הוא קיבל מזון חם ומצרכים משרותי הרווחה המקומיים) לקה בהתקף לב ומת בגיל 65.

כל הבעיות הבריאותיות שמהן סבלו ניק ודבי טופלו בהתאם לשיטות הטיפול הרפואיות המקובלות כיום. הרופאים שלהם לא השכילו להבין שבחירה גרועה של מזון ודלקות כרוניות תרמו במידה רבה לבעיות הבריאותיות שלהם. הרופאים טיפלו אפוא רק בתסמינים ולא בגורמים למחלותיהם של ניק ודבי.

ההשפעה הקטלנית של תסמונת הדלקת

כל מחלה וכל כאב שאתם חשים, קשורים בדרך זו או אחרת לדלקת.

דלקת היא הגורם לכאבים הנובעים מדלקת המפרקים, אי-הנוחות המלווה אלרגיות, צפצופי הנשימה במחלת האסתמה והנוקשות בשרירים כתוצאה ממאמץ גופני רב מדי. הדלקת היא גם הבסיס למחלות הקשות והקטלניות מכל: מחלות לב, מחלת אלצהיימר וסוגים רבים של סרטן.

אם קשה לכם להאמין בזאת, שימו לב לעובדה הבאה. תרופות מרשם נוגדות דלקת מקטינות את הסיכוי ללקות בהתקפי לב ובמחלת אלצהיימר. למרות זאת, אני לא מתכוון בשום פנים ואופן להמליץ לכם ליטול תרופות אלה. תופעות הלוואי שלהן עולות במקרים רבים על התועלת הגלומה בהן. מלבד זאת, קיימים הרבה מאוד מאכלים ומרכיבים תזונתיים טבעיים שפועלים כנוגדי דלקת יעילים ובטוחים.

גם אם נדמה לכם שאתם בריאים כיום, רוב הסיכויים שבגופכם מפעפעת דלקת שפוגעת בסתר בלב, במוח ובאיברי הגוף האחרים. דלקת זו עלולה להתלקח במקרים של פציעה, הצטננויות תכופות, שפעת, אלרגיות, אכילת פחמימות ושומנים מזיקים וכן במקרים שבהם צמח לכם "צמיג" באזור המותניים. בשלב מסוים רמת הדלקת תהיה גבוהה ותתבטא בתסמיני כאב ובמגבלות גופנית.

התפתחות הדלקת היא תהליך נורמאלי שיכול להשתבש בצורה איומה. תהליך זה אמור להגן עלינו מפני זיהומים ולהאיץ את ההחלמה במקרה של פציעה.

דלקת כרונית עושה בדיוק את ההיפך. היא מתישה את גופנו וגורמת לנו להיות פגיעים יותר למחלות. הדלקות מאלצות מיליוני אנשים הסובלים מדלקת מפרקים לשנות את חיי היומיום שלהם. הדלקת גורמת למתח אצל מיליוני אנשים הסובלים מאסתמה ואינם יודעים מתי יתרחש ההתקף הבא. מיליוני אנשים אחרים הסובלים מטרשת נפוצה, זאבת, סוכרת ומחלות אחרות, סובלים למעשה גם הם מדלקת כרונית.

תסמונת הדלקת

מחלות דלקתיות שונות, כמו אסתמה או דלקת מפרקים שיגרונתית, הן מחלות קשות כשלעצמן. תסמונת הדלקת היא ערמומית הרבה יותר, ורק כעת מתחיל עולם הרפואה להבין את משמעות הדבר.

תסמונת היא קבוצה של תסמינים שמאפיינים מחלה מסוימת. לדוגמה, בספרי הקודם הוגדרה תסמונת X כשילוב של מספר תסמינים: הצטברות של שומן באזור הבטן (השמנה מרכזית), תנגודת לאינסולין, יתר לחץ דם ורמה גבוהה של כולסטרול בדם. כל המצבים האלה מגבירים את הסיכון ללקות בסוכרת ובמחלת לב כלילית (מחלה של העורקים המזינים את הלב).

גם תסמונת הדלקת מצביעה על כך שקיימות לפחות שתי מחלות דלקתיות, שמגבירות במידה משמעותית את הסיכון ללקות במחלות דלקתיות קשות יותר. מה גורם לדלקת להתפתח ולהתפשט? תגובה דלקתית יכולה להשפיע בהתחלה על רקמה מסוימת, כמו הברכיים למשל, ומשם היא נוטה להתפשט לאזורים אחרים בגוף ולתקוף רקמות נוספות. לאחר מספר שנים יכולה הדלקת המערכתית הזו, שכבר התפשטה בכל הגוף, לתרום להתפתחות של מחלות שנראות אולי כלא קשורות זו לזו, אבל בין כולן עובר חוט מקשר – הדלקת הכרונית.

להלן מספר דוגמאות לתסמונת הדלקת. כשני שלישים מהאמריקאים ומספר הולך וגדל של אנשים ברוב המדינות המפותחות סובלים מהשמנת יתר. עודף משקל תורם לתהליך הדלקתי, משום שתאי השומן מפרישים חומרים כימיים כמו חלבון הנקרא חלבון מגיב C (CRP) ואינטרלוקין-6 (IL-6), המלבים דלקות. עודף משקל מגביר את הסיכון ללקות במגוון של מחלות נוספות, ואחת הסיבות לכך היא הדלקת. אם אתם סובלים מעודף משקל, יש לכם סיכוי גבוה יותר לפתח סוכרת מבוגרים, שיש בה מרכיב דלקתי משמעותי. הדלקתיות במחלת הסוכרת קשורה לעודף משקל, רמה גבוהה של סוכר ואינסולין בדם וצריכה גבוהה מדי של פחמימות מעובדות (כמו לחם לבן ודגני בוקר מומתקים בסוכר).

תסמונת הדלקת אינה עוצרת פה. לאחר שהתפתחה מחלת סוכרת, היא בתורה מגבירה את הסיכוי ללקות בדלקת חניכיים. כל אחת מהמחלות האלה – השמנת יתר, סוכרת ודלקת חניכיים – קשה בפני עצמה. אולם ככל שהדלקת המלווה את המחלות האלה ממשיכה להתעצם עוד ועוד, כך גובר הסיכוי ללקות במחלת הלב הכללית. עולם הרפואה מבין כיום שמחלה זו היא מחלה דלקתית של כלי הדם. לכל מחלה דלקתית יש אפוא השפעה מצטברת המעלה את רמת הדלקת הכללית בגוף ומגבירה את הסיכוי ללקות במחלות קשות ביותר.

קיימות דוגמאות רבות לתסמונת הדלקת. אלרגיות מעוררות תגובה דלקתית ומעלות את הסיכוי ללקות בדלקת מפרקים שיגרנית שהיא מחלה אוטואימונית (מחלה הנגרמת מתגובה של מערכת החיסון נגד מרכיבי הגוף). זיהומים שונים מעוררים אף הם תגובה חיסונית. מעריכים כי דלקות וזיהומים כרוניים אחראיים לכ-30% ממקרי הסרטן. פגיעות במפרקים גורמות במקרים רבים לתגובות דלקתיות וכך נסללת הדרך להתפתחות של דלקת מפרקים ניוונית. פגיעות ראש קשות והדלקת שנוצרת במוח כתוצאה מפגיעות אלה מגבירות בטווח הארוך את הסיכוי ללקות במחלת אלצהיימר, שגם היא נחשבת לתהליך דלקתי הפוגע בתאי המוח.

המידע הזה נשמע אומנם מפחיד למדי, אולם יש לו חשיבות עליונה בשמירה על בריאותכם. הנקודה החשובה, שאותה אני מנסה להדגיש בספר זה, היא שקיימות דרכים למניעה של דלקות כרוניות ותסמונת הדלקת ולטיפול בהן. בספר זה תגלו כיצד ניתן לעשות זאת.

מהי דלקת כרונית?

דלקת יכולה ללבוש צורות רבות וכולנו סובלים ממנה בזמן זה או אחר בחיינו. הסוג הנפוץ ביותר מבין הדלקות הוא ככל הנראה הדלקת הפתאומית והחריפה, כמו זו המתפתחת כשאתם מקבלים כווייה במטבח, מעמיסים עומס רב מדי על השרירים בעת נשיאת הציודים או פוגעים בגידים שלכם בעת פעילות גופנית כלשהי. האזור הפגוע מתנפח והופך לאדום ורגיש למגע.

בנסיבות רגילות מסייעת לכם הדלקת להחלים והיא עשויה אפילו להציל את חייכם. לדוגמה, אם במקרה חתכתם את האצבע בסכין, חיידקים הנמצאים על הסכין, באוויר או על עורכם חודרים מיד לפצע. אם לא יסולקו החיידקים הללו, הם עלולים להתפשט במהירות בזרם הדם ולגרום למותכם.

מערכת החיסון של הגוף מזהה כמעט מיד את החיידקים הללו כגופים זרים, ומשגרת מתקפה מתואמת כדי לעצור את הזיהום. הדלקת מאיצה בכלי הדם הקטנים שבאצבע להתרחב, וכך יכולים סוגים שונים של תאי דם לבנים לעבור בהם, לאתר את החיידקים ולכתר אותם. חלק מאותם תאי דם לבנים מאתרים ומשמידים תאי גוף שניזוקו כתוצאה מהפציעה. הדלקת אף שולחת לגוף איתות שעליו להצמיח תאים חדשים ולפעול להגלדת הפצע. לאחר יום או יומיים הדלקת באצבע שנחתכה שוככת מעט, ולאחר מספר ימים נוספים היא נעלמת לחלוטין.

גופכם מגיב באופן דומה כאשר אתם מותחים שריר, למשל בעת הרמה של ארגז כבד או מאמץ גופני רב מדי. הדלקת שנוצרת במצבים אלה גורמת לנפיחות, כאב ונוקשות. היא נועדה לסלק תאי שריר פגועים ולסייע בפתיחה של תהליך החלמה שיגרום להחלפת התאים שניזוקו. גם במקרים אלה הדלקת שוככת לאחר מספר ימים ואתם בדרך הנכונה להחלמה.

אולם דלקת כרונית היא סיפור אחר לגמרי. היא לא נעלמת, לפחות לא במהירות, ויש אנשים שניסיונם האישי הוכיח להם שהיא לא נעלמת לעולם. דלקת כרונית גורמת לנפיחות, נוקשות או כאבים שאינם חולפים. ככל שגילכם עולה, גוברת הנטייה שלכם ללקות בדלקות. אולם גם במקרים אלה ניתן לא אחת לשפר את המצב הבריאותי.

שאלון מס' 1

מהו מצבכם הבריאותי כיום?

האם אבחנו אצלכם אי פעם אחת מהמחלות הבאות? (לצורך השאלון אין זה משנה אם אתם נוטלים תרופות או מקבלים טיפול אחר)

_____ הוסיפו 2 נקודות	איידס
_____ הוסיפו 2 נקודות	אסתמה
_____ הוסיפו נקודה 1	דלקת סמפונות (ברונכיטיס)
_____ הוסיפו 2 נקודות	מחלת הצליאק או אי-סבילות לגלוטן
_____ הוסיפו 2 נקודות	מחלת לב כלילית
_____ הוסיפו 2 נקודות	סוכרת או רמה גבוהה של סוכר בדם
_____ הוסיפו נקודה 1	דלקת חניכיים (קלה עד חמורה)
_____ הוסיפו 2 נקודות	דלקת כבד (הפטיטיס)
_____ הוסיפו 2 נקודות	מחלת מעיים דלקתית
_____ הוסיפו 2 נקודות	דלקת מפרקים שיגרונית (ראומטיזם)
_____ הוסיפו 2 נקודות	דלקת מפרקים ניוונית (ארתריטיס)
_____ הוסיפו נקודה 1	אקזמה, ספחת (פסוריאזיס) או כוויות שמש תכופות
_____ הוסיפו נקודה 1	כיבי קיבה (אולקוס)
_____ הוסיפו 2 נקודות	דליות ("ורידים ברגליים") כיביות
_____ הוסיפו נקודה 1	פציעה שאירעה לאחרונה, עקב תאונה, פעילות ספורטיבית או כוויית שמש חמורה
_____ הוסיפו נקודה 1	האם אתם סובלים כל העת מכאבים או מנוקשות במפרקים, כמו מפרקי האצבעות או הברכיים?

המשך בעמוד הבא...

- האם אתם חשים שגופכם נוקשה
כשאתם קמים בבוקר?
הוסיפו נקודה 1 _____
- אם אתם סובלים מעודף משקל של
עד 5 ק"ג, האם כל או רוב השומן
העודף מצטבר באזור הבטן שלכם?
הוסיפו נקודה 1 _____
- אם אתם סובלים מהשמנת יתר
(יותר מ-9 ק"ג מעבר למשקל
האידיאלי שלכם), האם כל או
רוב השומן העודף מצטבר
באזור הבטן שלכם?
הוסיפו 2 נקודות _____
- האם אפכם סתום או מלא
בנזלת רוב הזמן?
הוסיפו נקודה 1 _____
- האם אתם נפצעים (החל מחבלות
קשות ועד לעצמות שבורות מספר
פעמים בשנה או יותר) בשל תאונות,
אופי העבודה שלכם או פעילות
ספורטיבית?
הוסיפו נקודה 1 _____
- האם אושפזתם לצורך ניתוח
במהלך 12 החודשים האחרונים?
הוסיפו נקודה 1 _____
- האם אתם מעשנים או לועסים טבק?
הוסיפו 2 נקודות _____
- האם אתם לוקים בהצטננות או
בשפעת לעיתים תכופות?
הוסיפו נקודה 1 _____
- האם אתם סובלים מאלרגיות עונתיות
כמו אלרגיה לאבקת פרחים
או לעובש?
הוסיפו נקודה 1 _____
- האם אתם סובלים מפריחות או
מפצעים על העור שאינם מגלידים?
הוסיפו נקודה 1 _____
- הציון שלכם בשאלון מס' 1: _____

פירוש התוצאות שקיבלתם:

0-1 **נמוך:** רמת הדלקת בגופכם נמוכה. הדבר מעיד על בריאות טובה.

2-6 **מתון:** רמת הדלקת בגופכם בינונית. הדבר משפיע על מצב בריאותכם הנוכחי ומהווה סיכון לבריאותכם בטווח הארוך. עליכם לפעול כדי לשנות את המצב.

7-20 **גבוה:** רמת הדלקת בגופכם גבוהה. מצב זה מזיק מאוד לבריאותכם. עליכם לפעול ללא השתהות כדי לשנות את המצב.

21+ **גבוה מאוד:** אף שמדובר במצב נדיר, רמת הדלקת בגופכם גבוהה בצורה קיצונית. עליכם לפעול מיד לתיקון המצב.

האם הרופא יכול למדוד את רמת הדלקת שלכם?

במחלות רבות הדלקת ניכרת במידה כזו, שאין צורך למדוד אותה. הכאב המתלווה לדלקת המפרקים למשל, הוא סימן ברור מאוד לקיומה של דלקת. נפיחות, אדמומיות ורגישות למגע גם הם סימנים מובהקים לדלקת המתלווה לפגיעות בשריר, מחלות חניכיים ומחלות רבות נוספות. אלה דוגמאות שכיחות לדלקות מקומיות, אף שהחומרים מאיצי הדלקת מתפשטים בכל הגוף ומשפיעים עליו. במקרים כאלה, אין ככל הנראה טעם בבדיקות שיאשרו את קיומה של הדלקת, ומדובר בהוצאה מיותרת.

לעומת זאת, דלקות מערכתיות, או כאלה התוקפות את הגוף כולו, אינן תמיד גלויות לעין. דלקת של דפנות כלי הדם למשל, עלולה להגביר את הסיכון ללקות בהתקף לב ואילו דלקת של דפנות הקיבה (גסטריטיס) מעלה מאוד את הסיכון ללקות בכיבי קיבה ובסרטן קיבה.

שקיעת דם – בדיקת דם פשוטה זו מודדת את קצב שקיעת הדם. היא משקפת את המהירות שבה שוקעים תאי דם אדומים ויוצרים משקע. הדלקת גורמת לתאי הדם האדומים לשקוע במהירות רבה יותר. הבעיה היא שבדיקה זו היא סמן כללי מאוד לדלקת.

בדיקת חלבון מגיב C (C-Reactive Protein, CRP) – היא בדיקה אחרת המהווה סמן טוב יותר לדלקת מערכתית, אף שהיא עדיין סמן כללי שאינו מצביע על סוג מסוים של דלקת. רמה גבוהה של חלבון מגיב C מעלה את הסיכוי ללקות בהתקף לב פי 4.5 לערך. עובדה זו הופכת את רמתו של חלבון זה בדם לגורם מנבא טוב יותר להתקף לב בהשוואה לרמת הכולסטרול בדם. גם אצל אנשים הלוקים במחלת אלצהיימר, סרטן, דלקת מפרקים, דלקות חריפות וטראומה גופנית ניתן למצוא רמות גבוהות של חלבון מגיב C.

זיהוי של מחלות דלקתיות

הרופאים נוהגים אומנם לדבר בשפה משלהם, אולם על פי רוב קל מאוד לזהות את רוב המחלות הדלקתיות כשאתם שומעים או קוראים עליהן. בדרך כלל מצטרפת הסיומת איטיס ("itis") לשמות הלועזיים של המחלות הדלקתיות, לדוגמה, גסטריטיס (דלקת קיבה), סנדיניטיס (דלקת גידים) וג'ינג'יביטיס (דלקת חניכיים).

בעבר כללה אבחנת הרופא הן את תסמיני המחלה והן את הגורמים למחלה. לרוע המזל, דבר זה השתנה. כיום האבחנה של המחלות הדלקתיות (ורוב המחלות האחרות) היא במקרים רבים לא יותר מאשר תיאור התסמינים. לשם דוגמה, קיימים גורמים רבים להתפתחות של דלקת עור (דרמטיטיס), ביניהם אלרגיות, זיהומים, תגובה רעילה לחומרים כימיים או שפשוף. ייתכן שהרופא, וגם אתם, שבעי רצון מעצם האבחנה, למרות שהרופא לא זיהה קרוב לוודאי את הגורם למחלה.

במקרה של מחלת לב כלילית, גורם כלשהו חולל דלקת בדפנות כלי הדם של שריר הלב והצית שרשרת של אירועים. אותו גורם מסתורי יכול להיות תוצר לוואי של פירוק חלבונים הנקרא הומוציסטאין, זיהום קל או כולסטרול שעבר חמצון. כל אלה מגבירים את הסיכון ללקות במחלת לב (בפרקים 9 ו-12 נדון בצורה מעמיקה בקשר

הקיים בין דלקות למחלות לב וכלי דם). בתגובה, נודדים תאי דם לבנים לדפנות העורקים, שם הם משחררים רדיקלים חופשיים, מזינים את הדלקת ומחריפים את הנזק. הגורמים המנבאים בצורה המדויקת ביותר אם תלקו בהתקף לב אינם רמת הכולסטרול, הטריגליצרידים או הסוכר בדמכם. הגורם המנבא המדויק ביותר הוא רמה גבוהה של חלבון מגיב C בדמכם. זהו מדד מצוין לרמת הדלקת הכללית בכל הגוף.

מחלות דלקתיות שכיחות ובעיות בריאותיות הקשורות לדלקת

דלקת היא תסמין המופיע למעשה בכל מחלה ועל פי רוב מחריף את מהלכה. להלן מספר דוגמאות של מחלות שכיחות שקיימת בהן דלקת:

- **דלקת מפרקים**
 - דלקת מפרקים ניוונית
 - דלקת מפרקים שיגרונית
- **פציעות**
 - ספורטיביות: דלקת גידים, דלקת הכסת (בורסיטיס), התכווצות שרירים וחבלות
 - פציעות אחרות: חתכים, עצמות שבורות, חבלות וניתוחים
- **זיהומים**
 - הצטננות, שפעת, דלקת האוזן התיכונה, הפטיטיס C (סוג של דלקת כבד), איידס, טפילים וזיהומים לא ממוקדים נמוכי עוצמה
- **אלרגיות/מחלות אוטואימוניות**
 - אלרגיה לאבקת פרחים (פולן) ולחומרים אחרים החודרים לדרכי הנשימה (נזלת ממקור אלרגי או אחר)
 - אלרגיות למזון

מחלת הצליאק (אי-סבילות חמורה לגלוטן)
 זאבת (לופוס, קבוצה של מחלות אוטואימוניות בדרגות חומרה
 שונות; החל מפגיעה בעור ועד לפגיעה באיברים רבים)

- **מחלות בדרכי הנשימה**
 אסתמה
 מחלת ריאות חסימתית כרונית
 דלקת סמפונות (ברונכיטיס)
- **מחלות לב וכלי דם**
 מחלת לב כלילית, דלקת בשריר הלב, יתר לחץ דם
 דלקת ורידים, דליות
- **סרטן**
 סוגים שונים של מחלות סרטן ביניהן סרטן קיבה, ריאה, שד
 ובלוטת הערמונית
- **מחלות של מערכת העצבים**
 מחלת אלצהיימר
- **מחלות עור**
 אקזמה ודלקת עור
 ספחת (פסוריאזיס)
- **מחלות פה**
 דלקות חניכיים: החל מדלקת קלה ועד דלקת כרונית הפוגעת
 ביציבות של השיניים
- **עיניים**
 דלקת הלחמית (דלקת של הרירית העדינה המצפה את החלק
 הקדמי של גלגל העין והחלק הפנימי של העפעפיים)
 דלקת הענביה (אובאיטיס, דלקת בגלגל העין בשכבה שמתחת
 ללובן העין)

- **מערכת העיכול**
 - דלקת קיבה, כיבי קיבה
 - מחלת קרוהן
 - דלקת מעיים כיבית
 - דלקת הסעיף
- **מחלות נוספות**
 - סינוסיטיס (דלקת הגת)
 - טרשת נפוצה
 - השמנת יתר
 - סוכרת

מהי שכיחותן של הדלקות?

אחת הדרכים לבדוק את השכיחות של מחלות דלקתיות היא לעקוב אחר המכירות של תרופות נוגדות דלקת כמו אספירין, איבופרופן, נאפרוקסן ומעכבי Cox-2, וכך לעקוב למעשה אחר השימוש בהן. מדי שנה נמכרות בארה"ב, ללא מרשם רופא, מעל ל-30 מיליארד טבליות של תרופות מקבוצת נוגדי הדלקת הלא סטרואידיים (Non-steroidal anti-inflammatory drugs – NSAID's). כלומר מעל ל-100 טבליות נמכרות מדי שנה לכל איש, אישה או ילד. בנוסף, רופאים רושמים 70 מליון מרשמים לתרופות חזקות יותר השייכות לנוגדי הדלקת הלא סטרואידיים. למרות שרוב התרופות מקבוצה זו משמשות לטיפול בכאבי ראש (שנגרמו אולי כתוצאה מדלקת), מספרים אלה משקפים תלות עצומה בתרופות נוגדות דלקת.

העובדה שניתן למנוע התפתחות של מחלת לב כלילית ומחלת אלצהיימר על ידי נטילת סוגים מסוימים של תרופות נוגדות דלקת, מוכיחה שמדובר במחלות דלקתיות. אספירין מקטין את הסיכוי ללקות בהתקף לב ונראה שאיבופרופן (אדקס, אדוויל, ארטופן,

איבופן, נורופן, איבולב) מפחית את הסיכון ללקות במחלת אלצהיימר. לרוע המזל, לשתי תרופות אלה יש תופעות לוואי חמורות ולעיתים אף מסכנות חיים. מסיבה זו לא מומלץ להשתמש בהן לשם מניעה או טיפול.

אף אחת מהתרופות האלה לא מטפלת בגורמים לדלקת. במקרה הטוב, הן מספקות לנו הקלה זמנית. במקרה הגרוע יותר, הן מאיצות את פירוק הסחוס במפרקים ומעצימות את הנזק ואת ההידרדרות של דלקת המפרקים הניונית. בפרק 5 תוכלו ללמוד עוד על הסכנות הגלומות בנטילה של תרופות נוגדות דלקת.