מרכז שניידר לרפואת ילדים
مركز شنايدر لطب الاطفال
Schneider Children's Medical Center
מקבוצת כללית

יתר לחץ דם בילדים ומתבגרים

המרפאה ליתר לחץ דם (יל"ד) במרכז שניידר לרפואת ילדים הינה מרפאה ייעודית לאבחון וטיפול בבעיה זו בילדים ומתבגרים. המרפאה נותנת מענה רב מקצועי וכוללת רופאים, אחות ודיאטנית. במהלך הביקור במרפאה ניתן דגש על מדידת לחץ דם מדויקת בהתאם לכללים, מתבצעת הערכה של גורמי הסיכון והסיבות האפשריות ליל"ד, ונבחן הצורך במעקב על ידי ניהול רישום ביתי של לחץ הדם למשך 24 שעות (הולטר ל"ד), בירור נוסף, והתחלת טיפול. במידת הצורך, המטופל יקבל ייעוץ מסודר לגבי שינוי אורחות חיים כמקובל בשלב הראשון בטיפול בלחץ דם גבוה.

מהו יתר לחץ דם (יל"ד)?

לחץ הדם (ל"ד) הוא הכוח המופעל על דפנות העורקים כאשר הדם זורם בהם, והוא תוצר של פעולות משאבת הלב ומידת הכיווץ של כלי הדם. לחץ הדם משתנה מדקה לדקה, ומושפע מרמת הפעילות של הגוף, חום הגוף, תזונה, רגשות, יציבה ותרופות שונות.

לחץ הדם מתואר על ידי שני ערכים: הערך הגבוה הוא לחץ הדם הסיסטולי, המתקבל בעת התכווצות חדרי הלב. הערך הנמוך הוא לחץ הדם הדיאסטולי, הנמצא גם לאחר הרפיית חדרי הלב. יל"ד (Hypertension) הוא מצב שבו זרימת הדם מפעילה כוח מופרז על דפנות כלי הדם, דבר שלאורך זמן עלול לגרום לנזק לכלי הדם ולאיברים שונים.

האם קיים מצב של יל"ד בילדים?

יל"ד הוא מצב שכיח מאוד באוכלוסייה הבוגרת (כ-30%). שכיחותו פחותה בילדים אך בעשורים האחרונים שכיחות זו הולכת ועולה, בין היתר בשל העלייה באחוז הילדים הסובלים מעודף משקל. עפ"י נתונים בארה"ב, כ-3.5-5% מהילדים והמתבגרים סובלים מיל"ד, כאשר בילדים עם גורמי סיכון כמו השמנת יתר, סוכרת, בעיות בכליות, לאחר השתלת איברים, ממאירות, ופגות נמצאים בסיכון מוגבר ליל"ד.

מה הסימפטומים של יל"ד?

מרבית החולים עם יל"ד מרגישים בסדר, ואינם מודעים לכך שלחץ הדם שלהם גבוה. כאשר יל"ד הוא חמור או מתקדם, הסימפטומים עלולים לכלול כאבי ראש, ראייה מטושטשת, סחרחורת ודימום מהאף.

למה חשוב למדוד לחץ דם בילדים?

יל"ד הוא גורם סיכון מרכזי למחלות לב, אירועים מוחיים, ובעיות אחרות הקשורות בפגיעה בכלי הדם. יל"ד מגדיל את עומס העבודה על הלב. בנוסף, הכוח המופרז שמופעל על כלי הדם פוגע בהם, אם המצב מתמיד לאורך זמן. לכן, אם יל"ד אינו מאובחן או מטופל, הוא יכול לפגוע בתפקוד הלב ולפגוע בעורקים המובילים אליו ולאיברים חיוניים בגוף, כמו המוח, העיניים והכליות. אצל ילדים עם יל"ד תהליכים אלה מתחילים כבר בגיל הילדות. בנוסף, ילדים עם יל"ד מצויים בסיכון מוגבר לסבול מיל"ד גם כמבוגרים. לכן, גם בילדים ובמתבגרים, יש צורך במדידות תקופתיות של לחץ הדם, כדי לזהות מקרים של יל"ד ולטפל בהם.

מה ההגדרה של יל"ד בילדים?

יש לזכור, שגם מצבי לחץ ודחק (Stress) מסיבות שונות יכולים להעלות את לחץ הדם. לכן, אבחנה של יל"ד תעשה רק אחרי ביצוע מדידות חוזרות, לעתים גם במסגרת ביתית, כפי שיוסבר בהמשך. בילדים מתחת לגיל 13 יל"ד מוגדר באופן סטטיסטי כלחץ דם ממוצע מעל אחוזון 95 בהתאם למין, גיל וגובה. בבני נוער מגיל 13 ומעלה יל"ד מוגדר כערך של 130/80 ומעלה.

ילדים ובני נוער שלחץ הדם שלהם נמצא בין אחוזון 90-95 או מעל 120/80 ייחשבו כבעלי לחץ דם מוגבר (Elevated Blood Pressure). ילדים כאלה זקוקים למעקב, כי הם בסיכון לפתח יל"ד. חשוב לציין, כי לצורך אבחנה של יל"ד לא מספיקה מדידה אחת. אבחנה כזאת תתבצע רק על בסיס תוצאות המדידות במספר הזדמנויות לאורך תקופה.

מתי צריך למדוד לחץ דם בילדים?

על פי ההנחיות של האיגוד הישראלי לרפואת ילדים, מומלץ למדוד לחץ דם כחלק מהמעקב השגרתי אחר ילדים החל מגיל 3 שנים, ובגילאי 6, 10, ו-16 שנים. בילדים עם גורמי סיכון יש צורך במדידת ל"ד פעם בשנה. גורמי סיכון ליל"ד כוללים: השמנת יתר, רקע של פגות, מחלות לב וכליות (כולל זיהומים חוזרים בדרכי השתן), סוכרת, רקע של השתלת איברים, ממאירות או השתלת מח עצם, ותרופות מסוימות, כולל – תרופות להפרעת קשב וריכוז, גלולות למניעת הריון, סטרואידים וחלק מהתרופות האנטי-דיכאוניות.

איך מודדים את לחץ הדם?

מדידת ל"ד מתבצעת בזרוע בלבד. היא בדרך כלל תתבצע באמצעות מכשיר אוטומטי, אך אם מתקבלות תוצאות גבוהות, יש לאמת אותן באמצעות מדידה ידנית תוך האזנה של הבודק להופעת הדופק בזרוע.

במהלך הבדיקה יש להקפיד על הכללים הבאים:
לפני הבדיקה יש לשבת ברוגע על כיסא למשך 3-5 דקות, כשהרגליים על הרצפה, לא משוכלות, והגב נשען לאחור.

- בילדים קטנים יש למדוד כאשר הילד רגוע בעגלה או על הידיים.
- להסיר ביגוד עבה המכסה את המיקום של שרוול המדידה.
- להימנע מדיבור במהלך המדידה.
- יש להשתמש בשרוול (מנג'טה) בגודל מתאים (לפי היקף הזרוע).
- יש לבצע את המדידה 3 פעמים בהפרש של 1-2 דקות אחת מהשנייה.

מהן הסיבות העיקריות ליל"ד בילדים?

ניתן לחלק את הסיבות ליל"ד ל-2 קבוצות עיקריות – יל"ד ראשוני ויל"ד שניוני.

- יל"ד ראשוני הוא מצב שבו לחץ הדם גבוה ללא מחלה מוגדרת המסבירה את קיומו. יל"ד כזה נובע, ככל הנראה, משילוב של נטייה משפחתית ואורח חיים לא בריא. זוהי הסיבה השכיחה ביותר ליל"ד במבוגרים, אך גם במתבגרים וילדים, בעיקר עם השמנת יתר.

- יל"ד שניוני נובע ממחלה מוגדרת, כמו בעיות בכליות, היצרות בעורק הכליה, בעיות לב, בעיות הורמונליות או לחלופין תרופות שיכולות להעלות את לחץ הדם. כאמור, גם מצבי לחץ נפשי יכולים להעלות את לחץ הדם.

מהו כולל בירור לאבחון יל"ד?

בהתאם לסיבות האפשריות שיכולות לגרום ליל"ד, רוב הילדים יתבקשו לעבור בדיקות דם, שתן, אולטרסאונד כליות ואקו לב. במקרה הצורך הם יופנו לבירור נרחב יותר. בנוסף, לעיתים קרובות, על מנת להבין בצורה מדויקת יותר את מצב לחץ הדם, הרופא יפנה לביצוע ניטור ל"ד (הולטר ל"ד - Ambulatory Blood Pressure Monitoring).

מהו ניטור לחץ דם אמבולטורי?

ניטור לחץ דם אמבולטורי מאפשר לקבל תוצאות מדויקות של מדידת לחץ הדם במשך 24 שעות. המדידה מבוצעת באופן אוטומטי על ידי ניפוח השרוול מידי 20 דקות במשך היום ומידי 30 דקות במשך הלילה. ערכי המדידה נאגרים בזיכרון המכשיר ומתועדים כגרף אשר מראה את מדדי לחץ הדם. בדיקה זו נחשבת המומלצת ביותר לאבחון, מעקב ואיזון תרופתי אחר יל"ד. ניטור ל"ד מחוץ למרפאה יכול להבדיל בין יל"ד אמיתי ל"יל"ד של חלוק לבן" (גבוה במרפאה, תקין בבית) או יל"ד "ממוסך" (תקין במרפאה, גבוה בבית).

איך מטפלים ביל"ד בילדים?

ברוב המקרים הטיפול ביל"ד מתחיל בשינוי אורחות חיים, ורק מאוחר יותר יומלץ על טיפול תרופתי לפי הצורך. במקרים בהם לחץ הדם גבוה במיוחד ו/או מלווה בסימפטומים יינתן טיפול תרופתי כבר בשלב ראשון.

עיקרי הטיפול ביל"ד

- מטופלים הסובלים מעודף משקל: מומלץ לרדת במשקל באמצעות דיאטה ופעילות גופנית. פעילות גופנית ארובית סדירה (4-5 פעמים בשבוע) עוזרת בטיפול ביל"ד. פעילות אירובית כוללת מגוון פעילויות כגון: הליכה, ריצה, רכיבה על אופניים ושחייה.

- הפחתת כמות המלח בתזונה.

- הימנעות מעישון ומצריכה מופרזת של קפאין ואלכוהול הם שינויים נוספים באורח החיים שעשויים לסייע בהורדת לחץ הדם. אם כל אלו לא סייעו בהורדת ערכי לחץ הדם, יתכן שיומלץ לך להשתמש בתרופות להורדת לחץ דם.

- במקרה בו נוטלים תרופות להורדת לחץ דם, יש להקפיד ליטול אותן על-פי הנחיות הרופא ולבצע מעקב אחר ערכי לחץ הדם.

לסיכום: ילדים בדרך כלל אינם סובלים מסיבוכים של הלב וכלי הדם בשל יל"ד כפי שמדווח במטופלים מבוגרים. ההשפעות השליליות של יל"ד מתפתחות בדרך כלל לאורך שנים רבות. אבחון מוקדם מאפשר לנו למצוא את הדרכים המתאימות לטפל בו ולהוריד את לחץ הדם. מעקב מרפאתי מסודר ויישום ההמלצות יכולים לסייע לילדכם בשמירה על בריאותו.

שימו לב: המידע אינו מהווה תחליף לייעוץ, אבחון, טיפול ומעקב רפואי מסודר.

אנחנו כאן בשבילך לשאלות נוספות,
בימים: א', ג', ד', ה', בטלפון: 03-9253692 או
דוא"ל: nephro-sch@clalit.org.il

מחלקת רפואה שלמה,
צוות המרפאה הנפרולוגית - מרכז שניידר לרפואת ילדים

עריכה:
פרופ' דניאל לנדאו, ד"ר עמית דגן, ד"ר גלעד חמדני וגילי קורן.

מאי 2026

מרכז שניידר לרפואת ילדים
مركز شنايدر لطب الاطفال
Schneider Children's Medical Center
מקבוצת כללית