



# 10 כללי הזהב לנטילה נאותה של תרופות לטיפול ביתר לחץ דם

- 1 **הכירו את תרופותיכם!**  
לצורך איזון מיטבי של לחץ הדם נדרש לעיתים שילוב של מס' תרופות, המתאפיינות במנגנוני פעולה שונים. לעיתים טבלייה אחת תכיל שני מרכיבים פעילים בעלי מנגנון פעולה שונה. שילוב תרופתי לרוב מועדף על פני שימוש במינון גבוה של תרופה אחת, גם מבחינת יעילות בהפחתת לחץ הדם וגם מבחינת תופעות לוואי. חשוב לדעת שלאותה תרופה עשויים להיות שמות מסחריים שונים. במידה ואינכם יודעים אילו מתרופותיכם מיועדות לטיפול ביתר לחץ דם (להלן: "יל"ד) שאלו את הרופא או הרוקח. בצורה זו תוכלו להימנע מטעויות כמו לקיחה של אותה התרופה בשמות מסחריים שונים. בכל מקרה מומלץ לפני הלקיחה הראשונה לעיין בעלון לצרכן שנמצא באריזת התרופה.
- 2 **הטיפול ביתר לחץ דם הוא קבוע – הקפידו על נטילה סדירה**  
יתר לחץ דם לרוב אינו מורגש ואינו מלווה בתסמינים, אך מדובר בבעיה כרונית שיכולה לגרום למחלות רבות שיכולות להתבטא בהתקפי לב, אירועים מוחיים ופגיעה בכליות ובעיניים. לכן, יש להקפיד לנטול את התרופות מדי יום בשעה קבועה, גם בתקופות בהן אתם מרגישים טוב וגם בימים בהם צריך לצום לפני בדיקות דם. ההשפעה המקסימאלית של תרופות בהפחתת לחץ הדם תושג לרוב לאחר מס' שבועות של טיפול. לחץ דם מאוזן הוא סימן חיובי המעיד על יעילות הטיפול ומכאן שיש להתמיד ולקחת אותו. אין לקחת את התרופות "לפי הצורך" ואין להפסיק בבת אחת טיפול ללא הנחייה רפואית. ישנן תרופות שהפסקתן הפתאומית עלולה להחמיר את לחץ הדם ולגרום לעליה בדופק.
- 3 **מומלץ לנטול את התרופות במרוכז**  
ככלל, אין צורך לחלק את נטילת התרופות ליותר מ- 2-3 פעמים ביום, אלא אם הרופא הנחה אתכם אחרת. אין משמעות להפרדה של מס' דקות בין נטילת תרופה אחת לשנייה.
- 4 **שלו את נטילת התרופות בסדר היום**  
נטילת התרופות באופן קבוע בהתאם לסדר היום שלכם, כמו למשל בסמוך לזמני הארוחות, תסייע לכם לזכור ולהקפיד על מועדים קבועים וכך לשמור על איזון לחץ הדם.
- 5 **בדקו מהו מועד הנטילה הנכון של התרופות**  
לרוב, תרופות לטיפול ביתר לחץ דם נלקחות בבוקר, אולם התייעצו עם הרופא האם מבין התרופות שאתם נוטלים, ישנן תרופות שמומלץ לקחת לפני השינה. ייתכן שעבור תרופות מסוימות, הדבר יסייע בהפחתת תופעות הלוואי, דוגמת בצקות ברגליים וסחרחורת. במטופלים שנוטלים מס' תרופות ליל"ד, ייתכן שהעברת תרופה אחת לערב תשפר את איזון לחץ הדם.
- 6 **את רוב התרופות לטיפול ביתר לחץ דם ניתן לנטול ללא קשר למזון**  
ככלל, ההנחיות ללקיחה "לפני הארוחה", "עם הארוחה" ו- "מיד לאחר הארוחה" דומות ומשמעותן לקיחה על קיבה מלאה. הנחיה של "לקיחה על קיבה ריקה" מתייחסת להפרדה של לפחות שעה לפני או לפחות שעתיים לאחר האוכל. את כל התרופות חשוב לקחת לפחות עם מעט מים, ולא לבלוע ללא נוזלים. בעלון לצרכן ניתן למצוא הנחיות בנוגע לנטילת התרופה ביחס למזון. שתיית מיץ אשכוליות יכולה להשפיע על פעילותן של תרופות מסוימות - התייעצו על כך עם הרוקח.
- 7 **אל תחצו או תרסקו טבלייה לפני שוויצתם שהדבר אפשרי**  
בכל מקרה בו נדרשת חצייה או ריסוק טבלייה יש לעיין בעלון לצרכן המצורף לכל תרופה. במידה ואינכם בטוחים, פנו לרוקח להתייעצות.
- 8 **תוספי תזונה – התייעצו עם הרופא או הרוקח**  
ישנם תוספי תזונה כגון שורש ליקוריץ ותכשירי הרזיה שונים שעלולים לגרום לעלייה בלחץ הדם. חשוב להתייעץ עם הרופא או הרוקח בטרם נטילת תוסף תזונה ולבדוק האם יכול לגרום לעלייה בלחץ הדם, או להפחית מיעילות הטיפול התרופתי.
- 9 **תרופות ללא מרשם – התייעצו עם הרופא או הרוקח**  
תרופות שכוחות רבות שאינן דורשות מרשם, דוגמת נוגדי כאב ודלקת או תרופות לבלעיה נגד צינון, יכולות לגרום לעלייה בלחץ הדם או לנגוד השפעתן של חלק מהתרופות לטיפול ביל"ד. במרבית החולים המאוזנים, לקיחה חד פעמית או לזמן קצר לרוב לא תהווה בעיה, אולם בחולים עם יל"ד לא מאוזן או הסובלים מפגיעה בתפקוד הכלייתי יש להתייעץ טרם הנטילה עם הרופא או הרוקח.
- 10 **תופעות לוואי חדשות – התייעצו עם הרופא או הרוקח**  
הופעה פתאומית של סחרחורת, שיעול יבש שלא חולף, בצקות, בעיות בחניכיים, החמרה של עצירות, כאב ראש, דפיקות לב מהירות, האטה בדופק או כל תופעה אחרת לאחר התחלת הטיפול התרופתי – מחייבת התייעצות עם הרופא. לעתים מדובר בתופעות חולפות, ולעתים מדובר בתופעות שדורשות שינוי תרופתי.

ההמלצות שלעיל אינן באות להחליף את המלצות הרופא/ה המטפלת/ת, ואנו ממליצים לכם/ן לפנות לרופא/ה או לרוקח/ת בכל שאלה הקשורה בנטילת תרופותיכם

**בריאות שלמה,**  
רוקחות קלינית, מערך הרוקחות והפרמקולוגיה  
בשיתוף עם מחלקת ניהול איכות, חטיבת הבריאות



# משפחות התרופות השכיחות לטיפול ביתר לחץ דם מושגי יסוד

## מהי משפחה תרופתית?

לכל תרופה מנגנון פעולה לפיו היא פועלת בגוף להפחתת לחץ הדם. תרופות המתאפיינות במנגנון פעולה משותף ישתייכו לאותה משפחה תרופתית. רמז לשייך תרופה לאותה המשפחה ניתן למצוא בסימנת זהה של שם המרכיב הפעיל (ראו בתרשים מטה).  
בטיפול ביתר לחץ דם מקובל לשלב תרופות בעלות מנגנוני פעולה שונים ומשלימים בכדי להגיע לאיזון מיטבי של לחץ הדם. לרוב לא מקובל לשלב שתי תרופות מאותה המשפחה התרופתית.

## מהו מרכיב פעיל?

מרכיב פעיל הוא החומר בתרופה שאחראי על פעילותה הרפואית. השם המדעי של המרכיב הפעיל הנקרא גם השם הנגרי, מזהה באופן בלעדי עם החומר הפעיל שבתרופה, ואינו תלוי ביצרן של התרופה. בד"כ תרופה מכילה מרכיב פעיל אחד, אך ישנן גם תרופות שמכילות מספר מרכיבים פעילים.

## מהו מרכיב לא פעיל?

תרופה לרוב תכיל גם מרכיבים נוספים שאינם פעילים כמו חומרי מילוי, טעם, צבע וכו'... לחומרים הלא פעילים לרוב לא אמורה להיות השפעה על המטופל (מידע אודות מרכיבים מסוג זה מפורט בעלון לצרכן).

## מהו שם מסחרי?

שם מסחרי הוא השם שניתן לתרופה על ידי החברה המייצרת אותה. מאחר ואותו מרכיב פעיל או שילוב מרכיבים פעילים, יכולים להיות מיוצרים ע"י מספר חברות תרופות שונות יהיו להם שמות מסחריים שונים.

## מהן תרופות נגריות?

תרופות נגריות הן תרופות בעלות שמות מסחריים שונים, אך זהות בהרכב המרכיבים הפעילים שלהן, ומכאן שהן לרוב ברות החלפה. לעיתים יש הבדל בתכולת המרכיבים הלא פעילים, אך להבדל זה לא אמורה להיות השפעה על פעילות התרופה.

## סימנת שם המרכיב הפעיל מרמזת על השייך המשפחתי של התרופה כמפורט בתרשים

