

היפונטרמיה (חסר "מלח" בדם) במאמץ

פרופ' נעמה קונסטנטיני וג'ף פטרוף

כמעט בכל מרתון ישנם רצים (בעיקר רצות) הסובלים מהתכווצויות קשות בשרירים וחלקם אף מגיעים לחדר מיון עם תסמינים של בלבול, סחרחורת, בחילה והקאות בשל ירידה ברמת הנתרן בדם. תופעה זו עלולה לגרום לאיבוד הכרה ובמקרי קיצון למוות ולכן חשוב להימנע ממנה, לאבחנה במידה וכן מתרחשת – ולפנות מיד לטיפול.

מה זו היפונטרמיה?

היפונטרמיה הוא מצב של חוסר יחסי בנתרן לעומת המים. כמות הנתרן בדם צריכה להיות בין 135-145 מיליאקווילנט לליטר. רמה מתחת 135 נחשבת לחסר. היפונטרמיה קיצונית עלולה לגרום לאיבוד הכרה ואף למוות ולכן חשוב לזהותה ולטפל בהקדם.

מהם גורמי הסיכון לפתח היפונטרמיה?

- שתייה מופרזת לפני ובמהלך הריצה (בד"כ מעל 3 ליטר מים) במיוחד אם מלווה בעלייה במשקל. יש לשים לב ששתייה של משקאות ספורט ("משקאות איזוטוניים") לא מגנה מפני היפונטרמיה מאחר והם בד"כ דלילים יותר מבחינת מלחים (היפוטוניים).
- זמני ריצה ארוכים (בד"כ מעל 4 שעות)
- עליה במשקל במהלך הריצה (בגלל שתיית מים)
- רצים לא מנוסים
- BMI (מדד מסת הגוף – היחס בין המשקל לגובה בריבוע) נמוך יותר
- נשים יותר מגברים
- שימוש בתרופות אנטי-דלקתיות

מהם הסימפטומים (תלונות) של היפונטרמיה?

מקרים קלים עד בינוניים – התכווצויות (עוויתות) שרירים חריגות, חולשה, סחרחורת, בלבול, עייפות, בחילה/הקאות.

מקרים קשים - פרכוסים, איבוד הכרה, עלייה בלחץ התוך גולגלתי, בצקת ריאות ועד מוות.

חשוב לציין שהסימפטומים של היפונטרמיה קלה הם לא ספציפיים, וגם תואמים למצבים שכחים יותר כגון התייבשות, מכת חום ומצבים אחרים.

המרכז לרפואת ספורט בשערי צדק ע"ש היידי רוטברג
היכל פיס ארנה, רח' דוד בנבנישתי, ירושלים, טל. 02-5325590

המרכז לרפואת ספורט
בשערי צדק
ע"ש היידי רוטברג



רפואת ספורט • פעילות גופנית • תזונה

כיצד להימנע מהיפונתרמיה?

שתייה עודפת של נוזלים (מים/ משקאות איזוטוניים) לפני המאמץ, במהלכו ולאחריו, היא הגורם שעומד בבסיס מקרי היפונתרמיה קשים. הדרך הבטוחה ביותר להימנע מכך, ובמקביל לא להגיע למצב של התייבשות, היא לשתות לפי תחושת הצמא. כמו כן, נטילת משקאות ספורט המכילים מלח או טבליות מלח, תקטין את הסיכון להיפונתרמיה הנובעת מאובדן מוגבר של מלחים בזיעה. עם זאת, תוספת זו של נתרן לא תמנע היפונתרמיה אשר מתפתחת כתוצאה מעומס נוזלים. בכל מקרה, מומלץ להיוועץ עם תזונאי ספורט לגבי שימוש מושכל במשקאות ספורט ובכדורי מלח.

בכל מצב של תחושה חריגה, כגון חולשה, סחרחורת, עייפות לא רגילה, בחילה/הקאה, (וכמובן, כאבים בחזה, קוצר נשימה, וכל תגובה אחרת לא שגרתית) יש לעצור מייד ולחפש עזרה רפואית.

רופאים, תזונאי ספורט, פיזיולוגים ופיזיותרפיסטים מהמרכז לרפואת ספורט ישמחו לתת הכוונה וייעוץ לרצים.

בהצלחה!

פרופ' נעמה קונסטנטיני - המרכז לרפואת ספורט ע"ש היידי רוטברג – שערי צדק
מתחם פיס ארנה, טל. 02-5325590

המרכז לרפואת ספורט בשערי צדק ע"ש היידי רוטברג
היכל פיס ארנה, רח' דוד בנבנישתי, ירושלים טל. 02-5325590