

Als het leven je nauw aan het HART ligt



Onafhankelijke 
Ziekenfondsen



CARDIOVASculaire AANDOENINGEN

Het hart is een buitengewoon krachtige spierpomp. Voortdurend pompt het via de bloedvaten zuurstofrijk bloed naar alle delen van het lichaam en zuurstofarm bloed naar de longen. Dit orgaan weegt ongeveer 300 gram, is slechts iets groter dan een vuist, klopt meer dan 100.000 maal per dag en pompt daarbij 8.000 liter bloed door ons lichaam. Het geheel van hart en bloedvaten (aders, slagaders) noemen we het cardiovasculair systeem.

Soms kan het hart problemen ondervinden bij het regelen van de bloedsomloop, vooral door een 'onevenwichtige' levenswijze en door problemen als een hoge bloeddruk, zwaarlijvigheid, stress, een zittend leven, roken, diabetes, enz. Allemaal factoren die op lange termijn de vaten en de hartspeer belasten en verzwakken. We spreken dan over cardiovasculaire aandoeningen, dat zijn aandoeningen van het hart en de bloedvaten die de werking van de longen en het hart aantasten.

Om het hart en de bloedvaten gezond te houden, zijn lichaamsbeweging en een evenwichtige levenswijze uiterst belangrijk. In deze brochure lees je welke risicofactoren een rol spelen bij hart- en vaatziekten en hoe je cardiovasculaire problemen kunt voorkomen.

WAT ZIJN CARDIOVASCULAIRE AANDOENINGEN? ENKELE BEGRIPPEN...

In België sterft bijna de helft van de mensen aan de gevolgen van cardiovasculaire aandoeningen. Ons land is helemaal geen uitzondering op dat gebied: ook in de andere ontwikkelde landen zijn cardiovasculaire aandoeningen, samen met kanker, de belangrijkste doodsoorzaak.

Arteriosclerose en atherosclerose

Arteriosclerose kenmerkt zich door een verdikking en een verharding van de wand van de slagaders. Atherosclerose, dat vaak verward wordt met arteriosclerose, kenmerkt zich door de afzetting van vetachtige stoffen (o.a. cholesterol) op de wand van de slagaders, wat soms gepaard gaat met de vorming van kalkafzettingen. Door die afzettingen kan de slagaderwand gaan vernauwen, wat de bloedvoorziening van weefsels en organen kan hinderen (hersenen, hart, nieren, onderste ledematen). Die laatste verliezen op hun beurt eveneens aan elasticiteit en de spiervezels, waaruit ze zijn samengesteld, gaan progressief achteruit. De bloedsomloop is dus verstoord en het volledige cardiovasculaire systeem lijdt daaronder.

Hartinfarct van de hartspier

De hartspier trekt samen om het bloed naar het vaatstelsel te stuwen. Vervolgens ontspant het hart zich opnieuw, terwijl het zich met zuurstofrijk bloed vult. Een hartinfarct doet zich voor wanneer een van de slagaders, die als een krans rond het hart liggen (vandaar de naam kransslagaders), verstopt raakt als gevolg van een bloedklonter of een letsel aan de bloedvatwand. De hartspier krijgt dan niet meer het levensnoodzakelijke zuurstofrijke bloed dat nodig is om goed te functioneren.

Een hartinfarct manifesteert zich door een brutale aanval (de pijn straalt vaak uit naar beide armen en de rug) die blijft voortduren (van 30 minuten tot meerdere uren). De hoeveelheid verloren spierweefsel en de snelheid van de medische interventie zijn op dat moment levensbepalend. Een hartinfarct kan een hartstilstand tot gevolg hebben, waardoor de volledige bloedcirculatie ophoudt. Na 3 of 4 minuten treden er dan onomkeerbare hersenbeschadigingen op.

Hartkramp

Een vroeger stadium dan het infarct is de angina pectoris of hartkramp. Die doet zich eveneens voor bij vernauwing van een kransslagader. De hartspier krijgt dan te weinig zuurstof. De hartkramp manifesteert zich tijdens inspanningen en vertaalt zich in een beklemmend gevoel in de borststreek dat kan uitstralen naar de rug, de nek en de armen.

Trombose

Wanneer zich een bloedklonter vormt in een bloedvat of in de hartholte, spreekt men van een trombose. Als gevolg daarvan kan een deel van de bloedsomloop in het perifere vaatstelsel afgeklemd raken (bv. in het been). Als de klonter zich ter hoogte van de hersenen bevindt, is er sprake van een cerebrovasculair accident.

DE BELANGRIJKSTE RISICOFACTOREN, VIJANDEN VAN ONZE SLAGADERS

Een minder goede werking van het hart vindt zijn oorsprong meestal in onze manier van leven. Een aantal negatieve factoren kunnen, wanneer ze samen voorkomen, het probleem alleen maar verergeren.

Wie zijn de risicopersonen? Mannen (of vrouwen) tussen 50 en 60 jaar die een hoge bloeddruk hebben, hun voeding verwaarlozen, roken en een zitten leven leiden.

Hoge bloeddruk (hypertensie)

De arteriële bloeddruk is de druk die het bloed uitoefent op de wand van de bloedvaten bij elke samentrekking van het hart. De bloeddruk varieert naargelang de positie (staand, liggend), het tijdstip (ochtend, avond) en de toestand van de patiënt (zenuwachtig, vermoeid).

De bloeddruk wordt uitgedrukt in een maximum- en een minimumwaarde:

- de maximumwaarde - de systolische bloeddruk - is de arteriële druk op het moment dat het hart zich samentrekt;
- terwijl de minimumwaarde - de diastolische bloeddruk - de druk tussen twee samentrekkingen weergeeft, wanneer het hart zich ontspant.

Bijvoorbeeld: 120/80 mmHG (millimeter kwik).

Wanneer is er sprake van een hoge bloeddruk?

De normale waarden zijn <130 mmHg voor de maximale druk en <85 mmHg voor de minimale druk. Indien een van beide of beide waarden hoger liggen, spreken we van een verhoogde bloeddruk. Hoe hoger de bloeddruk, hoe groter het risico op een cardiovasculaire aandoening.

Een te hoge bloeddruk verzwakt de bloedvaten en kan ze op termijn zelfs beschadigen. In dat geval slijben de aders geleidelijk aan dicht en wordt de wand van de hartspier alsmaar dikker, wat aanleiding kan geven tot angina pectoris of de ergere vorm, het hartinfarct. Andere risico's van een te hoge bloeddruk zijn hartfalen, cerebrovasculaire accidenten, een verminderde bloedtoevoer naar de benen, enz.

Welke factoren bevorderen een hoge bloeddruk?

- overgewicht
- een vet- en suikerrijke voeding
- roken
- een zittend leven
- diabetes
- genetische factoren

Te veel cholesterol (hypercholesterolemie)

Cholesterol is een vetachtige stof die door het lichaam zelf wordt aangemaakt, maar die ook voorkomt in de voeding. Cholesterol is noodzakelijk voor de celvorming en de hormoonsecretie. Het is een onmisbare stof voor ons lichaam, maar wanneer er te veel cholesterol in het bloed aanwezig is, kan ons lichaam het niet verwijderen. De cholesterol hoopt zich dan op in de wanden van de slagaders.

Goede en slechte cholesterol

Cholesterol komt in twee vormen voor: de goede (HDL) en de slechte (LDL). De verhouding tussen de 2 is een goede indicatie voor het risico op hart- en vaatziekten.

- Goede cholesterol beschermt de wanden van de bloedvaten tegen te veel cholesterolafzetting. Goede cholesterol bestaat uit vele kleine deeltjes die het teveel aan cholesterol transporteren naar de lever, die de overtollige cholesterol vervolgens elimineert via de gal en de darmen.
- Slechte cholesterol verhoogt, bij een te grote hoeveelheid, de cholesterolafzetting op de wanden van de slagaders en zodoende ook het risico op hart- en vaatziekten.

Wanneer is er sprake van te veel cholesterol?

De norm voor cholesterol (HDL + LDL) ligt op 190 mg per deciliter bloed, maar 70% van de Belgen overschrijdt die norm. Een te hoog cholesterolgehalte is voornamelijk het gevolg van een voeding die te rijk is aan dierlijke vetten, d.w.z. vetten die verharden in de frigo (bijvoorbeeld boter). Hoe hoger het cholesterolgehalte in het bloed, hoe groter het risico om ernstige aandoeningen te ontwikkelen.

Wat zijn de oorzaken van een te hoog cholesterolgehalte?

- een vetrijke voeding (vooral te veel verzadigd vet uit vlees, fijne charcuterie, vette kaassoorten, boter) of een voeding die rijk is aan cholesterol (eieren, lever)
- overgewicht en/of diabetes type 2
- familiale aanleg

Overgewicht en obesitas

Ongeveer 44% van de Belgen is te zwaar: 1 volwassene op 3 (31%) kampt met overgewicht (gemiddeld 5 kg te veel) en 1 volwassene op 10 (13%) lijdt aan obesitas (een ernstige vorm van overgewicht). Ook bij kinderen en jongeren is de situatie alarmerend: ongeveer 11% van de 2- tot 18-jarigen is te zwaar. In de leeftijdscategorie van 5 tot 10 jaar loopt dat percentage op tot 14% (bron: Gezondheidsenquête België, 2004).

Zwaarlijvige personen lopen meer risico om hart- en vaatziekten te ontwikkelen dan personen met een normaal gewicht:

- het hart van zwaarlijvige personen raakt sneller vermoeid, omdat het een aanzienlijk grotere inspanning moet leveren om het lichaam van bloed te voorzien;
- zwaarlijvigheid bevordert een hoger vetgehalte in het bloed (cholesterol);
- zwaarlijvige personen hebben meestal een te hoge bloeddruk.

Een gezond gewicht, goed voor hart- en bloedvaten

Body Mass Index (lengte en gewicht bepalen)

Bereken zelf je ideale gewicht volgens de formule: gewicht in kilogram / (lengte in meter)².

- Is de uitkomst van die formule $< 18,5$, dan ben je te mager.
- Is je BMI tussen 18,5 en 25, dan heb je een gezond gewicht.
- Bekom je een BMI tussen 25 en 30, dan kamp je met overgewicht. Probeer te vermageren!
- Bij een BMI van meer dan 30, is er sprake van obesitas. Vermageren is nodig!

Opgelet: wanneer je hart bij zware inspanningen zeer snel begint te kloppen en je last hebt van je ademhaling, wordt het tijd een dokter te raadplegen.

Tailleomtrek meten

Met een lintmeter kan je de vetverdeling ter hoogte van het middel meten. Een ongunstige vetverdeling ter hoogte van de buik (het appeltype) verhoogt het risico op gezondheidsproblemen, waaronder vooral cardiovasculaire aandoeningen.

- Vrouwen met een middelomtrek > 80 cm lopen een verhoogd risico op gezondheidsproblemen; een middelomtrek > 88 cm houdt een sterk verhoogd risico in.
- Mannen met een middelomtrek > 94 cm lopen een verhoogd risico; een middelomtrek > 102 cm wijst op een sterk verhoogd risico op gezondheidsproblemen.

Meet de tailleomtrek net onder de onderste ribben, op het smalste deel van je middel terwijl je uitademt (min of meer ter hoogte van de navel). Trek de lintmeter niet te strak aan.

Welke factoren bevorderen obesitas of zwaarlijvigheid?

- een onevenwichtige voeding (te rijk aan vetten en suikers)
- een te calorierijke voeding in vergelijking met het energieverbruik
- gebrek aan lichaamsbeweging

Diabetes

Diabetes (suikerziekte in de volksmond) is een chronische ziekte waarbij het lichaam geen of onvoldoende insuline produceert. Daardoor stijgt de hoeveelheid suiker (glucose) in het bloed. Ongeveer 500.000 Belgen lijden aan diabetes type 2 (de helft van hen weet het niet). Over het algemeen zijn diabeten ook te zwaar.

Door de te hoge bloedsuikerspiegel worden aders en slagaders extra belast, waardoor het risico op een hoge bloeddruk en cerebrovasculaire aandoeningen toeneemt. Personen die lijden aan diabetes type 2 lopen dus een sterk verhoogd risico op hart- en vaatziekten (vooral door de combinatie van meerdere risicofactoren). Hart- en vaatziekten zijn bij diabetespatiënten de belangrijkste doodsoorzaak. Een aanpassing van de levensstijl is dus levensbelangrijk!

Welke factoren bevorderen het ontstaan van diabetes type 2?

- overgewicht en obesitas
- een onevenwichtige en te vetrijke voeding
- te weinig lichaamsbeweging
- een bloedsuikerspiegel > 126 mg/dl (of 1,26 g./l) in nuchtere toestand;
- de leeftijd: het risico op diabetes stijgt met het ouder worden.

Roken

Zowel actief als passief roken zijn schadelijk voor de gezondheid en verkorten de levensduur. Roken brengt onherstelbare schade toe aan de binnenkant van de bloedvaten. Tabak bevat namelijk vele substanties die giftig zijn voor ons lichaam en meer bepaald voor ons hart. We noemen er enkele:

Nicotine

- versnelt de hartslag
- verhoogt de bloeddruk
- vernauwt de slagaders
- bevordert de vorming van bloedklontertjes

Koolmonoxide [Co]

- neemt de plaats in van zuurstof in het bloed
- bevordert cholesterolfazetting in de slagaders
- bevordert longaandoeningen en kanker (keel, long...)

Naast de lichamelijke consequenties en de omgevingshinder (gele tanden, rimpels, slechte adem, verminderde smaak, vervuiling van de omgevingslucht, enz.) verhoogt het gebruik van tabak ook het risico op cardiovasculaire problemen (vermoedheid van het hart, vroegtijdige veroudering van de bloedvaten, vernauwing van de vaatwanden, hartinfarct, cerebrovasculair accident, enz.).

Rokers lopen bovendien meer kans om te sterven aan hart- en vaatziekten dan aan kanker. Rokers die daarenboven ook aan andere risicofactoren zijn blootgesteld (overgewicht, hypertensie, enz.) lopen nog een groter risico!

Een zittend leven

Het hart is een spier en moet dus getraind worden. Onze moderne levensstijl neigt echter hoe langer hoe meer naar een zittend leven. Al te vaak maken fysieke inspanningen geen deel meer uit van ons dagelijkse leven. Ten onrechte! Beweging draagt bij tot het verbruiken van de opgenomen energie uit de voeding en helpt bij het instandhouden van een gezond gewicht. Zonder training trekt de hartspier minder goed samen, en recupereert ze vooral minder snel bij een hartaanval.

Stress

Wanneer stress deel uitmaakt van ons dagelijkse leven kan dat nadelig zijn voor de kwaliteit van ons leven en onze gezondheid. Gestresseerde personen zouden meer hartproblemen hebben dan anderen. Op lange termijn is stress een vijand voor de geestelijke gezondheid (slaapproblemen, angst, enz.) en voor het hele cardiovasculaire systeem. Stress kan desastreuze gevolgen hebben (verhoogde bloeddruk, onregelmatig hartritme, verminderde bloeddorstroming).



HET BELANG VAN PREVENTIE

Preventie betekent vooral een goede en gezonde manier van leven. Het risico op hart- en vaatziekten stijgt wanneer verschillende factoren samen voorkomen, hetgeen dikwijls het geval is.

Om het hart en de bloedvaten in vorm te houden, is het dus noodzakelijk gezond te eten, je bloeddruk in de gaten te houden, voldoende te bewegen, niet te roken, met mate alcohol te drinken, positief om te gaan met stress, voldoende te slapen, enz.

Over het algemeen geldt dat een gewichtsverlies van 5 à 10% voldoende is om het risico op cardiovasculaire problemen te verminderen.

Een regelmatige controle bij je arts (bloeddruk, cholesterolgehalte, enz.) kan helpen om problemen vermijden, dankzij de vroegtijdige opsporing en aanpak van risicofactoren.

Een gezonde en evenwichtige voeding

We hebben het al gezegd, de Belgen eten niet alleen te veel, maar ook te vet. Om het cholesterolgehalte te verminderen of onder controle te houden, is het dus nodig om onze totale vetconsumptie te verminderen.

‘Weg met slechte vetten’...

- kies zoveel mogelijk voor onverzadigde vetten (zachte plantaardige vetten, olie en zachte margarines);
- beperk de consumptie van voeding die rijk is aan cholesterol zoals eigeel (max. 3 per week), orgaanvlees en schaaldieren;
- let op voor verborgen vetten in koekjes, gebak, vlees, charcuterie en sauzen;
- vermijd vet vlees en vette kaassoorten, volle melkproducten, boter, hard frietuurvet;
- kies voor magere vleessoorten of gevogelte (zonder vel);
- maak geen misbruik van alcohol (max. 1 glas per dag voor de vrouwen, en max. 2 glazen per dag voor de mannen). Alcohol verhoogt namelijk de hoeveelheid vetten in het bloed;

- eet gevarieerd en evenwichtig;
- eet niet te veel. Neem 3 maaltijden per dag en eet maximaal 2 tussendoortjes. Vermijd om te 'snoepen' tussen de maaltijden en voor de TV;
- eet veel fruit en groenten (rauw en gekookt, vers fruitsap, als beleg tussen de boterham, als tussendoortje, enz.). Fruit en groenten zijn immers rijk aan vitamines en vezels;
- beperk het gebruik van suiker en zout;
- eet bij iedere maaltijd voldoende koolhydraten (brood, pasta, aardappelen, rijst, enz.) en voedingsvezels die de darmtransit bevorderen;
- eet 1 à 2 maal per week (vette) vis;
- kies voor een bereidingswijze zonder vet (bv. stomen, 'en papillote', wokken, enz.);
- neem voldoende tijd om te eten;
- drink veel water, minstens 1,5 liter per dag.

En waarom geen mediterraan dieet?

Het is gebleken dat in Zuid-Europese landen minder hart- en vaatziekten voorkomen. In die landen eet men veel plantaardige en verse producten, brood en andere graanproducten, olijfolie, look en aromatische kruiden.



Een gezond hart in een gezond lichaam

Een half uurtje lichaamsbeweging en sport (voor het plezier) per dag zijn de ideale bondgenoten van het hart:

- bewegen versterkt de spieren en de botten. Hoe meer je beweegt, hoe meer hun weerstand toeneemt;
- bewegen doet de kransslagaders uitzetten, wat zorgt voor een betere bloeddoorstroming van de hartspier;
- bewegen beschermt de slagaders tegen obstructies als gevolg van te veel vetten en suikers in het bloed;
- bewegen verlaagt de bloeddruk;
- bewegen helpt bij het instandhouden van een gezond gewicht en bevordert zelfs gewichtsverlies;
- bewegen verbetert de levenskwaliteit (minder stress, groter sociaal netwerk, verbeterde slaap, fitter gevoel, enz.).

Kies voor een vorm van bewegen die bij je past en die bovendien is aangepast aan je leeftijd en je gezondheidstoestand: dagelijks bewegen, zonder daarom echt te sporten, kan op duizend en één verschillende manieren, alleen of in groep. Wandelen, fietsen, zwemmen, Tai-Chi, enz. zijn ideale activiteiten. Maar ook de trap nemen in plaats van de lift, tuinieren of huishoudelijke klusjes opknappen zijn warm aanbevolen om beweging te integreren in het dagelijkse leven.

En nog meer

- Stress en spanningen zijn zoveel mogelijk te vermijden: er bestaan verschillende manieren om de strijd tegen spanningen aan te gaan. Zoek naar activiteiten die jou het meest ontspannen;
- stop met roken of begin er niet aan. Rook niet in aanwezigheid van kinderen en verban de sigaret eveneens als je zwanger bent of borstvoeding geeft;
- durf de confrontatie met de weegschaal aan: weeg jezelf regelmatig, maar zeker niet elke dag;
- blijf op een aanvaardbaar gewicht. Probeer eventuele overtollige kilo's op een evenwichtige manier overboord te gooien. Waag jezelf niet aan allerlei wonderdiëten waarbij je snel kilo's verliest. Spreek erover met een arts of diëtist;
- wees actief: onderneem activiteiten met het gezin of vrienden, sluit je aan bij een hobbyclub, ga reizen, enz.
- slaap voldoende en profiteer van de voordelen van een middagdutje;
- laat je bloeddruk regelmatig (1 keer per jaar) controleren;
- wanneer je geneesmiddelen gebruikt, respecteer dan de voorgeschreven dosis;
- ...

VOOR EEN HART IN PERFECTE VORM

Wil je de risico's beperken, dan is één ding duidelijk, je zult je levensstijl moeten aanpassen. Soms houdt dat echter radicale veranderingen in. Al te dikwijls moet de ziekte eerst toeslaan voor men zijn manier van leven verandert.

Toch is er nog altijd één factor, die je niet in de hand hebt, namelijk de leeftijd. Hoe ouder men wordt, hoe meer kans op cardiovasculaire problemen. Toch kunnen we het risico beperken door actief te blijven en gezond te leven, want een vervroegde veroudering van het cardiovasculaire systeem zal ons ook sneller oud doen worden...

Een gouden regel voor preventie is 'luisteren naar je lichaam'. Wanneer je last hebt van duizeligheid, zweten, moeite hebt met ademen, pijn of benauwdheid hebt in de borst of soms plotseling onwel wordt, ga je het best zo vlug mogelijk eens langs bij je dokter.



Nuttige adressen



Belgische Cardiologische Liga

Elyzeese Veldenstraat 43 - 1050 Brussel

Tel.: 02-649 85 37 - Fax: 02-649 28 28

info@liguecardioliga.be

www.cardiologischeliga.be

Het Fonds voor Hartchirurgie vzw

Tenbosstraat 11 - 1000 Brussel

Tel.: 02-644 35 44 - Fax: 02-640 33 02

info@fcc-svh.org

www.fcc-svh.org

Op Internet

www.cardiologischeliga.be

www.voedingsinfo.org

www.gezondheidstest.be

www.hartstichting.nl

www.nice-info.be

Deze brochure is een uitgave van

de dienst Gezondheidspromotie van de
Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19
1150 Brussel
Tel.: 02/778 92 11
Fax: 02/778 94 04
E-mail: gezondheidspromotie@mloz.be
Website: www.mloz.be
Ondernemingsnummer 411.766.483

Foto's: Thierry Monasse

Als het leven je nauw
aan het HART ligt



Onafhankelijke
Ziekenfondsen

Verantwoordelijke uitgever: P. Mertens, Onafhankelijke Ziekenfondsen,
Sint-Huibrechtsstraat 19 - 1150 Brussel - 2006/05 - GVO 046

Onafhankelijke Ziekenfondsen

de landsbond van de onafhankelijke ziekenfondsen groepeert

