

- Gezond en gevarieerd eten. Voor alles geldt: niet teveel! Eet voldoende groente en fruit. Wees matig met het gebruik van zout. Eet niet teveel verzadigde vetten. Verzadigd vet zit in: room, volle melkproducten, vet vlees, koekjes, gebak en snacks. Eet in plaats daarvan onverzadigde vetten. Deze zitten in vette vis, olie en dieetmargarine.
- Matig alcoholgebruik. Drink niet meer dan twee glazen per dag en het liefst niet elke dag (alcohol verhoogt het cholesterolgehalte van het bloed).
- Afvallen bij overgewicht. Overgewicht kan leiden tot gezondheidsklachten (zoals hart- en vaatziekten, diabetes, hoge bloeddruk, gewrichtsproblemen). Afvallen zorgt voor een duidelijke vermindering van deze problemen. Zo kan bijvoorbeeld de bloeddruk twee mmHg per kilo gewichtsverlies dalen.

Geneesmiddelen

Voor hart- en vaatziekten kan de arts verschillende geneesmiddelen voorschrijven. De meest bekende zijn: middelen tegen hoge bloeddruk, vochtafdrijvende middelen, cholesterolverlagers, bloedverdunders, middelen om de hartspeer (pompwerking van het hart) te versterken en middelen om de zuurstofvoorziening van het hart te verbeteren. Bij alle geneesmiddelen geldt dat dagelijkse inname volgens het voorschrift van de arts erg belangrijk is.

De Hartstichting

Gezond leven is leuk, lekker en niet al te moeilijk. Met deze positieve benadering wil de Nederlandse Hartstichting een gezonde leefstijl onder de aandacht brengen. Een gezonde leefstijl is: niet roken, voldoende bewegen, gevarieerd en niet te vet eten, veel groenten en fruit en genoeg ontspannen. Dit wordt op diverse manieren uitgedragen. De Hartstichting doet dat zelf door het voeren van landelijke campagnes. Ze werkt daarnaast samen met organisaties als de GGD, ziekenhuizen en scholen aan lokale en regionale activiteiten ter bevordering van een gezonde leefstijl.

De Hartstichting ontwikkelt voorlichtingsmateriaal op het gebied van leefstijl, risicofactoren en patiënteninformatie en ondersteunt diverse gezondheidsbevorderende initiatieven van uiteenlopende zorginstellingen. Kijk voor meer informatie op www.hartstichting.nl.

Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of ze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.

Hart- en vaatziekten



Wat kunt u er zelf aan doen?

Vraag ons gerust om advies

 **alphega**
apotheek
altijd dichtbij
www.alphega-apotheek.nl

 **alphega**
apotheek
altijd dichtbij
www.alphega-apotheek.nl

Hart- en vaatziekten

Onder hart- en vaatziekten verstaan we ziekten van het hart (al dan niet aangeboren) en/of van de bloedvaten. Hieronder vallen bijvoorbeeld angina pectoris (pijn op de borst), hartinfarct, beroerte of TIA, hartfalen, perifeer vaatlijden (slechte bloedsomloop in de benen) en aangeboren hartafwijkingen.

Klachten en symptomen

Omdat er veel verschillende hart- en vaatziekten zijn, kunnen de klachten uiteenlopen. De klachten bij aangeboren hartafwijkingen hangen af van het soort afwijking. Soms zijn er weinig of geen klachten. Bij baby's met een hartafwijking geldt dat ze vaak slecht drinken, vermoeid zijn, er bleek of blauwachtig uit zien en veel transpireren.

Hieronder staan de meest voorkomende hart- en vaatziekten en hun symptomen beschreven.

- Angina pectoris: pijn op de borst bij inspanning.
- Hartinfarct: pijn op de borst ook in rust, vaak uitstralend naar de linkerarm en of kaak en naar rug of schouderbladen. Soms last van misselijkheid en/of zweten.
- Beroerte of TIA: uitvalsverschijnselen zoals scheve mond, moeilijkheden bij het spreken, krachtverlies in armen of benen.
- Hartfalen: vermoeidheid, kortademigheid, vocht vasthouden (bijvoorbeeld in de benen), prikkelhoest bij platliggen, verminderde eetlust, slapeloosheid of onrustige slaap, duizeligheid, koude handen en voeten.
- Perifeer vaatlijden: pijn in de benen bij het lopen en soms ook in rust.

Oorzaken

Angina pectoris, hartinfarct, beroerte of TIA en perifeer vaatlijden worden veroorzaakt door arteriosclerose oftewel slagaderverkalking. De

bloedvaten slibben enigszins dicht doordat vetten en cholesterol zich aan de wand hechten. Vervolgens kan er stolselvorming ontstaan. Als een stolsel loslaat en vervolgens verderop in de bloedsomloop komt vast te zitten, is een afsluiting het gevolg. Het achterliggende weefsel krijgt geen bloed en zuurstof waardoor schade ontstaat, bijvoorbeeld in de vorm van een hartinfarct of een beroerte. De oorzaak van hartfalen (verminderde pompfunctie van het hart) is gelegen in eerder doorgemaakte hartinfarcten, hoge bloeddruk, lekkende hartkleppen of een ziekte van de hartspier.

Een aangeboren hartziekte ontstaat tijdens de zwangerschap als het hart en de bloedsomloop worden aangelegd. Hierbij kunnen verschillende factoren een rol spelen.



Wanneer moet u een arts raadplegen

U doet er goed aan bij de volgende klachten een arts te raadplegen:

- Bij onsamenhangend praten, dubbelzien of blindheid aan een oog, hevige duizeligheid of krachtverlies in en/of verlamming van een arm of been.
- Bij pijn op de borst: een beklemmende, drukkende pijn achter het borstbeen. De pijn trekt in veel gevallen door naar de linkerarm of naar de kaken en soms naar de rug of de schouderbladen. Soms gaan de klachten gepaard met misselijkheid en zweten.
- Bij hartritmestoornissen en duizeligheid, neiging tot flauwvallen en bewusteloosheid. Bijkomende klachten zijn: transpireren, een onaangenaam gevoel en misselijkheid.
- Bij een vol gevoel in de bovenbuik, een opgezette buik, zwaarder worden terwijl u niet meer dan normaal eet, verminderde eetlust, 's nachts vaker moeten plassen terwijl u soms overdag minder plast.
- Bij vermoeidheid, kortademigheid, prikkelhoest (vooral bij platliggen), slapeloosheid of onrustige slaap, duizeligheid, opgezette benen en enkels, koude handen en voeten.

Voorkomen van hart- en vaatziekten

De kans dat bij u een hart- of vaatziekte optreedt, kan worden ingeschat met behulp van een risicobepaling. Er wordt dan een berekening gemaakt aan de hand van enkele risicofactoren: bloeddruk, bloedglucosegehalte, cholesterolgehalte, overgewicht, voeding, lichaamsbeweging, leeftijd, geslacht en roken. Een hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte op zich is geen ziekte. Het kan wel de kans op het ontstaan van een hart- of vaatziekte vergroten.

U kunt de kans op het krijgen van een hart- of vaatziekte zelf verkleinen door uw leef- en voedingsgewoonten aan te passen. De huisarts kan op grond van de risicobepaling besluiten dat het nodig is om een behandeling met geneesmiddelen te starten. Het doel van deze behandeling is de risicofactoren zodanig te beïnvloeden, dat de kans op hart- en vaatziekten vermindert. Hiervoor is het natuurlijk wel noodzakelijk deze behandeling langdurig te volgen en daarbij ook uw leefstijl aan te passen. Een behandeling met geneesmiddelen alleen is niet afdoende.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Door het aanpassen van uw leefstijl kunt u hart- en vaatziekten voorkomen of de kans hierop sterk verkleinen. U kunt deze maatregelen altijd nemen; het effect op uw gezondheid is erg groot.

- Stoppen met roken. Roken is absoluut slecht voor de gezondheid en is risicofactor nummer één voor ziekten van het hart, de bloedvaten en de longen.
- Vermijden van stress of leren omgaan met stressvolle situaties. Stress kan bloeddruk verhogend werken. Langdurige stress kan leiden tot hartproblemen en overspannenheid.
- Voldoende bewegen. Tenminste vijf dagen per week dertig minuten flink wandelen, fietsen of bijvoorbeeld tuinieren.