

Het laatste nieuws over
HARTPROBLEMEN

ELKE WEEK EEN FEESTJE!

Sunset
LIVING

Wonen in
kleuren van
zonsondergang

ANNA DRIJVER
"ZONDER BENJA BEN
IK INCOMPLEET"

7x pruimen • frambozen • kersen
**HOMEMADE
FRUIT
TAARTEN**

EXCLUSIEF!
ALLE HOOFDROLSPELERS
van de nieuwe film

Smoor Verliefd

Liefdescolumns van Rik Launspach,

Tarikh Janssen, Jozias van Aartsen

WIN kaarten voor de film Smoorverliefd

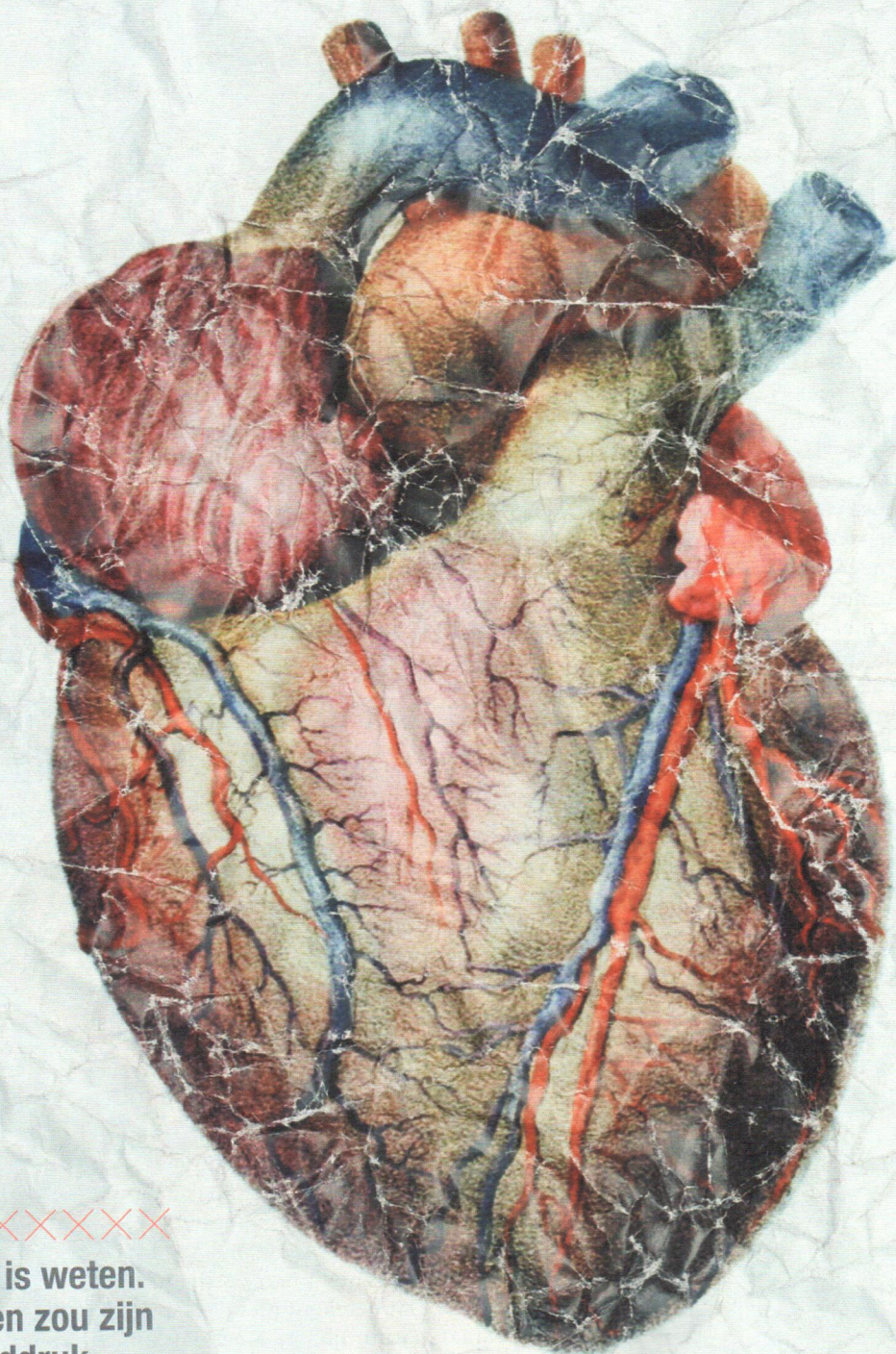
SUSAN VISSER
"IK STA WEER OPEN
VOOR DE LIEFDE"

Johnny de Mol: "Ik prijs mezelf zeer gelukkig met mijn werk en leven"

EVELIENS MAN LEIDT
EEN DUBBELLEVEN

"Ik kan niet meer doen
alsof ik niet weet dat
hij bij zijn vriendin zit"

www.libelle.nl AP
0 3 7 1 3



XXXXXXXXXX

**Meten is weten.
Iedereen zou zijn
bloeddruk-,
cholesterol- en
bloedsuikerwaarden
moeten kennen**

Hart

Tekst: Denise Hoogland

VAN NEDERLAND

nkzij medicatie en innovatie zijn hart- en vaatziekten niet langer de belangrijkste doodsoorzaak, kon de Hartstichting onlangs melden. Maar winst is dik in gevaar, want het aantal mensen met welvaartsziekten komt gestaag toe. We moeten in beweging komen, vooral vrouwen.

Er leeft een miljoen mannen en vrouwen in Nederland leven met een hart- en vaatziekte. Eén miljoen! Een zelingwekkend getal. En het zal alleen maar groter worden als we onze leefstijl niet veranderen, stelt cardiologe en gezondheidswetenschapper dr. Janneke Wittekoek. Ze richtte onlangs de Stichting Actief Preventie Plan op waarmee Nederlanders in beweging hoopt te komen. Want: "Hoezeer we ook vooruitgang hebben geboekt met goedwerkende medicijnen en betere behandelingen, en hoe zeer er nog doorbraken te verwachten vanuit bijvoorbeeld het onderzoek naar stamcellen, het aantal mensen met overgewicht neemt ondertussen gestaag toe. Het is dweilen met de kraan open."

Zonder leven

Elk uurlijk is er de afgelopen vijftig jaar gelooflijk veel bereikt, zegt Wittekoek. Met name de introductie van cholesterol-lagerversen heeft er in de jaren negentig

voor gezorgd dat de sterfte door hart- en vaatziekten enorm terugliep. En sinds de jaren tachtig is het aantal mensen in Europa dat overlijdt door een infarct bijna gehalveerd. In Nederland bedroeg die daling maar liefst zeventig procent. Maar: "De sterftedaling stagneert", zegt Wittekoek. "Met name in de groep van 30 tot 45 jarigen. De winst die we hebben geboekt, dreigt nu vooral in die groep teniet gedaan te worden doordat steeds meer mensen kampen met overgewicht, suikerziekte en hoge bloeddruk. Dat zijn de belangrijkste risicofactoren van hart- en vaatproblemen. De allerbeste remedie hier is toch preventie", zegt ze. Ofwel: gezonder leven en meer bewegen.

Aandacht voor het vrouwenhart

Een even zorgwekkende trend die volgens de cardiologe om actie vraagt, is de toename van hart- en vaatziekten onder vrouwen. Het is nu onder vrouwen zelfs de belangrijkste doodsoorzaak. Hoe dat >

Meten is weten

Bloeddruk: een gezonde bloeddruk meet 120/80. De bloeddruk is te hoog wanneer deze boven de 140/90 is.

Cholesterol: voor cholesterol geldt de 5-3-1-regel. Dat wil zeggen: het totale cholesterol moet lager dan 5 zijn; het slechte cholesterol lager dan 3, en het goede juist boven de 1.

Bloedsuiker: de glucosewaarde moet nuchter tussen de 5 en 7 liggen. Boven de 8 is niet goed.

Bovendruk, onderdruk; wat is het nu eigenlijk? Wilt u weten hoe het zit of thuis de bloeddruk meten? Kijk voor een lijst van betrouwbare meters en meer informatie op www.hartstichting.nl.

Heel mooi, al die nieuwe technieken en medicijnen, maar we kunnen beter gezonder gaan leven

HARD NODIG: LEEFSTIJLSPECIALISTEN

Gezond leven. Gevarieerd eten. Veel groente, volkoren producten, en zo min mogelijk verzadigde vetten. Bewegen ook, minimaal een half uur per dag. Hoe vaak wordt die boodschap niet verkondigd? Ja, we willen wel, maar het lukt ons maar niet. Om ons een handje te helpen, is de laatste jaren daarom ook nog een leger deskundigen opgestaan. We kunnen terecht bij diëtisten, arbeidscoaches, personal trainers, mindfulness-goeroes en voedingsdeskundigen. Janneke Wittekoek: "Het is goed dat er veel aandacht is voor gezondheid en vitaliteit. Maar ik denk dat de gigantische opkomst van de welvaartziekten échte leefstijlspecialisten vraagt. Het gaat namelijk niet alleen over voeding en beweging, maar ook over iemand motiveren en soms medicijnen voorschrijven. Iemand die (nog) niet ziek is, preventief behandelen met bijvoorbeeld bloeddruk- of cholesterolverlagers, vereist specialistische kennis."

Holistische benadering

Binnen de geneeskunde mag volgens Wittekoek sowieso wel een beetje holistischer worden gekeken. Naar het hele plaatje dus. Natuurlijk kun je bij een hartritme-stoornis opereren. Maar hoe zit het eigenlijk met de leefsituatie van die patiënt? Is er veel spanning geweest? Al die technieken waarover we tegenwoordig beschikken zijn natuurlijk prachtig, maar ik denk toch dat we onze aandacht wat meer naar de voorkant moeten verplaatsen. Mensen moeten letterlijk in beweging komen."

Een miljoen mensen LEVEN MET EEN HART- EN VAATZIEKTE

EN DAT ZIJN MEER VROUWEN DAN MANNEN

komt? "Vrouwen zijn simpel gezegd meer gaan leven zoals mannen", legt Wittekoek uit. "Ze zijn meer gaan werken. Met hun baan én gezin hebben zij een veel stressvoller bestaan dan vroeger. En stress vormt een van de risicofactoren. Verder zijn jonge vrouwen meer gaan roken, terwijl mannen gemiddeld minder zijn gaan roken."

Het vrouwenhart heeft Wittekoeks speciale interesse. In haar vorige functie hield ze dan ook speciale vrouwenpreekuren. "Over het vrouwenhart is veel minder bekend dan over het hart van mannen. Verreweg het meeste onderzoek is bij mannen gedaan. Maar die uitkomsten zijn niet altijd toepasbaar op vrouwen. Het wordt steeds duidelijker dat hart- en vaatziekten zich bij vrouwen anders ontwikkelen en ook dat klachten anders behandeld moeten worden."

Vage klachten

Het is inmiddels redelijk bekend dat het risico op hart- en vaatziekten toeneemt als vrouwen in de overgang komen. Door het wegvallen van oestrogeen wordt onder meer het cholesterolgehalte nadelig beïnvloed. Toch worden symptomen van hart- en vaatziekten en overgangsklachten bij vrouwen vaak verward. En 'wij' doen daar overigens zelf ook aan mee, weet Wittekoek.

"Vermoeidheid, duizelingen of hartkloppingen worden vaak weggewuifd met 'gewoon wat te veel aan het hoofd'. Maar ondertussen kan er iets heel anders aan de hand zijn. Een dreigend infarct kondigt zich bij vrouwen – in tegenstelling tot bij mannen – niet aan met de klassieke drukkende pijn op de borst, uitstralend naar de linkerarm, maar met dit soort vage klachten." Er zijn meer redenen waarom hart- en vaatziekten bij vrouwen lang onopgemerkt blijven. Het dichtslibben van de bloedvaatjes verloopt namelijk vaak anders. Janneke Wittekoek legt uit: "Bij mannen vindt er op één specifieke plek een vernauwing van het bloedvat plaats. Dit komt aan het licht wanneer zo'n man dan een bepaalde inspanning verricht of acute stress ondervindt, en dan pijn op de borst voelt. Bij vrouwen slibben de vaten meer over de gehele linie dicht. Als vrouwen al met klachten bij een cardioloog komen; en als ze al gekatheteriseerd worden, dan zal de boodschap zijn dat er niet direct gevaar is. Maar preventieve behandeling is wel noodzakelijk. Bloeddruk- en/of cholesterolverlagende medicijnen kunnen verdere schade aan hart en vaatwanden voorkomen."

Bij haar vrouwenpreekuren in de HeartLife Klinieken in Utrecht, maakt

HEARTLIFE & STICHTING APP

Met haar Stichting Actief Preventie Plan, wat onderdeel uitmaakt van de Heartlife Kliniek, wil Janneke Wittekoek mensen laten inzien dat gezonder leven echt veel leuker is dan jonger doodgaan. Het werk van APP varieert van het realiseren van ouderwetse trimbanen in steden en het organiseren van beweegactiviteiten tot een heuse 'Roodshow voor je Hart' waarmee de cardiologe het land ingaat naar de meest uiteenlopende bedrijven en organisaties. www.heartlife.nl

Wittekoek onder andere gebruik van een slagadermeting. "Een betrouwbare manier om vroegtijdige aderverkalking te sporen. Samen met andere risicofactoren als leeftijd, cholesterol, roken, overgewicht en een hoge bloeddruk kunnen aan een behandeling op maat gaan werken."

leren een hartscreening?

Niet iedereen van middelbare leeftijd voor een hartscreening moeten laten doen? Dat zou mooi zijn, maar gaat misschien te ver. Wél zijn er heel specifieke risicofactoren aan te wijzen. Vrouwen bijvoorbeeld die een hoge bloeddruk hebben gekregen tijdens de zwangerschap; die hebben twee keer meer kans om hoge bloeddruk te ontwikkelen, en daarmee een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Maar ook vrouwen die vruchtbaarheids- en menstratieproblemen hebben gehad, of die vroegtijdig in de overgang zijn geraakt. De cardiologe is van mening dat het belangrijk is regelmatig bloeddruk, cholesterol en suiker te laten controleren. *Now your numbers*, zo luidde de slogan van een grote campagne in Amerika. Het doel: mensen weten. Dat geldt voor mannen en vrouwen boven de veertig en vooral voor mensen met risicofactoren als overgewicht en roken." ●

DAGELIJKS IN NEDERLAND...

✗ ...sterven 107 mensen aan een hart- en vaatziekte; 57 vrouwen en 50 mannen. ✗ ...worden 1000 mensen in het ziekenhuis opgenomen vanwege hart- en vaatziekten. ✗ ...leven meer dan 1 miljoen patiënten met een hart- en vaataandoening, meer vrouwen dan mannen. ✗

Hoe zit het precies?

Een hartstilstand is niet hetzelfde als een hartinfarct. Bij een hartstilstand staat de bloedsomloop stil en pompt het hart geen bloed meer rond. Bij een hartinfarct, in de volksmond ook wel hartaanval genoemd, is er een verstopping van een kransslagader, waardoor een deel van het hart geen zuurstof meer krijgt en afsterft. Bij hartfalen tenslotte, is de pompkracht van het hart verminderd. De oorzaak van een hartstilstand of hartfalen kan een hartinfarct zijn, maar dat hoeft niet. Er kan ook sprake zijn van een langdurige hoge bloeddruk.

Vage klachten
als vermoeidheid,
duizelingen en
hartkloppingen.
Het kán wijzen op
hart- en vaatziekten



Dress Red Day

Voor de derde keer dit jaar organiseert de Nederlands Hartstichting de Dress Red Day. Op 29 september trekken we allemaal iets roods aan om aandacht te vragen voor hart- en vaatziekten bij vrouwen. Om het belang van wetenschappelijk onderzoek naar het vrouwenhart te onderstrepen, zodat symptomen eerder herkend en behandeld worden.



OPZOUTEN

Meer dan 85% van de Nederlanders eet meer zout dan de door de Gezondheidsraad aanbevolen hoeveelheid van maximaal 6 gram per dag. Gewoon een beetje minder strooien dus? Nou, dat blijkt nog niet zo makkelijk. Slechts 20% voegen we zelf toe aan onze voeding. De overige 80% krijgen we, helaas, binnen via alledaagse producten als vleeswaren, zuivel, brood, en kant-en-klare sauzen en soepen. Gezondheidsorganisaties hebben daarom stevig aangedrongen op maatregelen van de overheid. Minister Schippers heeft inmiddels toegezegd concrete normen voor zoutgehalten per productgroep vast te stellen én te controleren.