

75 jaar **magriet**

BINEKE VERLOOR HAAR ZOON
'Mam, niet te lang treuren', zei hij

TÓPIDEE?
ZO VERDIEN JE ER GELD MEE

MEDISCH DOSSIER
VROUWEN EN HUN HART

TUINTJES ACHTER GLAS

INTERVIEW
JEROEN SPITZENBERGER

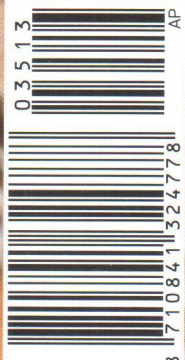
NET ALS IN DE FILM
HOTSPOTS IN NEW YORK, LONDEN, VENETIË EN PARIJS



EXOTISCHE VERRASSINGEN OP JE BORD

Alle **Mode trends**

voor het nieuwe seizoen!



Luister.
naar je

h r t



Het vrouwenhart verdient meer aandacht - van de dokter, maar ook van onszelf. Er sterven namelijk meer vrouwen dan mannen aan hart- en vaatziekten en dat heeft te maken met de 'vage klachten' die erbij horen. Maar er is ook goed nieuws: je kunt werken aan een goed hart.

Meer vrouwen dan mannen overlijden aan de gevolgen van hart- en vaatziekten. Maar liefst eenderde van de vrouwen overlijdt eraan en daarmee is het doodsoorzaak nummer één bij vrouwen. "Het vrouwenhart wordt begeerd, maar tegelijkertijd miskend," zegt vrouwencardiologe Janneke Wittekoek. "Bijna twee keer zoveel vrouwen als mannen die een hartaanval hebben gehad, sterven binnen een jaar. Dat komt doordat de diagnose bij vrouwen vaak veel later wordt gesteld dan bij mannen. Dat heeft te maken met gebrek aan kennis over het vrouwenhart bij zowel vrouwen als bij artsen. Maar ook met een aantal 'vrouwelijke valkuilen'."

Hartklachten

Even wat feitjes over ons hart: het is vuistgroot, weegt ongeveer vierhonderd gram, pompt vijf liter bloed per minuut door ons lichaam, klopt ongeveer honderdduizend keer per dag en doet dat gemiddeld tachtig jaar lang.

“Eigenlijk is het een wonder dat dat meestal goed gaat. Als je hart onvoldoende zuurstofrijk bloed krijgt, omdat er bijvoorbeeld een bloedvat vernauwd raakt door te vet eten of te weinig bewegen, kan er van alles gebeuren: kortademigheid, pijn op de borst, ritmestoornissen en in het ergste geval een hartinfarct. Dan sterft een deel van de hartspeer af, omdat het onvoldoende zuurstof krijgt. Als je ‘geluk’ hebt, krijg je klachten en ben je een infarct voor. In het ergste geval is een fataal infarct de eerste uiting van hartproblemen.”

VROUWELIJKE VALKUILEN

Als een vrouw een hartprobleem heeft, duurt het langer voor zij in het ziekenhuis terecht komt dan een man.

Janneke Wittekoek: “Wij zijn meester in het bagatelliseren van klachten als pijn in de rug of schouders, een opgejaagd gevoel of kortademigheid.

Eerst bedenken we zelf allerlei redenen om niet naar de dokter te hoeven: we hebben het druk gehad, we zijn moe... Als we er maar geen aandacht aan besteden, gaat het vanzelf over, denken we.” Een slechte zaak, vindt de cardiologe.

“Veel vrouwen luisteren niet goed naar hun lichaam. Vaak blijkt dat ‘niet-pluis-gevoel’, dat stemmetje in ons hoofd dat zegt dat we naar de dokter moeten omdat we onverklaarbare klachten hebben, achteraf te kloppen, maar dan is er al een hoop schade aangericht.”

Symptomen

Hartklachten uiten zich bij vrouwen anders dan bij mannen. Dat weten de meeste mensen niet. Denk je aan een hartinfarct, dan zie je het klassieke plaatje van een man die naar zijn borst grijpt. Bij een man is dat een logische reactie, voor vrouwen is dat anders: 37% van de vrouwen met hartklachten krijgt niet met pijn op de borst te maken, maar met pijn in de kaken, de rug of tussen de schouderbladen. De volgende signalen kunnen duiden op hartklachten bij vrouwen:

- Pijn in de rug, in de linker kaak, de oksel, de schouders of de bovenbuik.
- Kortademigheid, benauwdheid na rustig traplopen of fietsen.
- Griepachtige klachten of ongebruikelijke vermoeidheid en slecht slapen.
- Misselijkheid en braken.
- Koud zweet.
- Angstgevoelens of een opgejaagd gevoel.

Moet je ook op deze zaken letten als er nog geen acuut probleem is? Ja. Niet elk griepje duidt op een verwaarloosd hartinfarct, maar onbegrepen vermoeidheidsklachten, in combinatie met andere ‘vage klachten’, moeten we serieuzer nemen.

Risicofactoren

Een aantal factoren vergroot de kans op hart- en vaatziekten:

- Hoge bloeddruk
- Diabetes
- Hoge bloeddruk of suikerziekte tijdens de zwangerschap
- Roken
- Fors overgewicht
- Erfelijkheid

Sommige risicofactoren kunnen we zelf beïnvloeden, zoals overgewicht en roken. Roken schaadt het vrouwenhart meer dan het mannenhart. Dat komt door onze hormoonhuishouding. Zeker na de overgang schaadt het vrouwen meer dan mannen, want dan valt de beschermende werking van oestrogeen weg. “Stoppen met roken levert direct voordeel op voor je hart. Na vijf tot tien jaar heb je net zo veel kans op een infarct als iemand die nooit heeft gerookt.”



Oorzaken

Hartklachten worden veroorzaakt door een vernauwde ader, waardoor het hart niet genoeg zuurstofrijk bloed krijgt. Dat ‘dichtslibben’ van de aders wordt aderverkalking genoemd. Dat verkalkingsproces verloopt bij vrouwen anders dan bij mannen. Mannen hebben vaak de klassieke vorm van slagaderverkalking: de vernauwingen zitten opeengehoopt in een grotere tak van de kransslagaders. Bij vrouwen vernauwen de kransslagaders zich vaak over een grotere lengte. Ook de kleine uitlopers van de kransslagaders hebben dus vernauwingen. Dit wordt ook wel microvasculair syndroom genoemd. Het probleem is dat deze vernauwingen minder goed te zien zijn tijdens een hartkatheterisatie waarbij contrastvloeistof in de aders wordt gespoten om de vernauwingen op te sporen. “Soms worden vrouwen daardoor teruggestuurd naar de huisarts, terwijl ze wel degelijk hartklachten hebben.”

Controle

Ondanks het feit dat hart- en vaatziekten doodsoorzaak nummer één zijn, is er niemand die je hart en bloedvaten in de gaten houdt. Er bestaat geen (twee)jaarlijks bevolkingsonderzoek, zoals bij borstkanker. Volgens cardiologe Wittekoek neemt dat niet weg dat je je risicofactoren in kaart kunt laten brengen door de huisarts. "Als er veel hart- en vaatziekten in de familie voorkomen, kan dat een reden zijn voor uitgebreid hart-onderzoek. Het is absoluut geen overbodige luxe om een keer uitgebreid naar je hart te laten kijken door een cardioloog. Zeker als je tot de risicogroep behoort, bijvoorbeeld als je tijdens je zwangerschap een hoge bloeddruk had of als (één van) je ouders een hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte of hart- en vaatziekten heeft/hebben. Het is nota bene doodsoorzaak nummer één!"

En al er nou geen directe aanleiding tot zorgen is?

"Je moet altijd eerst naar de huisarts; hij of zij bepaalt of je wordt doorverwezen naar de cardioloog. Het zou mooi zijn als er een preventieve screening komt, zeker vanaf de overgang, zoals voor borstkanker bestaat. Maar die is er dus (nog) niet."

En kan het zijn dat zo'n check schijnzekerheid geeft?

"Het geeft een indicatie van je risicofactoren, dat zijn dus kansberekeningen. Zekerheid heb je nooit, maar je kunt ingrijpen (met medicatie of onderzoeken) als er tijdens de check-up schade wordt geconstateerd. En je kunt preventief aan de slag als je een verhoogd risico hebt, doordat je bijvoorbeeld een hoge bloeddruk had tijdens de zwangerschap."

'Bij een hartinfarct denk je aan een man die naar zijn borst grijpt. Vrouwen met hartklachten hebben zelden pijn op de borst'

KEN JE GETALLEN

Houd zelf je hart in de gaten door je cholesterol- en bloeddrukwaarden te kennen én bij te houden. Voor mensen zonder hartproblemen hanteert Wittekoek voor het cholesterol de ezelsbrug van 5-3-1: je totale cholesterol mag niet hoger zijn dan 5, het LDL-cholesterol (ook wel slecht cholesterol genoemd) mag niet hoger zijn dan 3 en je HDL (goede cholesterol) moet hoger zijn dan 1. Voor de bloeddruk geldt: hij moet onder 140/90 blijven. "Controleer die waarden met een thuistest of tijdens een bezoek aan de huisarts."



'Vrouwen moeten zichzelf serieus nemen'

Waarom zijn hart- en vaatziekten onder vrouwen zo toegenomen?

Cardiologe Janneke Wittekoek: "Vrouwen gedragen zich de afgelopen decennia steeds meer als mannen. We werken meer, roken meer, hebben meer stress, bewegen minder, lijden vaker aan overgewicht en eten ongezond. Daarbij herkennen vrouwen en artsen klachten vaak niet goed. Daardoor treedt een vertraging op in het stellen van de juiste diagnose en krijgen vrouwen pas veel later preventieve medicatie. Er is dan vaak al veel schade aangericht aan de vaten."

Waarom maak jij je zo hard voor het vrouwenhart?

"Tijdens mijn opleiding geneeskunde was ik al gefascineerd door het proces van aderverkalking. Nu blijkt dat daar man-vrouwverschillen in zijn, is die fascinatie alleen maar groter geworden. Sinds ik weet hoeveel vrouwen onnodig sterven omdat hun klachten te voorkomen waren geweest, stort ik me vol overgave op preventie en voorlichting. Zowel de vrouwen zelf als huis-

artsen en cardiologen moeten op de hoogte zijn van de verschillen tussen mannen en vrouwen als het gaat om het hart. Elke week geef ik daarom wel ergens een lezing over het vrouwenhart en de manieren waarop we dat gezond kunnen houden."

Wat doe jij zelf om je hart gezond te houden?

"Ik beweeg veel. Bewegen is ongelooflijk belangrijk. Ik loop zeker drie keer per week hard en eet zo gezond mogelijk. Veel vette vis en groenten, weinig vette snacks. Dat betekent niet dat ik nooit een patatje eet, ik doe dat alleen niet elke week."

Wat zou je vrouwen voor tip willen geven?

"Neem jezelf serieus! Als je altijd actief was en ineens niet meer kunt doen wat je wilt of je hebt onverklaarbare klachten, zoals zweetaanvallen of een opgejaagd gevoel, steek dan niet je hoofd in het zand. Ga naar de huisarts en laat je onderzoeken. Laat je niet wegsturen. Ook al zijn het geen hartklachten, maar 'slechts' overgangsklachten - daar wil je toch ook vanaf? Vrouwen hebben recht op goede uitleg, begeleiding en behandeling."

Overgang? Oppassen geblazen!

Tot ons veertigste komen hart- en vaatziekten bij mannen vaker voor omdat vrouwen beschermd worden door het vrouwelijke hormoon oestrogeen. Oestrogeen heeft een gunstige invloed op onze bloedvaten en beschermt tegen aderverkalking. Vanaf het moment dat we in de overgang komen, gemiddeld zo rond ons 45ste, stopt de productie van oestrogeen en laten hormoonschommelingen en een veranderende suikerhuishouding het cholesterolgehalte in ons bloed stijgen. Hormonen slikken heeft geen zin, blijkt uit verschillende wetenschappelijke studies. Orale supplementen werken namelijk anders dan de lichaamseigen productie.

Wittekoek: "Juist in de overgang is het belangrijk om goed uit te zoeken waar je klachten vandaan komen. Laat je niet wegsturen voordat je goed onderzocht bent."



Gevaren voor je hart

Doorlopen met hoge bloeddruk kan leiden tot hartkwalen. Bij een hoge bloeddruk pompt het hart het bloed met kracht door de vaten. Hoe hoger de druk, hoe meer kracht. En hoe meer kracht, hoe meer schade dat toebrengt aan de vaatwanden. Veel mensen denken dat je van die hoge bloeddruk niets merkt, maar dat is volgens de cardiologe onzin. "Hoge bloeddruk geeft juist in het begin veel klachten, zoals hoofdpijn, overmatig zweten, slaapproblemen en hartkloppingen. Het probleem is alleen dat veel vrouwen en artsen die klachten niet altijd herkennen, omdat ze lijken op de klachten van stress of de overgang." Hoge bloeddruk kun je zelf naar beneden brengen door bewegen, ontspannen en minder zout eten. Zout zorgt dat je lichaam meer vocht vasthoudt, wat leidt tot een hogere druk in de bloedvaten.

Behandelmethoden

Je belandt bij de cardioloog als de huisarts je doorverwijst. Dat kan preventief, als de huisarts daar aanleiding toe ziet. De verzekering vergoedt dit. De cardioloog zal dan je risicofactoren in kaart brengen, informeren naar je klachtenpatroon en aanvullend onderzoek doen, zoals een ECG (hartfilmpje), echo en/of inspanningstest. Hiermee krijg je een goede eerste indruk van de gezondheid van het hart. Bij problemen wordt meestal gestart met medicatie. Indien er geen verbetering optreedt, kan besloten worden tot aanvullend onderzoek. Dat kan door katheterisatie, waarbij contrastvloeistof in de aders wordt gespoten om vernauwing(en) op te sporen. Daarna zijn er

verschillende behandelmethoden. Soms kan medicatie de bloeddruk en het cholesterol onder controle brengen. Dotteren is ook een optie. Dan wordt de vernauwing met een ballonnetje opgerekt. Een andere mogelijkheid is een bypassoperatie. Dat is een openhartoperatie, waarbij de artsen omleidingen rond de vernauwde kransslagaders aanleggen. Het hangt van de plek en de ernst van de vernauwing af tot welke behandeling wordt besloten. Janneke Wittekoek is momenteel bezig een *heartlife* kliniek op te zetten waar een volledige check-up wordt aangeboden met vervolgtraject en leefstijlbegeleiding gedurende een jaar. Dat wordt mogelijk vergoed in de aanvullende verzekering.

Preventie

"Zodra je bij mij terechtkomt, ben je eigenlijk al te laat," zegt cardiologe Wittekoek. "Dan is er kostbare tijd verloren gegaan die gestoken had kunnen worden in preventie door een gezonde leefstijl. Je kunt het best voor je hart zorgen als het nog gezond is. Dat doe je onder andere door tijd en aandacht aan jezelf te besteden. Beweeg elke dag minstens een half uur. Dat lijkt gemakkelijk, maar in praktijk halen veel mensen dat niet." Als je een te hoge bloeddruk hebt, moet die eerst behandeld worden, voordat je intensief kunt sporten. Naast regelmatig bewegen is het volgens de cardiologe ook belangrijk om je hart naast dat half uurtje per dag ook nog eens een paar keer per week goed uit te dagen, zodat de hartslag in ieder geval boven de honderd uitkomt. "Bijvoorbeeld door stevig trap te lopen, een sprintje te trekken naar de trein of een goede vrije partij." Als je klachten krijgt tijdens het sporten, is dat een reden om aan de bel te trekken. Dan moet je eerst naar de dokter en dan pas in overleg met de huisarts of cardioloog een beweegplan opstellen. Maar bij een iets te hoge bloeddruk kan sporten of bewegen juist helpen om hem naar beneden te krijgen.

Wat kun je zelf doen?

- Verminder overgewicht. Een goed gewicht zorgt voor een goede bloeddruk en een beter cholesterolgehalte.
- Beweeg elke dag minstens een half uur. Doe bijvoorbeeld lopend boodschappen of werk in de tuin.
- Stop met roken.
- Beperk je alcoholgebruik. Eén eenheid alcohol per dag verbetert de hartfuncties. Meerdere glazen per dag doen het tegendeel. Vooral rode wijn is goed voor het hart vanwege de goede stoffen in rode druiven.
- Beperk het gebruik van kant-en-klaarmaaltijden en 'zakjes'; die zitten boordevol zout.
- Eet veel fruit, groenten en vette vis. Die bevatten vezels, vitamines en mineralen die het hart en de bloedvaten gezond houden. Wittekoek: "Ook vitamine D3 is heel belangrijk. Ga daarvoor elke dag naar buiten en neem genoeg zuivelproducten."
- Vermijd stress.



Ervaringsdeskundige Ilona Jonkers

"Op een vrijdagavond raakte ik zo kortademig dat ik begon te hyperventileren. Ik voelde een stekende pijn tussen mijn schouderbladen. Mijn man stond erop dat ik naar de huisartsenpraktijk ging. Ik wilde niet. Het ging vanzelf wel over, dacht ik. Gelukkig ben ik toch gegaan. De huisarts stuurde me door naar de cardioloog. Daar bleek dat er een vernauwing zat in mijn kransslagader. Ik schrok daar erg van. Ik was nog geen vijftig! Achteraf wist ik diep van binnen wel dat er iets niet klopte. Ik had al een tijdje een rusteloos gevoel. Ook als ik gewoon op de bank zat, voelde ik me opgejaagd. Als ik een stukje tegen de wind in moest fietsen, iets wat ik vaak deed op weg naar mijn werk, raakte ik buiten adem en moest ik afstappen. Ik negeerde die klachten, weet het aan stress op mijn werk en aan het feit dat mijn vader kortgeleden overleden was. Als mijn man niet had ingegrepen, was het misschien veel slechter afgelopen. Ze hebben een stent geplaatst die mijn ader openhoudt. En ik ben onder begeleiding bij een lifestylecoach die me helpt beter voor mijn hart te zorgen. Ik eet nu gezonder, beweeg meer, leer te ontspannen door yoga en mindfulness en voel me fitter dan ooit." Ilona is een voorbeeld van hoe het kan gaan bij vrouwen, alleen hyperventileren komt minder vaak voor (wel hebben vrouwen vaak ergens pijn waar je het in eerste instantie niet zou verwachten). Ilona's hartproblemen waren al vrij ver gevorderd voordat ze klachten kreeg, maar dat had ook te maken met het lang negeren van 'kleine klachtjes'. Veel (jonge) vrouwen verwaarlozen bijvoorbeeld een hoge bloeddruk, denken dat het weinig kwaad kan en dat het wel overgaat. Maar als je die bloeddruk niet naar beneden brengt, krijg je dus later (misschien pas tien of twintig jaar later) klachten, zoals Ilona.

'Vrouwen zijn meester in het bagatelliseren van klachten als pijn in de rug of schouders, een opgejaagd gevoel of kortademigheid'

Feiten en cijfers

- Meer vrouwen dan mannen overlijden aan een beroerte of hartfalen; dagelijks sterven in Nederland 57 vrouwen en 51 mannen aan hart- en vaatziekten.
- Hartklachten ontstaan bij vrouwen vaak op latere leeftijd dan bij mannen. Ze overlijden gemiddeld ook zes jaar later aan hart- en vaatziekten, blijkt uit cijfers uit 2011. Maar dat betekent niet dat hart- en vaatziekten uitsluitend bij oudere vrouwen voorkomen. In Nederland overleden in 2011 ongeveer 1.400 vrouwen jonger dan 65 jaar aan hart- en vaatziekten.
- Uit een Rotterdamse studie blijkt dat de diagnose hart- en vaatziekten bij 54% van de vrouwen te laat wordt gesteld, wat bij 33% van de mannelijke patiënten het geval is.
- Het aantal mensen met hart- en vaatziekten stijgt elk jaar. Nu gaat het volgens De Hartstichting om één miljoen Nederlanders.

VERDER LEZEN?

De Hartstichting heeft een speciale site over het vrouwenhart, met tips voor een goed gesprek met de huisarts, signalen waarop je moet letten en een leuke kennisquiz.

www.hartstichting.nl/hart_en_vaten/vrouwen