

gezond nu, gezond blijven

gezondnu

Februari 2014, € 5,25, gezondnu.nl

Het
**grote
psyche
nummer**

Ik kan
weer **liefde**
voelen

Marleen over leven
na een psychose

**Nooit écht
uitgeslapen?**

Pimp je bijnieren, voel je fit

**Versla je
verslaving!**

Kun je na een
depressie ooit nog
zonder
pillen?

**Comfort food
gezonde stijl**
Eten met een
extra pretfactor

**En
verder:**

• Is melatonine wel een onschuldig slaapmiddel? • Vriendschap sluiten kun je leren + 10 tips tegen eenzaamheid • Annemarie Postma over aanvaarding • Mijn tip tegen de winterdip • Minder patat = minder depressies • Interviews met psychiater Bram Bakker, longarts Wanda de Kanter en cardioloog Janneke Wittekoek



A woman with blonde hair, wearing a dark blue jacket and a necklace with a circular pendant, is holding a realistic anatomical model of a human heart. She is looking towards the camera with a slight smile. The background is a plain, light-colored wall with a dark rectangular object on the right side.

Luister naar het ritme van je hart in de overgang

Cardioloog over leefstijl en de overgang



Nachtzweeten, opvliegers, hartkloppingen: wanneer je in de overgang zit, wordt het hart een stuk kwetsbaarder. Als het aan vrouwencardioloog Janneke Wittekoek ligt, laten we het hier niet bij zitten: "Wanneer je in de overgang zit, heb je een groter risico op hart- en vaatziekten. Loop dus niet door met 'vage' klachten."

TEKST LISA LANGENKAMP FOTOGRAFIE DICK MULDER, RENE BROUWER

Wat gebeurt er met ons vrouwenhart als we in de overgang zitten?

"In de periode vóór de overgang beschermt het hormoon oestrogeen onze vaatwanden. Oestrogeen werkt onder andere als een natuurlijke vaatverwijder en beschermt ons dus deels tegen een hoge bloeddruk. Ook heeft het een gunstig effect op onze stofwisseling. De productie van het hormoon neemt af tijdens de overgang, waardoor onze vaten opeens kwetsbaarder worden. Het gevolg is dat vrouwen een hoger risico kunnen ontwikkelen op hart- en vaatziekten doordat de bloeddruk en vetstofwisseling veranderen. Als je daarbij ook een ongezonde leefstijl hebt, kan het in één keer hard gaan. Je hart- en vaatgezondheid verslechtert dus tijdens de overgang."

Hoe weet je of hartklachten met de overgang te maken hebben?

"Zeventig tot tachtig procent van de vrouwen heeft klachten tijdens de overgang, zoals opvliegers, hartkloppingen en nachtzweeten. Dit kunnen overgangsklachten zijn, maar ook klachten als gevolg van een hoge bloeddruk. Het is dus belangrijk dat vrouwen dit laten controleren bij de huisarts. Sowieso is het verstandig om rond je veertigste een risicoschatting op hart- en vaatziekten te laten maken. Klachten als gevolg van een hoge bloeddruk of hoog cholesterol kun je namelijk goed behandelen."

Waarom zien we hartklachten onterecht als overgangsklachten?

"Het klassieke klachtenpatroon zoals wij dat kennen van hartklachten (een drukkende pijn op de borst die uitstraalt naar de linkerarm) is typisch voor mannen. Dit komt doordat de meeste onderzoeken naar klachtenpatronen bij mannen zijn gedaan. Het verschil tussen hartklachten bij mannen en vrouwen wordt veroorzaakt door een verschil in de manier waarop de bloedvaten dichtslibben. Bij mannen zie je vaak een lokale ophoping van cholesterol. Dat wordt een obstructie en geeft de klassieke klachten. Bij vrouwen is dit dichtslibbingspatroon vaak niet obstructief. Er zitten overal, ook in de kleinere bloedvaten, kleine cholesterolafzettingen. Die kunnen ervoor zorgen dat de bloedvaten als het ware spastisch worden. Dat geeft heel andere klachten dan de 'mannenklachten' en wordt niet altijd meteen herkend. Niet door vrouwen zelf, maar ook niet door de huisarts en de cardioloog."

Vrouwen zijn dus extra kwetsbaar?

"Ja. Hart- en vaatziekten zijn doodsoorzaak nummer één bij vrouwen: per dag overlijdt er één vrouw door een verkeersongeval, negen door borstkanker en 59 vrouwen door hart- en vaatziekten. Bij een verkeersongeval wordt gezegd dat er iets gedaan moet worden aan de verkeersveiligheid, >

maar bij hart- en vaatziekten wordt er te weinig aan preventie gedaan. De risico's worden pas in kaart gebracht als vrouwen met klachten bij de huisarts komen, terwijl het doel van preventie juist is dat er gekeken wordt voordat er een probleem is. Zo is aderverkalking een stille ziekte die we goed kunnen opsporen en behandelen. Toch wachten we vaak totdat er klachten zijn en soms zit de boel al dicht – dat is zonde. Er is ook een enorm verschil tussen wat vrouwen zelf medisch gezien willen en wat wordt aangeboden. Vrouwen willen best een keer goed worden nagekeken, maar bij een verzoek aan de huisarts wordt dit afgewimpeld en wordt er gezegd dat dit helemaal niet nodig is omdat je immers geen klachten hebt. Elke vrouw in de overgang oproepen om de risicofactoren in kaart te brengen zou een mooie eerste stap zijn.”

Kennen wij ons lichaam goed genoeg?

“Vrouwen hebben de neiging hun klachten weg te stoppen en daar zelf invulling aan te geven. Ze bagatelliseren hun eigen klachten door bijvoorbeeld te zeggen: ‘Het zal wel de overgang zijn.’ We hebben natuurlijk ook helemaal geen tijd om daar aandacht aan te

Care for Women

De Care for Women-praktijken bestaan uit verpleegkundigen die gespecialiseerd zijn in de overgang. Vrouwen worden hier een jaar begeleid om het risico op hart- en vaatziekten te verlagen. Binnen één dag wordt een volledig onderzoek uitgevoerd, zodat de resultaten binnen dezelfde dag bekend zijn. Na het uitgebreide onderzoek volgen workshops, groepsessies en evaluatiemomenten waarbij de vrouwen worden gecontroleerd en er eventueel wordt bijgestuurd. De verpleegkundigen geven inzichten en bieden handvaten om met de overgang om te gaan. Het programma gaat in september definitief van start.

Kijk voor meer informatie op www.heartlife.nl/www.careforwomen.nl



besteden. Maar het is juist heel belangrijk om naar je lichaam te leren luisteren en op den duur te zeggen: 'Dit is niet helemaal normaal, hier ga ik iets aan doen.'

Is er in de media genoeg aandacht voor het vrouwenhart en de overgang?

"Eigenlijk is er in de praktijk nog veel te weinig aandacht voor het vrouwenhart en de risico's tijdens de overgang. De media zouden hier dus meer aandacht aan kunnen geven – niet alleen richting het publiek, maar ook naar de andere beroepsgroepen, zoals de huisartsen en gynaecologen toe."

Waarom werkt een cardioloog samen met Care for Women?

"Care for Women heeft een netwerk van verpleegkundigen die vrouwen begeleiden bij overgangsklachten. We willen dat deze gespecialiseerde verpleegkundigen heel goed op de hoogte zijn van het veranderende risicoprofiel bij vrouwen in de overgang, zodat er automatisch aandacht is voor het hart. Het is eigenlijk een stuk nieuwe zorg dat niet via het normale huisartsencircuit gaat. We leiden deze verpleegkundigen op ten aanzien van het veranderende risicoprofiel voor hart- en vaatziekten bij vrouwen in de overgang. De vrouwen worden actief begeleid voor een gezonde leefstijl en ondertussen houden wij de risicofactoren in de gaten. Gezondheid wordt goed op de kaart gezet door vrouwen bewust te maken van hun bloeddruk en cholesterol. Bovendien hoeft je niet te leven met overgangsklachten; er is veel aan te doen."

Wat kun je met leefstijl doen?

"Heel veel! Zo kun je goed voor je vaten zorgen door veel te bewegen en gezond te

eten. Je gaat niet alleen beter in je vel zitten van beweging, het is ook nog eens goed voor je hart en bloedvaten."

"Vergeet ook niet de mentale invloed, die net zo belangrijk is in de overgang. Als een vrouw klachten heeft tijdens de overgang, durft zij vaak niet zo goed intensief te bewegen, omdat ze bang is dat er iets mis is met haar hart. Hartkloppingen en pijn op de borst komen veel voor in deze leeftijdscategorie. Het is daarom prettig als vrouwen hierin begeleid worden. Bovendien is het een goede stok achter de deur om bewust te blijven eten en te bewegen."

"Het is daarnaast belangrijk dat je weet wat je bloeddruk is en wat de waarden van je cholesterol zijn. Het kan geen kwaad om een keer goed naar je hart en vaten te kijken. Je kunt je namelijk echt beter voelen als je risicofactoren onder controle zijn. Mijn credo is: ken je getallen. Weet op jonge leeftijd al wat je risicofactoren zijn – daar ben ik een enorme voorvechter van."

Ben je te laat als je tijdens de overgang begint met een gezonde leefstijl?

"Het dichtslibben van je vaten begint al op jonge leeftijd. Een gezonde leefstijl is dus belangrijk en er zijn veel dingen die je kunt doen om ellende te voorkomen. Het begint bij vrouwen bewust te maken van de gevolgen van een ongezonde leefstijl. Je mag best op zijn tijd iets lekkers eten, maar het is heel goed om al veel vroeger te beginnen met gezonde eet- en leefgewoontes. Door je veranderende hormoonhuishouding verandert je stofwisseling en heb je de neiging in gewicht aan te komen. Als je al vroeg begint met een gezond leven, hoeft je jezelf dat ook niet aan te leren wanneer je eenmaal in de overgang zit." «

Deskundige



Janneke Wittekoek is vrouwencardioloog en gezondheidswetenschapper. Ze zet zich in voor de

preventie van hart- en vaatziekten bij vrouwen. Ze is oprichter van de HeartLife Klinieken, die gespecialiseerd zijn in het hart en gezondheid. Samen met Care for Women start ze een speciaal programma voor vrouwen in de overgang en het hart.

“
Ken de waarden van je bloeddruk en je cholesterol. Ken je getallen

Cardioloog Janneke Wittekoek

”