



Wim (59)
Patiënt

'Ik voelde me heel dankbaar'

Wim (59) kreeg in april 2014 last van pijn op de borst. Hij vertrouwde het niet en ging naar de huisarts. Hij werd na diverse tests doorverwezen naar het ziekenhuis. "Daar bleek dat ik vijf vernauwingen had. Ik kwam op de wachtlijst voor een hartoperatie."

"Een open hartoperatie zag ik niet zitten, want daarbij moest mijn borstbeen worden doorgezaagd. Ik wilde een second opinion bij een buitenlandse cardioloog en kwam via onder meer mijn huisarts terecht bij een Belgische cardiochirurg. Die kon mij endoscopisch opereren. Daarvoor waren alleen drie gaatjes nodig in mijn borst en een insnijding van vijf centimeter. De operatie, die ruim vier uur duurde, was eind oktober. Ik verbleef daarna tweeënhalf dag op de Intensive Care (IC) en anderhalve dag op de verpleegafdeling. De IC was zwaar, maar op zaal herstelde ik daarna snel, met veel liefdevolle steun van mensen om mij heen. Zes dagen later stond ik weer buiten. Nog diezelfde dag zat ik in het Limburgse zonnetje op een terras aan de cappuccino en een dag later wandelde ik op de Limburgse heide. Hoe was het mogelijk. Ik voelde me heel dankbaar!"

"Ik heb me voorgenomen om meer te gaan bewegen. Maar het vraagt veel discipline om mijn leefstijl te veranderen. Nog beter is het om problemen te voorkómen. Het is ongelooflijk wat stress en angst doen met ons lichaam. Inmiddels is heel veel mogelijk om tijdig inzicht in deze systemen te krijgen. Preventie kan mijns inziens veel onnodig leed en maatschappelijke zorgkosten voorkomen en het leven aangenaamer maken."

Door **Kees Vermeer**

Lees het verhaal van Frans (46) op: hethart.nu/hartklep

Hartoperatie door kleine gaatjes

Minimaal invasief opereren is minder ingrijpend voor de patiënt, die daardoor sneller herstelt. **Dr. Alaaddin Yilmaz** gerenommeerde cardiochirurg is expert op het gebied van minimaal invasieve hartoperaties.

Door **Kees Vermeer**

Bij minimaal invasieve chirurgie wordt geen grote operatiewond gemaakt. De operatie gebeurt door gaatjes en kleine sneetjes in de huid. Door deze kleine openingen brengt de arts de instrumenten en materialen in het lichaam die voor de operatie nodig zijn. Een van de instrumenten heeft een kleine camera, die voor de chirurg op een beeldscherm het inwendige van de patiënt in beeld brengt. "Ik opereer dus via het beeldscherm", verduidelijkt dr. Yilmaz. "Dat vereist oefening en een goede oog-hand-coördinatie. Een groot voordeel vind ik dat ik goed zicht heb op alles wat ik doe. Bij een open hartoperatie wordt je zicht soms belemmerd."

Minder ingrijpend, sneller herstel
Operaties in de buik gebeuren al langere tijd minimaal invasief. Voor hartoperaties, bijvoorbeeld het vervangen van een hartklep of het plaatsen van een bypass, is deze manier van opereren nog in opkomst. Dr. Yilmaz vertelt: "Vroeger werden open hartoperaties gedaan. Daarbij moest het borstbeen worden doorgezaagd. Na zo'n operatie is maandenlang herstel nodig, en soms had de patiënt blijvende pijn. Hartoperaties worden ook via de zijkant van de borstkas gedaan. Maar daarbij moeten de ribben worden gespreid, wat ook langdurig pijn geeft. Bij een echte minimaal invasieve operatie is de wond zo klein mogelijk. De patiënt kan daarna na korte tijd weer naar huis, herstelt sneller en kan eerder weer aan het werk."



Dr. Yilmaz ontwikkelde zelf een aantal minimaal invasieve technieken en is nu expert in de minimaal invasieve hartchirurgie. "Er zijn verschillende soorten hartoperaties: overbruggingsoperaties van dichtgeslibde aders, aorta- en mitraliskleperaties en chirurgie om hart-ritmestoornissen te behandelen. Het is mogelijk om al deze operaties volledig minimaal invasief uit te voeren. Minimaal invasieve hartklepchirurgie ging begin deze eeuw van start. De hartritmechirurgie heb ik in 2006 geïntroduceerd en de bypasschirurgie doe ik sinds kort volledig minimaal invasief."

Voor de patiënt heeft deze ontwikkeling grote voordelen. De operatie is veel minder ingrijpend, minder pijnlijk en er is minder schade aan het omliggende

weefsel. "Bij bijvoorbeeld de bypassoperatie richten we ons alleen op die bypass, zonder de omgeving daarvan te beschadigen. De patiënt heeft alleen wondjes in de huid en is veel sneller genezen en weer mobiel."

Volop in de belangstelling

Ondanks de voordelen van deze nieuwe operatietechniek, is de vergoeding ervan nog een knelpunt. Zorgverzekeraars zijn volgens dr. Yilmaz nog afwachtend: "Misschien weten zij nog niet precies wat er op dit gebied gebeurt."

Minimaal invasief opereren staat momenteel volop in de belangstelling, besluit dr. Yilmaz. "Op congressen wordt er veel over gesproken. Dit zal zich zeker verder gaan ontwikkelen."

Q10 laa

Wat is Q10?

Q10 (ook co-enzym Q10 genoemd) is een natuurlijke, vitamineachtige stof die in alle lichaamscellen nodig hebben om energie te produceren. Vooral spiercellen en het hart hebben Q10 nodig, omdat het hart continu beweegt en veel energie gebruikt. Ons lichaam maakt zelf Q10, maar naarmate we ouder worden, krijgen we via onze voeding een klein deel van de hoeveelheid die we nodig hebben.

Wat is de oorsprong van Q10?

Q10 is in 1957 ontdekt door een professor van de Universiteit van Wisconsin. In 1958 werd de chemische structuur gehelderd. In 1972 werd vastgesteld dat er bij hartzwakke een tekort is aan Q10. In de jaren '80 van de vorige eeuw werd het wetenschappelijk onderzoek goed op gang. Toen werd Q10 commercieel verkrijgbaar en kwamen er oorspronkelijke technieken om Q10-niveaus in het lichaam te meten.

Maakt iedereen voldoende Q10 aan?

Nee, de natuurlijke aanmaak van Q10 in het lichaam wordt steeds minder naarmate we ouder worden. Dat gebeurt al van de 21e levensjaar. Op het 40e levensjaar bevat ons lichaam al een derde minder Q10. Als we 80 jaar zijn, is de hoeveelheid Q10 met 60% gedaald. Een tekort aan Q10 kan klachten van vermoeidheid en geestespijnen veroorzaken.

Waar wordt Q10 voor gebruikt?

Extra Q10 geeft de lichaamscellen meer energie. Dat heeft allerlei positieve effecten. Bij patiënten met hartfalen verbetert het het functioneren van het hart. Het draagt ook bij aan het verbeteren van het cholesterolniveau in het bloed, laagere bloeddruk en aan het verminderen van moeheid.

Wat zijn de belangrijkste resultaten van wetenschappelijke studies met Q10?

In Scandinavië zijn recent twee studies gedaan en gepubliceerd in wetenschappelijke tijdschriften. In een grote klinische studie (het Q-Symbio onderzoek)

Jessa Ziekenhuis: innovatieve & warme zorg

"Ons ziekenhuis speelt in België een voortrekkersrol op het vlak van kwaliteit en patiëntveiligheid. Zo waren we het eerste Belgische ziekenhuis dat het belangrijke NIAZ-kwaliteitslabel kreeg toe-

Wisselingen in Bl

Het kan zijn dat het eten van machtig voedsel als pasta,