

# VROUW EN HART



Belgische Cardiologische Liga

# VROUW EN HART

Hart- en vaataandoeningen zijn de belangrijkste doodsoorzaak bij vrouwen in de Westerse wereld.

Daarom moeten we werk maken van:

- 1 **CARDIOVASCULAIRE PREVENTIE BIJ VROUWEN.**
- 2 **SENSIBILISATIE** van de vrouw en van de medische wereld.
- 3 **CARDIOVASCULAIRE RISICOFACTOREN** vroegtijdig en regelmatig **OPSPOREN**, minstens ter gelegenheid van een van de cruciale momenten van een vrouwenleven:
  - Eerste anticonceptie
  - Zwangerschap
  - Menopauze

## GANGBARE VOOROORDELEN EN REALITEIT

**Wie hartinfarct zegt, denkt spontaan aan een aandoening bij mannen van middelbare leeftijd die roken, weinig bewegen en een buikje hebben.**

*Klopt niet!*

Uit de jongste Belgische statistieken blijkt dat vrouwen **vaker overlijden** aan een hartinfarct of een hersentrombose dan mannen.

Meer dan **17.000** vrouwen sterven jaarlijks ten gevolge van hart- en vaatziekten tegenover **14.000** mannen.

**Borstkanker is de belangrijkste doodsoorzaak bij de vrouw.**

*Klopt niet!*

Kanker is bij vrouwen de **tweede doodsoorzaak** na hart- en vaatziekten. Bij mannen is kanker de belangrijkste doodsoorzaak.

**Jonge vrouwen zijn beschermd door hun natuurlijke hormonen (oestrogenen).**

*Klopt niet!*

Globaal gezien treedt een hartinfarct gemiddeld **tien jaar later** op bij vrouwen dan bij mannen. Bij jonge vrouwen met veel risicofactoren kan het beschermend effect van de oestrogenen teniet gedaan worden en kan een hartinfarct op jonge leeftijd optreden. Uitzonderlijk kan een hartinfarct optreden bij een jonge vrouw zonder risicofactoren als gevolg van een scheur van de kransslagader.

**Vrouwen zijn minder gevoelig voor de cardiovasculaire risicofactoren.**

*Klopt niet!*

De risicofactoren zijn identiek voor mannen en vrouwen.

- Hypertensie of hoge bloeddruk
- Diabetes of suikerziekte
- Overgewicht
- Gebrek aan lichaamsbeweging
- Verhoogd cholesterol
- Roken
- Chronische stress
- Familieleden met hart- en vaatziekten op jonge leeftijd (<65 jaar bij de man, <55 jaar bij de vrouw)

Vanaf de menopauze ontwikkelen meer vrouwen dan mannen hypertensie en stijgen de cholesterolwaarden bij de vrouw. Het goede nieuws is dat aan de meeste van die factoren iets te doen valt: het is dus belangrijk om deze actief op te sporen en te behandelen.

**11.000.000**

**INWONERS IN  
BELGIË**

**> 5.000.000**

**WEGEN TE VEEL OF  
ZIJN ZWAARLIJVIG**

**4.000.000**

**BEWEGEN TE  
WEINIG**

**2.800.000**

**ROKEN  
DAGELIJKS**

## HART- EN VAATZIEKTEN: BELANGRIJKSTE DOODSOORZAAK

**31.000**

**OVERLIJDENS PER JAAR DOOR  
HART- EN VAATZIEKTEN**

**17.000 VROUWEN**

**14.000 MANNEN**

**1.200.000**

**AANTAL GEKENDE GEVALLEN  
VAN HOGE BLOEDDRUK**

**650.000**

**DIABETICI  
TYPE II**

**> 5.000.000**

**MET EEN TE HOOG  
CHOLESTEROLGEHALTE**

**2.500.000**

**NAAR SCHATTING**

**250.000**

**GEDIAGNOSTICEERD**

**1.250.000**

**WETEN DIT**

# WAT IS ER SPECIFIEK AAN HART- EN VAATZIEKTEN BIJ VROUWEN?



## 1 ANATOMISCHE VERSCHILLEN

Het hart van een vrouw is kleiner en de kransslagaders die het hart van zuurstof voorzien zijn smaller. Dit betekent dat vernauwingen in de kransslagaders sneller tot klachten kunnen leiden.

## 2 SYMPTOMEN

Hevig drukkende pijn op de borst is het belangrijkste symptoom van een hartinfarct. Deze pijn op de borst kan echter afwezig zijn en dit fenomeen treedt vaker op bij vrouwen dan bij mannen. Vrouwen vermelden dan doorgaans andere en meerdere symptomen zoals:



Kortademigheid



Pijn in de bovenrug, de onderkaak of de hals



Misselijkheid, braken, transpiratie



Angstig gevoel

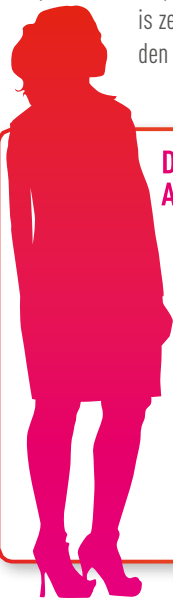


Vermoeidheid of zwakte

Het nog volop heersende vooroordeel dat hartziekten een 'mannenzaak' zijn kan leiden tot het onderschatten van **symptomen bij vrouwen**.

Hierdoor gaan vrouwen, hun omgeving en zelfs een arts de symptomen die vrouwen vermelden minder gemakkelijk en minder snel associëren met een acuut hartprobleem en dreigen daardoor zowel de diagnose als de behandeling vertraging op te lopen.

Een andere belangrijke doodsoorzaak is een **hersentrombose**. Ook hier is de prognose van vrouwen minder goed ten opzichte van de prognose bij mannen. Het vroegtijdig herkennen van de symptomen van een hersentrombose is zeer belangrijk omdat een vroege behandeling de prognose kan verbeteren. Coronair hartlijden is de eerste doodsoorzaak (21%) vs stroke (15%).



### De symptomen van een CVA (Cardiovasculair Accident) herkennen betekent levens redden



Nagaan of de mond scheef hangt



Nagaan of een arm (of een been) niet meer beweegt



Nagaan of betrokkene zich verward uitdrukt



Noteer het tijdstip waarop de symptomen beginnen. De herstelkansen zijn groter als de behandeling binnen de drie uur begint

**ONGEWONE SYMPTOMEN  
MOGEN NIET TE SNEL  
GENEGERD WORDEN,  
NIET DOOR DE PATIËNT  
EN NIET DOOR DE ARTS!  
EEN VROEGE DIAGNOSE  
KAN COMPLICATIES  
VOORKOMEN EN DE  
PROGNOSE VERBETEREN.**

## WAT IS ER SPECIFIEK AAN HART- EN VAATZIEKTEN BIJ VROUWEN?

### **SOMMIGE RISICOFACTOREN ZIJN VOOR VROUWEN RISKANTER!**

De cardiovasculaire risicofactoren bij mannen en vrouwen zijn weliswaar dezelfde maar enkele risicofactoren hebben meer impact bij de vrouw dan bij de man:

- 
- hoge bloeddruk
  - diabetes: risico x3 bij de vrouw tegenover x2 bij de man
  - roken bij jonge vrouwen
- 

Bovendien is recent aangetoond dat psychosociale stress een grotere negatieve invloed heeft op de prognose na een hartinfarct bij jonge vrouwen.

Jammer genoeg zien we bij jonge vrouwen meer en meer een cluster van risicofactoren optreden zoals gebrek aan beweging, roken, stress, zwaarlijvigheid en ongezonde voeding.

### **ATHEROSCLEROSE (VAATVERKALKING) EN HORMONEN**

In de periode vóór de menopauze vormen natuurlijke oestrogenen een beschermende factor voor slagaders en hart, maar na de menopauze speelt precies het tekort aan oestrogenen een belangrijke rol. Vrouwen met een vroege menopauze lopen meer risico dan vrouwen met een natuurlijke en late menopauze.

Er bestaan hormoonvervangende therapieën voor de menopauze, veelal bedoeld om de symptomen ervan te verminderen. Het is uw arts die voor u individueel de verhouding tussen risico's en gunstige effecten moet afwegen en ook het ideale moment moet bepalen voor de eventuele start en/of stopzetting van hormoontherapie.

## 5 LEVEN NA EEN INFARCT: HARTREVALIDATIE VERGEET DE VROUWEN NIET!

Anders leren omgaan met inspanningen is aangewezen voor iedereen die een infarct of een behandeling van de kransslagaders achter de rug heeft. Het is tegelijk een unieke gelegenheid om vraagtekens te plaatsen bij een aantal aspecten van onze leefstijl: voeding, verslaving aan tabak of alcohol, lichaamsbeweging, gewicht en omgaan met chronische stressbelasting.

Het **revalidatieteam** bestaat uit kinesisten, diëtisten, psychologen en tabakologen en heeft als belangrijkste uitdaging het leven na een infarct zo goed mogelijk te laten verlopen en nieuwe hart- en vaatproblemen maximaal te voorkomen.

Hoewel de positieve invloed van **revalidatie** op de cardiale sterfte, op nieuwe infarcten en op de levenskwaliteit bewezen is, nemen vrouwen **minder vaak** dan mannen deel aan deze programma's.





# UZELF, UW MOEDER, UW GROOTMOEDER, UW ZUS EN UW VRIENDINNEN KUNNEN JULLIE HAA

## 1 STOP MET ROKEN

Tabak is een risicofactor voor vernauwing van de slagaders, zowel ter hoogte van het hart als van de hersenen.

## 2 EET GEZOND

- Eet gevarieerd
- Minder vet
- Minder verzadigde vetten
- Meer vezels
- 400 g fruit en groenten per dag

## 3 SCHAT OVERGEWICHT OP EEN JUISTE MANIER IN

Meet uw BMI (Body Mass Index). Die berekent u door uw gewicht (in kg) te delen door uw lengte (in meter) tot de tweede macht.

Voorbeeld: ik ben 1,70 m groot en weeg 65 kg  $\rightarrow$  BMI =  $65 / (1,7)^2 = 22,5$ .

**NORMAAL**

> 20  
< 25

**OVERGEWICHT**

> 25  
< 30

**ZWAARLIJVIGHEID**

> 30

Meet uw buikomtrek.

Praat erover met uw arts als uw buikomtrek gelijk is aan of groter dan:

 **80 CM**

## 4 LET OP UW BLOEDDRUK

- Als u zelf een voorgeschiedenis van hoge bloeddruk hebt, ook tijdens een zwangerschap
- Bij elk doktersbezoek
- Regelmatig vanaf 55 jaar

## 5 BEWEEG VOLDOENDE

30 minuten doorstappen per dag beschermt uw hart en slagaders al.

## 6 HOU STRESS ONDER CONTROLE!

Zoek een evenwicht tussen actieve periodes en momenten van ontspanning en zorg voor voldoende kwaliteitsvolle nachtrust.

## 7 VOORGESCHIEDENIS

Hou rekening met de **voorgeschiedenis** van hart- en vaatziekten **in de familie**: als een naaste verwant een hartinfarct of hersentrombose heeft gehad of eraan overleden is, besef dan dat u extra risico loopt.

## 8 SYMPTOMEN

Onderschat de symptomen van een hartaanval of een beroerte niet. Leer ze herkennen.

Een initiatief van:



Met de steun van:

