

Mensen hebben een grote verantwoordelijkheid voor de eigen gezondheid. U vindt hier informatie en tips om het risico op hart- en vaatziekten te verkleinen of te voorkomen

HOUD JE HART GEZOND

Seniorenvoorlichting hart- en vaatziekten



ggdbzo.nl

@ggdbzo



Brabant-Zuidoost

Hoe werkt het hart

Het hart is een holle spier die bloed via de bloedvaten (de slagaders en aders) door het hele lichaam pompt.

- Het bloed gaat via de slagaders naar de organen en weefsels (bv spieren en huid). In dit bloed zitten zuurstof en voedingsmiddelen.
- De slagaders die ervoor zorgen dat het hart zuurstof krijgt heten kransslagaders.
- Via de aders komt het bloed weer in het hart.

Het hart en de bloedvaten samen vormen de bloedsomloop.

Wat zijn hart- en vaatziekten?

Bij hart- en vaatziekten is er iets mis met het hart en/of de bloedvaten. Organen en weefsels krijgen hierdoor te weinig zuurstof en voedingsmiddelen.

Mogelijke oorzaken van hart- en vaatziekten.

Slagaderverkalking

Bij slagaderverkalking is er sprake van een samenklontering van cholesterol in een slagader. Het bloed kan minder goed door de slagader stromen. Het kan zover gaan dat de slagader helemaal afgesloten wordt.

De kans op slagaderverkalking is groter door:

- Verhoogd cholesterol in het bloed
- Cholesterol is een vetachtige stof in het bloed.

Beschadiging van de wanden van de slagaders, dit gebeurt door:

- Hoge bloeddruk
- Suikerziekte
- Roken

Overgewicht

Overgewicht gaat vaak samen met een hoge bloeddruk en een hoog cholesterol-gehalte. De kans om suikerziekte en dus slagaderverkalking, te krijgen is groter.

Te veel alcohol

Matig alcoholgebruik is geen probleem. Te veel alcohol zorgt op de lange duur voor een hoge bloeddruk.

Stress

Stress zorgt voor een hoge bloeddruk

Wat kunt u zelf doen tegen hart- en vaatziekten?

Gezond eten

Eet afwisselend en uit ieder vak van de schijf van vijf en niet te veel. Vooral tussendoortjes zorgen voor overgewicht. Plantaardige, vloeibare vetten zijn “goede vetten” en minder schadelijk voor de bloedvaten. Zout zorgt voor een hoge bloeddruk.

Bewegen

Bewegen helpt bij het voorkomen van overgewicht. Bewegen is gezond voor de hartspier, het is goed voor het hart op af en toe wat harder te moeten werken.

Rook niet

Als u rookt kunt u proberen te stoppen, dit lukt het beste met begeleiding. Op ggdbzo.nl kunt u hier meer informatie over vinden. U kunt hiervoor ook bij de huisarts terecht.

Matig alcoholgebruik

Voor vrouwen maximaal 1 glas per dag, voor mannen 2 glazen per dag.

Ontspanning

Het is belangrijk om een manier van ontspanning te zoeken die bij u past.

Voorbeelden van hart- en vaatziekten

Angina Pectoris (hartkramp)

Het hart krijgt tijdelijk te weinig zuurstof door slagaderverkalking van de kransslagaders. Het zorgt voor een beklemmende drukkende pijn midden op de borst. Hier zijn medicijnen voor.

Hartinfarct

Een deel van het hart krijgt geen zuurstof. Het zorgt voor een beklemmende, drukkende pijn op de borst die uitstraalt naar de onderkaak, armen of rug. De medicijnen voor Angina Pectoris helpen niet, het duurt langer dan 5 minuten en er kan sprake zijn van zweten en misselijkheid. Bel dan 112.

Let op: Vrouwen hebben vaker een aantasting van de kleine bloedvaatjes rond het hart. Dat kan zorgen voor vage klachten die ook bij de overgang kunnen horen.

Beroerte

De hersenen krijgen (tijdelijk) te weinig zuurstof door slagaderverkalking, een bloedprop of het knappen van een bloedvat in de hersenen.

De mond hangt scheef, het praten is onduidelijk en een arm of been is verlamd. Bel dan 112.

Zie ook: hartstichting.nl