

Georgie Dom

# Hart & vaten gezond

Informatie en preventie

Nederlandse  Hartstichting

**Consumentenbond**

*Dan weet je het.*

# Consumentenbond

1<sup>e</sup> druk, augustus 2010

Copyright 2010 © Consumentenbond, Den Haag  
Auteursrechten op tekst, tabellen en illustraties voorbehouden  
Inlichtingen Consumentenbond

Deze uitgave is tot stand gekomen in samenwerking met de Nederlandse Hartstichting

Auteur: **Georgie Dom**  
Eindredactie: **Dieneke Hengeveld**  
Grafische verzorging: **Het vlakke land, Rotterdam**  
Foto omslag: © **Johner Images / Alamy**

ISBN **978 90 5951 1446**  
NUR **860**

Behoudens uitzonderingen door de wet gesteld, mag zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende op het auteursrecht, c.q. de uitgever van deze uitgave, door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem op te treden, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in artikel 17 lid 2, Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16B Auteurswet 1912, te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden. Hoewel de gegevens in dit boek met grote zorgvuldigheid zijn bijeengebracht, aanvaardt de uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele (zet)fouten of onvolledigheden.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen; degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

# Inhoud

## Voorwoord 7

### 1 Zo werkt ons hart 9

- 1.1 De bouw van het hart 10
- 1.2 Bloedsomloop 11
- 1.3 Bloedvaten 11
  - 1.3a Haarvaten 12
  - 1.3b Kransslagaders 12

### 2 Hart- en vaatziekten in het kort 13

- 2.1 Risicofactoren 17
  - 2.1a Hoge bloeddruk 17
  - 2.1b Verhoogd cholesterol- en/of vetgehalte 18
  - 2.1c Overgewicht 21
  - 2.1d Diabetes (suikerziekte) 24
  - 2.1e Bacteriële infecties 28
  - 2.1f Erfelijke factor 29
- 2.2 Hartritmestoornissen 32
  - 2.2a Oorzaken 32
  - 2.2b Soorten ritmestoornissen 33
  - 2.2c Behandeling 33
- 2.3 Angina pectoris 34
  - 2.3a Verschillende vormen 34
  - 2.3b Behandeling 35
- 2.4 Hartinfarct 35
- 2.5 Hartstilstand 37
  - 2.5a AED 38
  - 2.5b Hartmassage 39

- 2.6 Hartfalen 40
  - 2.6a Oorzaken 40
- 2.7 Trombose 42
  - 2.7a De 'pil' en trombose 42
  - 2.7b Preventief een aspirientje? 43
- 2.8 Beroerte 44
  - 2.8a Gevolgen 44
  - 2.8b Behandeling 45
  - 2.8c Tia 45
- 2.9 Spataders 47
- 2.10 Perifere doorbloedingsstoornissen 48
  - 2.10a Etalagebenen (claudicatio intermittens) 48
  - 2.10b Fenomeen van Raynaud 50
- 2.11 Aneurysma 50
  - 2.11a Wel of niet opereren? 51

### 3 Problemen voorkomen 53

- 3.1 Stop met roken 54
  - 3.1a Zorg voor motivatie 54
  - 3.1b Hulpmiddelen 55
- 3.2 Let op uw voeding 57
  - 3.2a Nadelige invloed van voeding 58
  - 3.2b Positieve invloed 62
  - 3.2c Zó eet en drinkt u gezond 71
- 3.3 Zorg voor voldoende beweging 79
  - 3.3a Niet per se sporten 80
  - 3.3b Niet overdrijven 82

3.4 Houd uw gewicht op peil 83

3.4a Minder eten, meer  
bewegen 83

3.4b Hulp en informatie 84

3.5 Medische check? 87

3.5a Hartfilmpje 87

3.5b Cholesterol 87

3.5c Bloeddruk 88

3.5d Kanttekeningen 88

3.5e Medische doe-het-zelftests 89

**Adressen 91**

# Voorwoord

*'Ja, maar, je moet toch ergens aan doodgaan...'*

Dat klopt. Maar als het aan de Nederlandse Hartstichting ligt liever niet aan hart- en vaatziekten!

Wist u dat hart- en vaatziekten in Nederland voor vrouwen de grootste doodsoorzaak zijn en voor mannen de tweede grootste (na kanker)? Rekent u even met me mee: elke dag overlijden er alleen al

- ongeveer 21 personen door een hartinfarct;
- ongeveer 25 personen aan de gevolgen van een beroerte;
- ongeveer 35 personen aan een hartstilstand.

En dat terwijl veel van deze aandoeningen te voorkomen zijn met een gezonde leefstijl. Volgens Daan Kromhout, vice-voorzitter van de Gezondheidsraad tot wel 80% van alle hart- en vaatziekten!

Om uw eigen risico te verkleinen kunt u zelf actie ondernemen: gooi die sigaretten weg, kies voor meer bewegen in het dagelijkse leven en verdiep u eens in gezondere voeding! Het hoeft niet moeilijk te zijn. En deze uitgave kan u daarbij helpen.

In dit boek vindt u informatie over de meestvoorkomende aandoeningen, de risicofactoren en een gezonde leefwijze. Alles overzichtelijk gerangschikt en voorzien van tips, weetjes, cijfers en verwijzingen naar meer informatie of naar personen en instanties die u verder kunnen helpen.

De Nederlandse Hartstichting zet zich al 46 jaar in voor de bestrijding van hart- en vaatziekten. Daartoe zijn wij op vele fronten actief: van spreekkamer tot universiteit, van supermarkt tot basisschool, van Den Haag tot Brussel. En dat blijven we doen. Want hart- en vaatziekten kunnen de wereld uit. U helpt toch ook mee?

Hans Stam  
*directeur Nederlandse Hartstichting*  
*Augustus 2010*

### Leeswijzer

In het voorwoord heeft u kunnen lezen hoeveel mensen er dagelijks aan een hart- of vaatziekte overlijden. Wie de kans op zo'n aandoening weet te verkleinen, vergroot dus zijn kans op een lang leven. Vandaar dat u in dit boek niet alleen leest wat de belangrijkste kwalen en risicofactoren zijn (hoofdstuk 2), maar ook hoe u een hart- of vaatziekte zoveel mogelijk kunt voorkómen. Daarover gaat hoofdstuk 3, met veel tips en adviezen over een gezonde leefstijl.

Al die informatie komt beter tot zijn recht als u weet hoe het hart- en bloedvatstelsel in elkaar zit. Vandaar dat het eerste hoofdstuk daarop ingaat.

In de adressenlijst staan de contactgegevens van allerlei instanties waar u nog meer over hart- en vaatziekten te weten kunt komen.