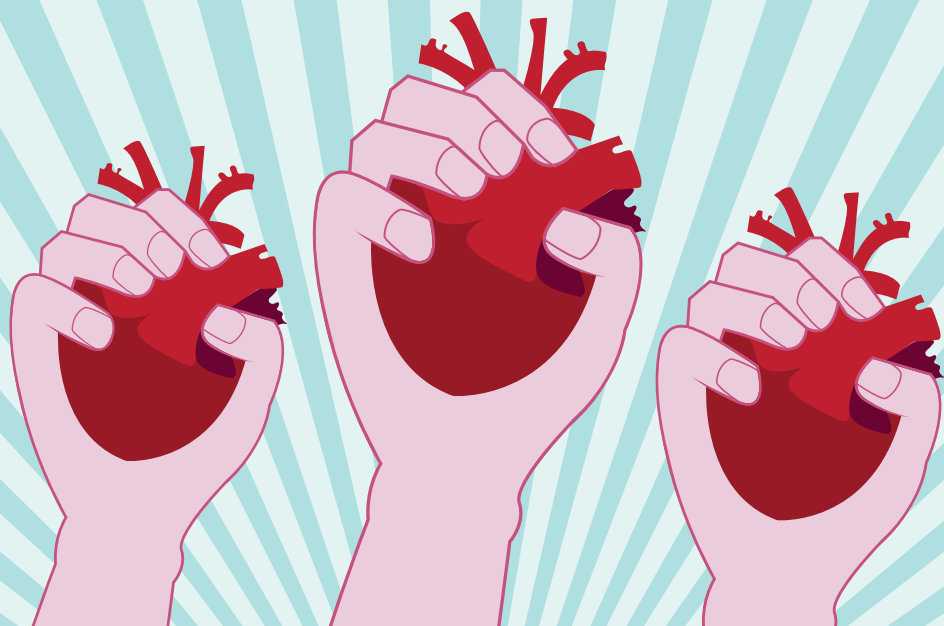


# HART- EN VAATZIEKTEN BIJ VROUWEN

DENK NIET LANGER DAT ZE ENKEL MANNEN TREFFEN



**BETER HERKENNEN  
BETER BESTRIJDEN**



BELGISCHE  
CARDIOLOGISCHE  
LIGA VZW

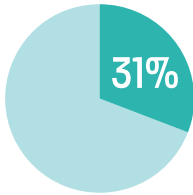
# WAAROM DEZE BROCHURE?

Hart- en vaatziekten worden nog steeds beschouwd als mannenziekten. Tegenwoordig klopt dit helemaal niet meer: **hart- en vaatziekten zijn ook een zaak van vrouwen**. Zij vormen de 1<sup>e</sup> doodsoorzaak voor vrouwen in België en in de wereld, vóór borstkanker! Erger nog: in tegenstelling tot kanker **stagneert of stijgt de cardiovasculaire sterfte zelfs bij vrouwen**. Daarnaast lijden veel vrouwen aan chronische en ongeneeslijke hart- en vaatziekten.

Vrouwen worden **op steeds jongere leeftijd** getroffen, terwijl de overgrote meerderheid van cardiovasculaire aandoeningen kan vermeden worden door een betere monitoring van cardiovasculaire risicofactoren! Het is daarom dringend nodig om het publiek, de medische wereld, en vooral vrouwen in alle leeftijdsgroepen te sensibiliseren voor cardiovasculaire gezondheid.

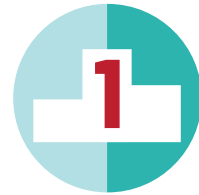


# ENKELE CIJFERS



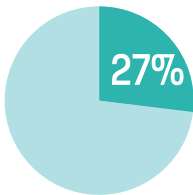
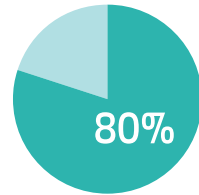
In België is **31%** van de sterfgevallen bij vrouwen te wijten aan hart- en vaatziekten.

Hart- en vaatziekten vormen de **voornaamste** doodsoorzaak voor vrouwen: 42% van de sterfgevallen bij Europese vrouwen, tegen 27% voor kankers.



Vanaf de leeftijd van **50 jaar** is voor alle vrouwen een volledige cardiovasculaire check-up aan te bevelen.

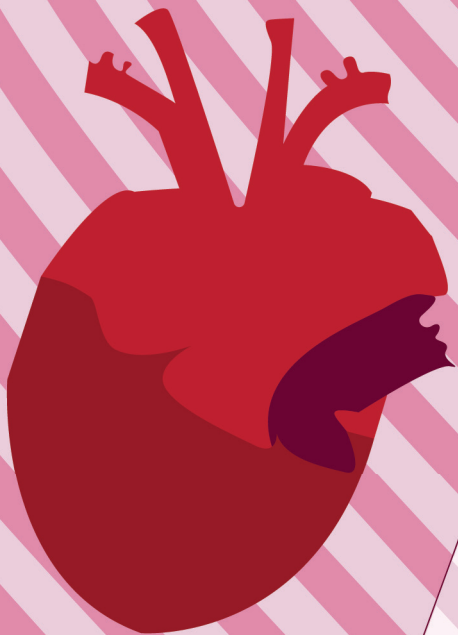
**80%** van alle hart- en vaatziekten houdt verband met de levensstijl (lichaamsbeweging, voeding, roken, stress).



Bij een hartaanval heeft een vrouw **27%** minder kans op hartmassage dan een man, terwijl dit toch een essentiële voorwaarde is om te overleven met zo min mogelijk schadelijke gevolgen.

In de afgelopen 15 jaar **verdrievoudigde** het percentage vrouwen onder de 50 jaar dat slachtoffer wordt van een hartaanval.





**VROUWEN  
HART**



**MANNEN  
HART**

# VROUWENHART, MANNENHART: GELIJKENISSEN EN VERSCHILLEN

Het hart van een vrouw werkt net zoals dat van een man. Ons hart is een spier met de werking van een pomp. Deze spier wordt gevoed door 3 hoofdkransslagaders. Deze pomp doet ons bloed (als alles goed gaat) op een regelmatig ritme door ons lichaam stromen via onze slagaders en aders.

Soms vernauwen bloedvaten of raken ze helemaal verstopt. Kleine bloedklonters ('thrombi') kunnen ook afbreken en migreren. Dit kan leiden tot acute problemen zoals een hartaanval of een herseninfarct, maar ook tot chronische harten vaatziekten zoals angina pectoris (pijn op de borst bij inspanning), dementie, claudicatio intermittens van de onderste ledematen (pijn in het been bij het lopen), chronische wonden en zelfs amputatie van voet of been.

### **Om het hart en de slagaders gezond te houden, heeft iedereen er belang bij om:**

- evenwichtig te eten (niet te vet, niet te zoet, niet te zout);
- regelmatig aan sport te doen, te wandelen of minstens regelmatig lichaamsbeweging te hebben in functie van de fysieke mogelijkheden;
- niet te roken en zich niet blootstellen aan passief roken; water te verkiezen boven frisdranken en alcohol;
- stress te beheersen;
- zich regelmatig te laten controleren door de huisarts.

### **Voor vrouwen zijn er echter specifieke aandachtspunten.**

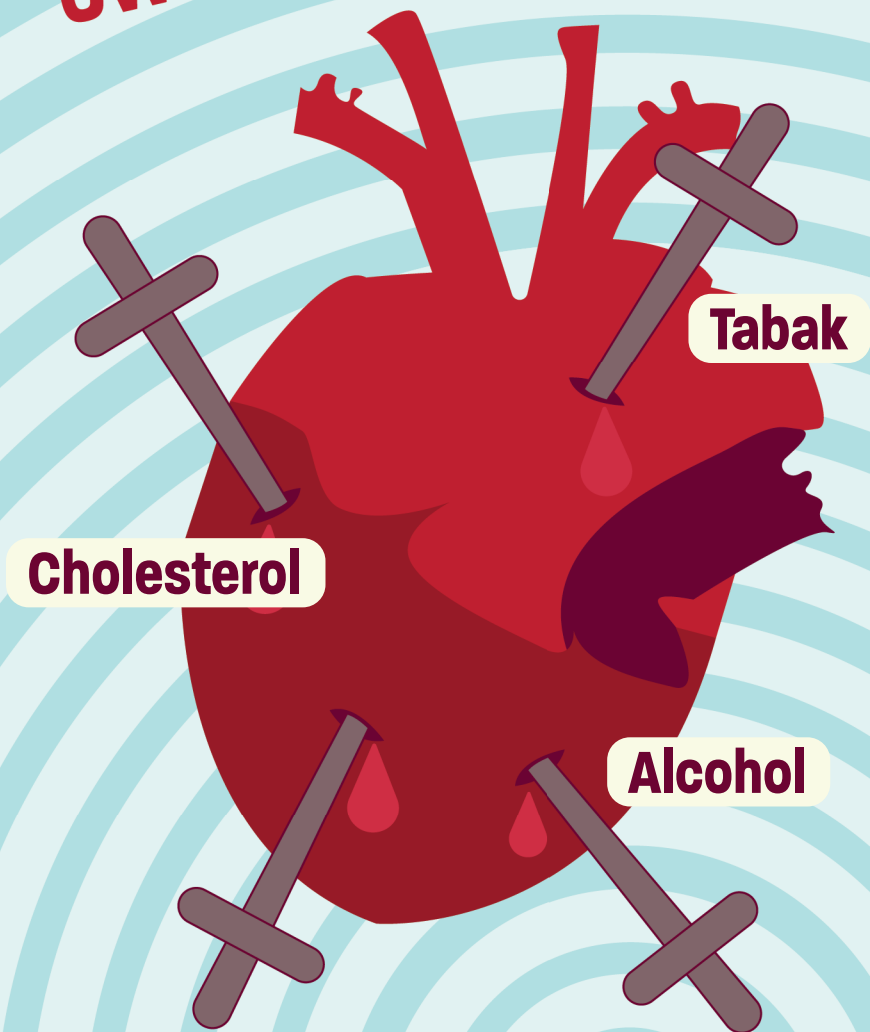
Het hart van vrouwen is anatomisch kleiner en de slagaders zijn dunner (ze raken dus gemakkelijker verstoppt), waardoor ze vatbaarder zijn voor bepaalde risicofactoren (cholesterol, stress, roken, sedentaire levensstijl, diabetes, hoge bloeddruk).

Bovendien hebben de **natuurlijke oestrogenen van de vrouw** een hartbeschermende werking. Lange tijd waren vrouwen vóór hun menopauze daardoor relatief beschermd tegen hart- en vaatziekten en kregen ze er gemiddeld pas een tiental jaar later mee af te rekenen dan mannen. Helaas hebben **ingrijpende veranderingen in de levensstijl** gevolgen voor het hart van de vrouw, nu zij dezelfde risicogedragingen vertoont als de man: jonge vrouwen roken vroeger en vaker, hebben een meer sedentaire levenswijze, worden in hoge mate blootgesteld aan stress (zowel privé als professioneel), drinken meer alcohol en hebben een min-

der evenwichtige voeding dan vroeger. Dat alles vermindert het beschermende effect van hun natuurlijke oestrogenen en verhoogt hun cardiovasculair risico.



DE RISICO'S  
**ZORG VOOR  
UW HART**





# RISICOFACTOREN BIJ VROUWEN

‘Risicofactoren’ zijn elementen die het risico op een gezondheidsprobleem verhogen.

Als wij het over cardiovasculaire risicofactoren hebben, **zijn er om te beginnen niet-wijzigbare factoren** (waartegen wij niets kunnen doen maar waarvan het goed is om ze te kennen):

- leeftijd
- erfelijkheid

## LEEFTIJD EN HET HART

---

Cardiovasculaire risico’s nemen toe met de leeftijd. Wij raden een volledige cardiovasculaire check-up aan voor alle vrouwen vanaf de leeftijd van 50 jaar, of vroeger in geval van een combinatie van cardiovasculaire risicofactoren.

## ERFELIJKHEID EN HET HART

---

Hart- en vaatziekten zijn geen genetische ziekten (op een paar uitzonderingen na), maar erfelijkheid kan wel enigszins een rol spelen in de vraag hoe gezond het hart is. Als een van uw naaste verwanten een cardiovasculair probleem had vóór 55 jaar voor een man of vóór 65 voor een vrouw, moet u goed op uw hart letten en er goed voor zorgen.

**Vervolgens zijn er een groot aantal factoren waarop je zelf een invloed hebt** (die juist belangrijk zijn om te kennen omdat je er iets aan kan doen om ze te beperken):

- ‘bloedvetten’ (cholesterol, triglyceriden)
- stress
- tabak (actief of passief roken)
- sedentaire levensstijl
- suikerziekte
- hoge bloeddruk
- zwaarlijvigheid/overgewicht
- alcohol

## VROUWEN EN CHOLESTEROL

---

‘Slechte’ cholesterol (LDL-cholesterol) neigt bij vrouwen boven de 65 toe te nemen. Tegelijk verhoogt een laag peil van ‘goede’ cholesterol (HDL-cholesterol) het ziekterisico van een vrouw meer dan dat van een man.

## VROUWEN EN STRESS

---

De professionele loopbaan van vrouwen is tegenwoordig vergelijkbaar met die van mannen, met alle stress die erbij komt kijken. Tegelijk behouden ze in de meeste gevallen het grootste deel van de zogenaamde ‘mentale belasting’: de organisatorische stress van het privéleven (boodschappen doen, huishoudelijk werk, zorg voor de kinderen, medische afspraken, enz.). Psychologische factoren als angst, stress of depressie hebben een duidelijke invloed op het cardiovasculaire risico bij vrouwen. Ze leiden soms ook tot gewichtstoename (ook schadelijk voor hun gezondheid).

## VROUWEN EN TABAK

---

Sinds de jaren 1970 raakten sigaretten steeds meer ingeburgerd bij jonge vrouwen, niet alleen als een manier om stress maar ook om gewichtstoename te bestrijden.

Tabak is een echte boosdoener, vooral gecombineerd met orale voorbehoedsmiddelen (de pil). De combinatie van de twee verhoogt sterk het risico op bloedklonters (trombose) en dus op beroerte, hartinfarct en vernauwing van de slagaders van de onderste ledematen.

### **Wist je dat?**

Drie tot vier sigaretten per dag roken verhoogt het risico op een hart- en vaatongeval met een factor 3! Vijf jaar na het stoppen met roken verdwijnt dit verhoogde risico volledig.

## VROUWEN EN EEN SEDENTAIRE LEVENSTIJL

---

71% van de Belgische vrouwen heeft onvoldoende lichaamsbeweging, wat schadelijk is voor hun gezondheid. Voor vrouwen van boven de 60 jaar is het nog belangrijker om manieren te vinden om regelmatig te bewegen.

## VROUWEN EN DIABETES

---

Een vrouw met diabetes heeft een 3 tot 7 keer hoger cardiovasculair risico, wat meer is dan een man met diabetes man (2 tot 3 maal hoger risico). Dit benadrukt het belang van een gezonde, vet- en suikerarme voeding en regelmatige lichaamsbeweging. Zowel voor vrouwen als mannen. Het is ook belangrijk om te wijzen op het schadelijke effect van diabetes op de kleine slagaders. De gevolgen zijn een verhoogd risico op nierfalen, een lagere gezichtsscherpte (retinopathie), voet- en beenwonden en zelfs amputatie.

## VROUWEN EN HOGE BLOEDDRUK

---

Hoge bloeddruk is een zeer belangrijke cardiovasculaire risicofactor: het is zeer schadelijk voor de slagaders, wat het risico op een hartaanval, CVA, nierfalen, hersenbloeding en dementie sterk verhoogt.

Het is belangrijk regelmatig thuis te controleren (zelfcontrole) of de bloeddruk in rust niet hoger is dan 140/90 mm, vooral voor vrouwen boven de 60, bij wie hypertensie vaak voorkomt en ernstiger is dan bij mannen.

## VROUWEN EN OVERGEWICHT

---

Overgewicht en zwaarlijvigheid verhogen het cardiovasculaire risico. Vrouwen moeten hier op letten, vooral tijdens de zwangerschap en menopauze.

## VROUWEN EN ALCOHOL

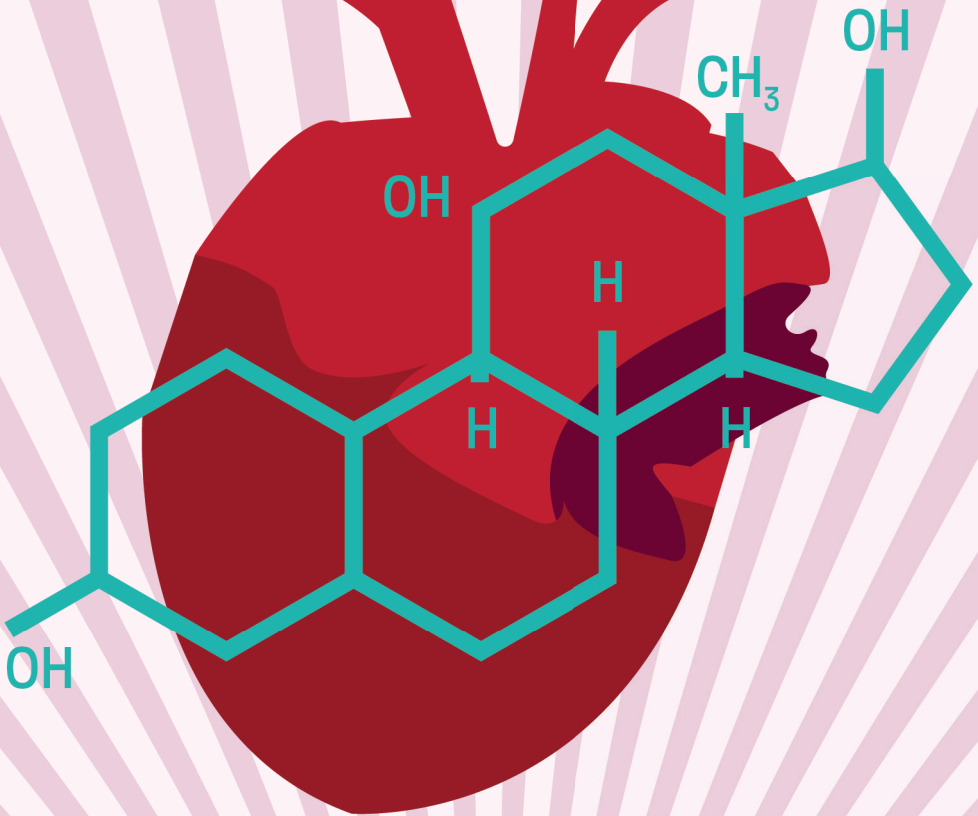
---

De effecten van alcohol zijn bij vrouwen meer uitgesproken dan bij mannen. De maximale dagelijkse consumptie voor vrouwen bedraagt twee eenheden (één eenheid is 10cl wijn of 25cl bier). Meer drinken is schadelijk voor het hart.

**Ten slotte bestaan er naast de gemeenschappelijke risicofactoren voor vrouwen en mannen ook nog risico's die specifiek zijn voor vrouwen** en hun verschillende hormonale perioden. Bespreek het met je artsen (gynaecoloog, huisarts, cardioloog) en houd rekening met de volgende factoren:

- osteoporose
- orale anticonceptie
- migraine met aura
- endometriose
- onregelmatige menstruatiecycli
- polycysteus ovariumsyndroom
- vervroegde menopauze
- auto-immuunziekten
- postmenopauzale hormoontherapie
- Zwangerschapsziekten (verhoogde bloeddruk, pre-eclampsie, zwangerschapsdiabetes, placenta-infarct, enz.)
- behandeling van kanker met bepaalde chemotherapieën en met bestraling, met name van de borstkas (borstkanker, lymfeklieren, enz.)

SPECIFIEKE  
**RISICO'S VOOR  
VROUWEN**



# VROUWELIJKE HORMONEN EN HET HART

De natuurlijke oestrogenen van de vrouw hebben een hartbeschermende werking. Gezien het verband tussen deze hormonen en hun cardiovasculaire gezondheid, **moet bijzondere aandacht worden besteed aan de verschillende perioden van hormonale overgang die vrouwen doormaken.**

## HET GEBRUIK VAN ANTICONCEPTIE

---

Anticonceptiemiddelen op basis van synthetische oestrogenen (het merendeel van de anticonceptiepillen, de vaginale ring en huidpleisters) hebben een bloedstollend effect, wat betekent dat het bloed minder vloeibaar wordt. Dit verhoogt het risico op de vorming van bloedklonters in de bloedvaten.

Deze voorbehoedsmiddelen kunnen dus een risico vormen voor vrouwen met een voorgeschiedenis in de familie van embolieën, tromboses of hartaanvallen vóór de leeftijd van 65 jaar.

Anticonceptie met synthetische oestrogenen moet absoluut verboden worden bij vrouwen die roken: roken verstijft de slagaders, waardoor ook het risico op bloedklonters toeneemt. Zelfs voor wie maar een paar sigaretten per dag rookt, is het absoluut noodzakelijk een voorbehoedsmiddel zonder synthetische oestrogenen te kiezen.

## **Anticonceptie & tabak, een gevaarlijke cocktail!**

Bij vrouwen boven de 35 jaar verhoogt de combinatie van anticonceptie die een synthetisch oestrogeen bevat (pil, huidpleister, vaginale ring...) met tabak het risico op een hartaanval met 30!

## **ZWANGERSCHAP**

---

Zwangerschap heeft een belangrijke impact op het lichaam van de vrouw: om de placenta en de foetus van voldoende bloed te voorzien, pompt het hart van een zwangere vrouw 6 tot 7 liter bloed per minuut rond (tegen 4 tot 5 liter bij een vrouw die niet zwanger is). Het hart werkt dus aanzienlijk harder dan normaal: de hartslag verhoogt en de hartkleppen werken op volle capaciteit. Hoewel de meeste vrouwen geen problemen hebben, kan bij sommige vrouwen in deze periode hartzwakte worden vastgesteld. De eerste zwangerschap is dus een goed moment voor een cardiovasculaire screening.

## **DE MENOPAUZE**

---

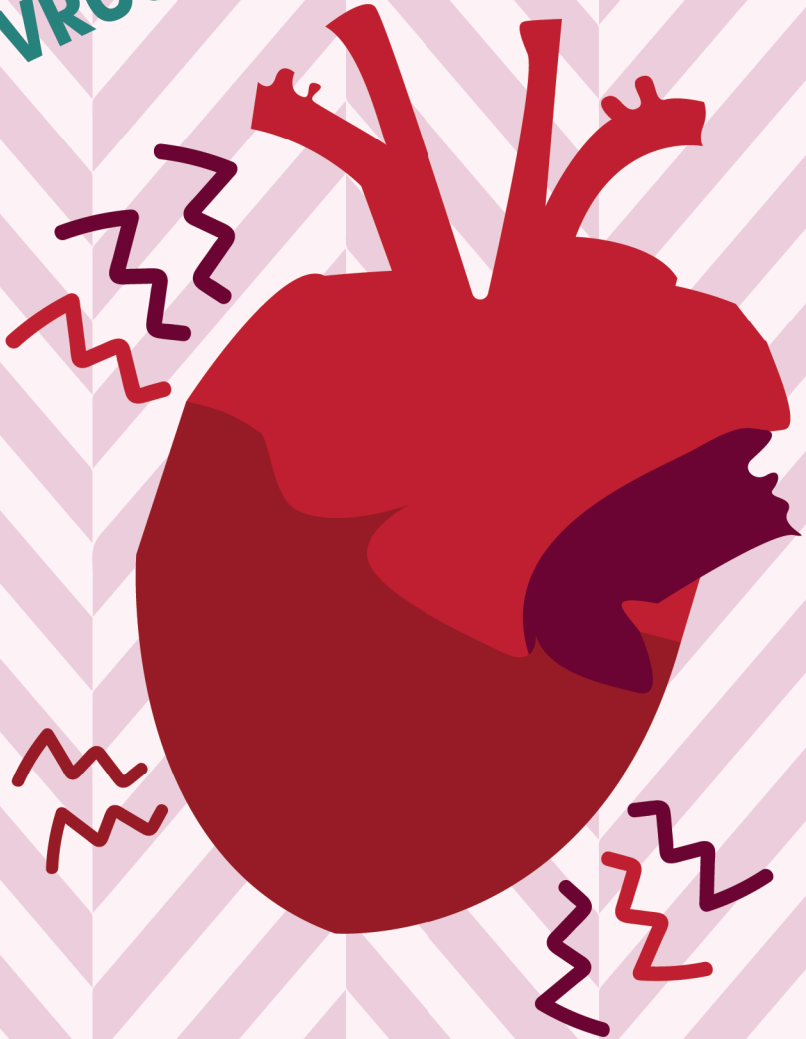
Helaas verdwijnt de natuurlijke bescherming van oestrogeen samen met het afnemen van de hormonen in de menopauze (vroeg menopauze in het bijzonder is een risicofactor). Het risico op hart- en vaatziekten bij vrouwen neemt op dat ogenblik aanzienlijk toe, en dit voor de rest van hun leven.



Er bestaan hormoonvervangende therapieën voor de menopauze, vaak met het doel de symptomen ervan te verminderen. Het is aan je arts om de voor- en nadelen van een hormoonbehandeling tegen elkaar af te wegen en ook om het ideale tijdstip om ermee te starten en ermee op te houden te bepalen. Hormoonbehandelingen die via de mond worden ingenomen (tabletten) verhogen het cardiovasculaire risico en moeten vermeden worden bij vrouwen met andere cardiovasculaire risicofactoren. Daartegenover staan 'natuurlijke' transcutane hormonen (natuurlijke oestrogenen in gelvorm) die eventueel gebruikt kunnen worden in combinatie met oraal toegediend natuurlijk progesteron (volgens het advies van de gynaecoloog). Deze hebben een relatief 'neutraal' effect op het cardiovasculaire risico.

SYMPTOMEN

# LUISTER NAAR JE VROUWENHART



# ZORGWEKKENDE SYMPTOMEN BIJ DE VROUW

## Wees als vrouw op je hoede voor:

- symptomen als kortademigheid;
- symptomen als extreme vermoeidheid (duizeligheid, zweten);
- symptomen die lijken op spijsverteringsproblemen (misselijkheid, braken, buikpijn).

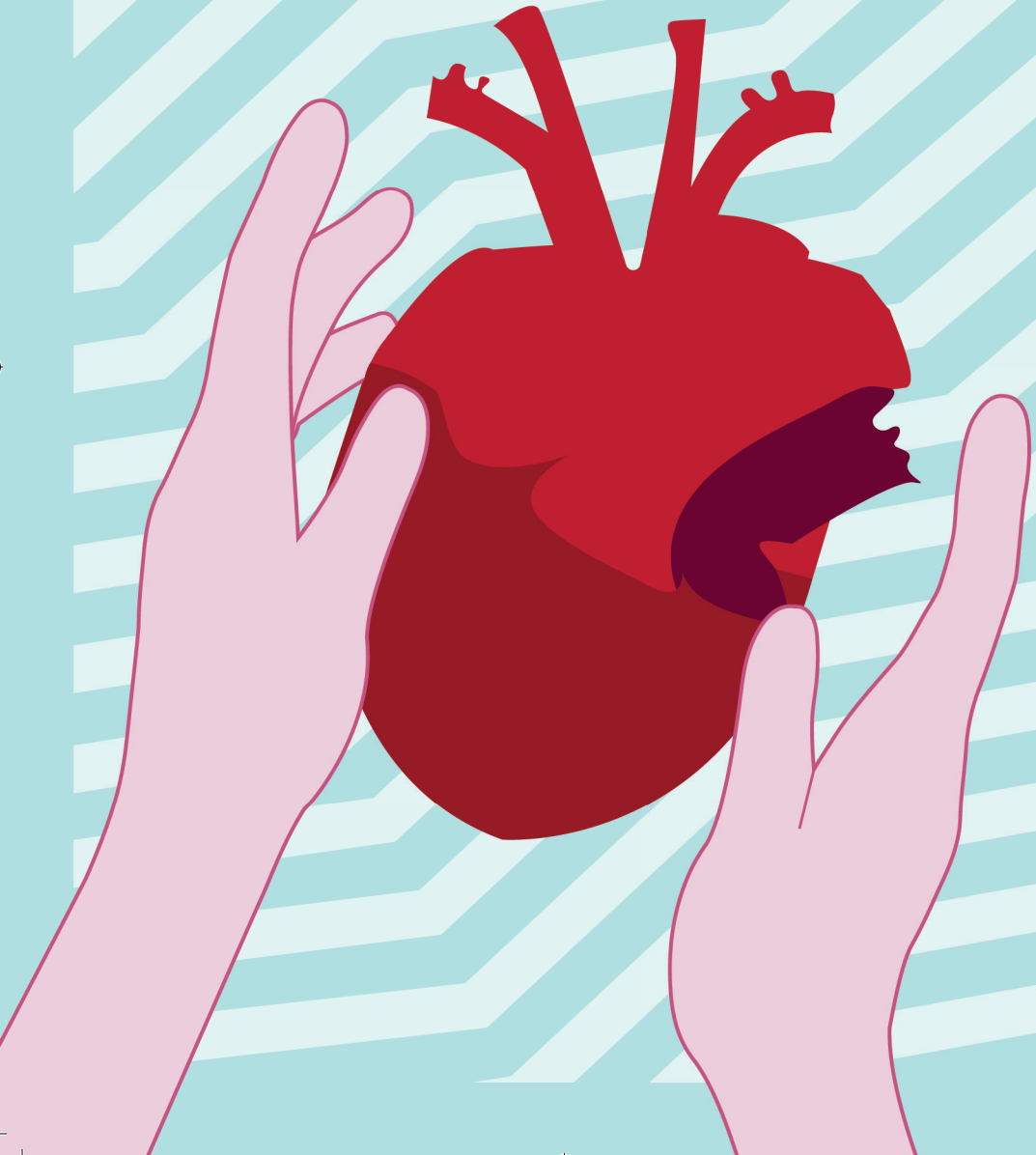
Bij de vrouw kunnen de symptomen van cardiovasculaire aandoeningen minder typisch of minder verontrustend lijken dan bij mannen. **De nog steeds wijdverbreide overtuiging dat vrouwen minder vatbaar zijn voor hartziekten draagt ook bij tot de onderschatting van het belang van deze symptomen.**

Laten we het geval nemen van een myocardinfarct (beter bekend als een hartaanval). Dat manifesteert zich meestal als hevige pijn op de borst. Deze pijn op de borst kan echter afwezig of onduidelijk zijn, dit verschijnsel komt vaker voor bij vrouwen. Vrouwen melden meestal andere minder typische symptomen: kortademigheid, misselijkheid, zweten, plotselinge pijn in het bovenlichaam (bovenrug, hals, onderkaak). Vermoeidheid, rug- of maagpijn, een angstig gevoel zijn soms de symptomen van een hartaanval bij vrouwen.

Deze atypische symptomen, gecombineerd met de onterechte overtuiging dat hart- en vaatziekten niet bij vrouwen voorkomen, hebben dramatische gevolgen: vrouwen zijn minder geneigd aandacht te besteden aan deze symptomen en op eigen initiatief naar het ziekenhuis te gaan om de passende verzorging te krijgen.



DE OPLOSSINGEN  
**BESCHERM  
JE HART**



# HOE ALS VROUW HARTPROBLEMEN VOORKOMEN?

**Preventieve actie ondernemen via een gezonde levensstijl is zeer belangrijk. Immers, de meeste (80%) van de hart- en vaatziekten worden veroorzaakt door risicofactoren die rechtstreeks bepaald worden door onze dagelijkse gewoonten.**

## STOP MET ROKEN

---

Rook je niet? Hou dat dan vooral zo. En blijf zo ver mogelijk uit de buurt van passief meeroken via anderen die het veroorzaken zonder dat ze erbijilstaan.

Rook je wel? Er zijn veel manieren om te stoppen en zo onmiddellijk je risico te beperken. We adviseren je om je goed te laten omringen en alle hulp te gebruiken om je verslaving te bestrijden. Aarzel niet om te overleggen met je huisarts of een tabakspecialist. Je kan ook 'tabakstop' contacteren (hun gegevens vind je op elk pakje sigaretten). Als je anti-conceptie gebruikt, let er dan op dat het geen synthetische oestrogenen bevat! Vraag gerust advies aan je huisarts of gynaecoloog.

## BEWEEG MEER

---

Het WHO beveelt dagelijks 30 minuten matige tot krachtige lichaamsbeweging aan. Er bestaan tal van eenvoudige manieren om meer te bewegen: maak ontspannende wandelingen, parkeer telkens minstens 100 meter van je bestemming, neem de trap in plaats van de lift, leg korte afstanden te voet af enz. Het gratis programma Please Stand Up & Move van de Belgische Cardiologische Liga biedt een heleboel tips om een sedentaire levensstijl tegen te gaan.

## EET EVENWICHTIG

---

Reserveer in je bord zoveel mogelijk ruimte voor groenten en peulvruchten. Vermijd overmatige hoeveelheden kaas (geef de voorkeur aan zachte kazen, die zijn minder vet), brood, charcuterie en kant-en-klaar maaltijden.

2 tot 3 keer per week vis, koken met plantaardige oliën (vermijd palm- en kokosolie), kruiden en specerijen ter vervanging van zout: dit zijn maar enkele kleine tips om je voeding in evenwicht te brengen! Heb je zin in een stukje chocolade? Kies dan voor pure chocolade.

## KIES VOOR WATER

---

Verkies water boven frisdranken, vruchtensappen en alcohol. Niets is verboden, maar water zou de norm moeten zijn, en al de rest uitzondering.



## BEHEERS JE STRESS

---

De eerste stap is proberen om je stress te verminderen door de situaties die stress veroorzaken op te sporen en te vermijden. Probeer tegelijkertijd activiteiten te vinden om je te ontspannen en organiseer deze op regelmatige basis. Prettige momenten en regelmatig eens goed lachen zijn ideaal om te ontstressen.

En onvermijdelijke stress? Er bestaan technieken om te leren om er beter mee om te gaan en zo je cardiovasculair risico te verminderen: relaxatie, meditatie, sofrologie, psychotherapie, enz.

## KEN JE CHOLESTEROLGEHALTE EN CONTROLEER HET

---

Bespreek je dieet met je arts en laat regelmatig je bloedcholesterol testen. Dit gebeurt via een bloedafname. Zo krijgt je arts een zicht op je waarden (i.v.m. bloed, nieren, lever, bloedsuiker, schildklier).

## KEN EN CONTROLEER JE BLOEDDRUK

---

Hoge bloeddruk is een zeer belangrijke risicofactor, vooral bij vrouwen. Er zijn geen symptomen waaraan je het kan herkennen. Zo is de helft van de 30% Belgen met een hoge bloeddruk (die dus een risico lopen) zich daar niet eens van bewust. Laat je bloeddruk controleren door je huisarts of controleer hem af en toe thuis zelf met een bloeddrukmeter van goede kwaliteit.

## ZORG VOOR EEN GOED SLAAPPATROON

---

Een regelmatige, goede slaap van 7 tot 9 uur per nacht heeft een positieve invloed op je gezondheid op lange termijn. Vergeet niet om je slaapkamer dagelijks te luchten en zorg voor een temperatuur van ongeveer 18-19°C.

Blijk je te snurken of last te hebben van slaapapneu (pauzes in de ademhaling tijdens de slaap)? Praat dan met je arts. Doe dat ook als je ongewoon moe bent of de neiging hebt om overdag in slaap te vallen. Ook vrouwen kunnen last hebben van slaapapneu.

## REVALIDEER NA EEN CARDIOVASCULAIRE ACCIDENT (CVA)

---

Hartrevalidatie na een hartaanval of een ander cardiovasculair probleem is niet alleen van groot belang om de naweeën ervan tot een minimum te beperken. Maar ook om op korte en lange termijn gezond te blijven. Vrouwen zijn geneigd om deze programma's minder te volgen dan mannen, wat gevaarlijk is voor hun cardiovasculaire gezondheid op korte termijn.

# Laat ons samen iets doen voor **vrouwenharten**

Vindt u deze brochure nuttig? Dat geldt ook voor anderen!  
Geef het door aan iemand voor wie deze informatie belangrijk is.

U kunt deze info ook digitaal delen via **liguecardioliga.be**.

## **Wilt u ons steunen?**

Doe een gift! Sinds 1968 voert de Belgische Cardiologische Liga informatiecampagnes zoals deze dankzij uw vrijgevigheid. Een groot of een klein bedrag: alle giften helpen ons om het aantal hart- en vaatziekten in België te verminderen.



Van harte... Bedankt!



BELGISCHE  
CARDIOLOGISCHE  
LIGA VZW

Een campagne van de  
Belgische Cardiologische Liga,  
met de steun van



“Bij Viatris zien we gezondheidszorg niet zoals ze is, maar zoals ze zou moeten zijn. Viatris maakt een betere gezondheid wereldwijd toegankelijk, voor iedereen en in elke fase van het leven.”

De Liga ontvangt geen enkele subsidie van de Staat.  
We doen een beroep op uw generositeit om ons te helpen  
onze sensibiliseringsmissie voort te zetten.

**Laat uw hart  
spreken,  
doneer aan  
de Liga.**

**BE80 0010 6651 3077**

45% van uw gift is fiscaal aftrekbaar  
voor een bedrag van 40€ per jaar of meer.

**Van harte ...  
Bedankt!**



**BELGISCHE  
CARDIOLOGISCHE  
LIGA VZW**

Elyzeese Veldenstraat 63  
1050 Brussel  
+32 2 649 85 37  
[www.liguecardioliga.be](http://www.liguecardioliga.be)

