

HET VROUWEN HART

een geval
apart



Een vrouwenhart werkt écht anders dan een mannenhart. Daarom in dit dossier: alles wat je moet weten over je hart, hoe je het in topconditie houdt en welke misverstanden de wereld uit moeten.

TEKST FLEUR BAXMEIER | BEELD GETTY IMAGES

Hartklachten. Het klinkt misschien als een ver-van-je-bedshow. Iets wat je bejaarde buurman of zwaarlijvige oom overkomt. Niet als een issue waarmee frisse, fitte vrouwen moeten dealen. Dus waarom zou je je er überhaupt in verdiepen? *Think again*, zegt cardioloog Janneke Wittekoek, gespecialiseerd in het vrouwenhart en oprichter van HeartLife Klinieken. Al vijftien jaar roept zij dat er meer aandacht moet komen voor hart- en vaatziekten bij vrouwen, omdat het wereldwijd doodsoorzaak nummer één is onder vrouwen.

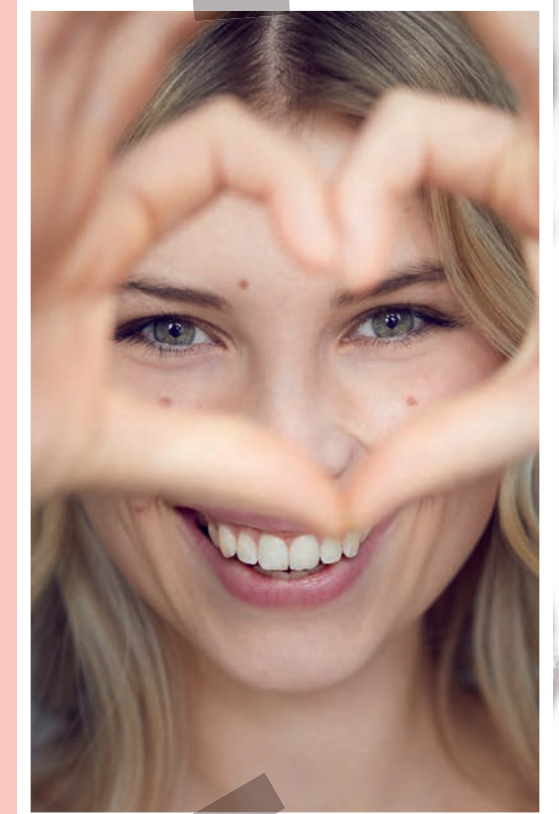
“Er overlijden in Nederland meer vrouwen dan mannen aan, elke dag 55. Er gaat dus iets helemaal niet goed”, aldus Wittekoek. Tegelijkertijd is het vooral het mannenhart dat in de kijker staat. Enigszins logisch, want een hartinfarct was lange tijd een echte mannenziekte. Wittekoek: “Het waren in de vorige eeuw de mannen die het meeste risico op hart- en vaatziekten liepen, want zij waren degenen die rookten, stressvolle banen hadden en door het behalen

van hun rijbewijs veel minder gingen bewegen. Zo kon het gebeuren dat vooral mannen werden getroffen, maar vrouwen hebben door de emancipatiegolven een ware inhaalslag gemaakt. Ze gingen ook roken, kregen net zulke stressvolle banen en stapten elke dag in de auto in plaats van te wandelen of fietsen.” Deze risicofactoren verklaren deels waarom steeds meer vrouwen sterven aan de gevolgen van hart- en vaatziekten. “De alarmbellen gingen pas af toen het sterftecijfer ten gevolge van hart- en vaatziekten in de jaren negentig van de vorige eeuw bij vrouwen maar bleef stijgen, terwijl bij mannen door de verbeterde zorg en geneeskunde een dalende lijn zichtbaar was”, zegt Wittekoek. “Hoe kon dat? Vanaf dat moment zijn er onderzoeken gestart naar de klachtenpatronen van vrouwen bij hart- en vaatziekten. Voor het eerst werd duidelijk dat die patronen bij vrouwen héél anders zijn dan bij mannen.”

Te strakke beha

Anatomisch gezien is een vrouwenhart hetzelfde als een mannenhart. Het heeft ook twee boezems, twee kamers en vier hartkleppen. Maar hartklachten uiten zich bij vrouwen op een heel andere manier dan bij mannen, waardoor de symptomen vaak worden gemist. “Bij mannen is een drukkend, krampend gevoel op de borst de belangrijkste klacht”, zegt Wittekoek. “Vrouwen hebben vaker pijn tussen de schouderbladen. Het lijkt of hun beha te strak zit, ze hebben het gevoel dat ze niet kunnen doorzuchten, ze zijn kortademig en vaak ook heel erg moe. Ten onrechte wordt dit door artsen geregeld aangezien voor »

13.520
vrouwen jonger
dan 55 jaar
werden in 2017
in het ziekenhuis
opgenomen
vanwege een
hart- of vaatziekte.



‘Een hartfilmpje wees niets uit’

Tamara (45): “Sinds vijf jaar heb ik elke maand wel een keer hartkloppingen, alsof mijn hart mijn lijf uit wil. Pas als ik ga liggen en ademhalingsoefeningen doe, verdwijnen ze na een minuut of vijf. Een hartfilmpje in het ziekenhuis wees niets uit, daarom heb ik mijn huisarts gevraagd om een verwijfsbrief naar de Hartkliniek. Daar kun je al na een week terecht voor een echo. Daaruit moet blijken of ik iets mankeer.”

MENU VOOR EEN GEZOND HART

- › 250 g groente per dag
 - › 2 porties fruit per dag
 - › 4-5 sneetjes volkorenbrood met dieethalvarine per dag
 - › 25 g ongezoeten noten per dag
 - › 1x per week vette vis (haring, zalm, makreel, forel, sardientjes)
 - › 1 el olie of vloeibare margarine per dag
 - › 500 ml zuivel per dag (yoghurt/kwark, melk, karnemelk) en 40 g kaas/hüttenkäse
 - › Maximaal 500 g vlees per week (waarvan maximaal twee keer rood vlees)
 - › 2-3 eieren per week als vleesvervanging
 - › minimaal 100-150 g peulvruchten per week (bruine of witte bonen, linzen, kikkererwten) als vleesvervanging
- (BRON: ESTHER GRAUSS, DIÉTIST EN LEEFSTIJLCOACH VAN BES DIÉTISTEN EN DIEETSTIJLPRAKTIJK ESTHER)



‘Die controles horen er nu bij’

Wanda (39): “Twee jaar geleden werd ontdekt dat er een aanlegfout in mijn hartklep zit, waardoor ik hartruis heb. Ik schrok eerst wel, maar ik heb alle vertrouwen in mijn cardioloog en ga op controle. Ik was al gezonder gaan eten, gestopt met roken en meer gaan sporten, nadat er een verhoogd cholesterol was geconstateerd. Verder heeft het nieuws over de hartruis mijn leven nog niet veranderd, omdat ik er nu nog geen consequenties van ondervind.”

premenstruele of overgangsklachten.” Maar ook als wel wordt gezocht naar sporen van hart- en vaatziekten, wordt er vaak niks gevonden. Wittekoek: “Onderzoeken laten zien dat vrouwen die maar een beetje aderverkalking hebben al last krijgen van een verkramping van de kleinere bloedvaten. Ze ervaren daardoor heftige klachten, maar die verdwijnen zodra ze in de ambulance medicijnen krijgen die de bloedvaten wijd open zetten. In het ziekenhuis lijkt er dan niks aan de hand te zijn: ECG's vertonen geen afwijking, de bloedvaten zijn in orde. Vrouwen worden steeds naar huis gestuurd met de mededeling dat ze het wat rustiger aan moeten doen, maar een paar weken later staan ze er wéér.”

Vergelijk het met migraine, dat is ook een aandoening die je moeilijk kunt vangen. “Het is ongelooflijk belangrijk dat klachten wel op tijd worden herkend én meteen goed worden behandeld”, zegt Wittekoek. “Vrijwel al onze cardiologiekennis en de bijbehorende protocollen en richtlijnen zijn gebaseerd op studies naar mannelijke proefpersonen. Maar de behandeling die bij mannen werkt, heeft bij vrouwen juist vaak een averechts effect. Zo hebben vrouwen meer bijwerkingen en zijn de doseringen

1448 vrouwen jonger dan 55 jaar werden in 2017 opgenomen in het ziekenhuis voor een hartinfarct.

vaak veel te hoog, waardoor ze er ziek van worden en er eerder mee stoppen. Maar ondertussen lopen ze wél een groot risico op een hartinfarct.”

Niet lekker in je lijf

Janneke Wittekoek heeft er haar missie van gemaakt om hart- en vaatziekten bij vrouwen tijdig te signaleren, te herkennen en te verhelpen. “De vrouwen die bij Heartlife Klinieken aankloppen, zijn vaak al vaste klant bij de huisarts en de Eerste Hulp. Ze voelen zich niet begrepen en komen in het ergste geval aan met antidepressiva en maagzuurremmers. Vaak zijn ze te zwaar, omdat ze door de verkrampingen »



Hart voor je hart

3 vragen aan...
DAVID SMEEKES
HUISARTS BIJ DE HARTSTICHTING

1
WAAROM IS EEN GEZOND HART ZO BELANGRIJK?

“Je hart is een van de belangrijkste organen van je lichaam. Als je hart gezond is, kun je je makkelijk inspannen en heb je niet eens in de gaten dat je hart daarvoor hard moet werken. Is je hart niet gezond, dan kan elke inspanning te veel zijn. Dat betekent dat de kwaliteit van leven achteruit gaat. Veel hartpatiënten moeten jarenlang leven met beperkingen.”

2
HOE WEET JE OF JE EEN GEZOND HART HEBT?

“Als je je goed kunt inspannen en geen klachten hebt, is er geen reden om aan te nemen dat er iets mis is met je hart. Heb je wel klachten, neem ze dan serieus. Ga naar de huisarts, ook als het minder duidelijke klachten zijn. Natuurlijk is het belangrijk om gezond te leven en de risicofactoren in de gaten te houden: je bloeddruk, cholesterol, bloedsuiker en BMI. Als deze waarden in orde zijn, heb je minder kans op hart- en vaatziekten.”

3
HELPT BEWEGING OM JE HART IN SHAPE TE HOUDEN?

“Bewegen is goed voor je hart en bloedvaten én voor je algehele gezondheid. Hoe langer, vaker en intensiever je beweegt, hoe beter. Door regelmatig te bewegen, blijft je gewicht op peil en gaat je bloeddruk omlaag. Ook verbetert de verhouding tussen het goede en slechte cholesterol. Beweeg minstens 2,5 uur per week matig intensief en doe minstens twee keer per week activiteiten die je spieren en botten versterken.”

Neem klachten serieus

'Ik ben er goed van afgekomen'

Claudia (44): "Twee jaar geleden kreeg ik op mijn werk opeens last van heesheid, gevolgd door duizeligheid, misselijkheid, zweten en een knellend gevoel in mijn rechterarm. Dat duurde zo'n vijf minuten en het gebeurde later nog drie keer. Ik vertrouwde het niet, dus ging naar de dokterspost. Daar kwam niets uit, maar niet lang daarna kreeg ik een nog zwaarder infarct. Ik ben er goed van afgekomen, maar laat je nooit door een arts met een kluitje in het riet sturen."

HOUD JE HART IN TOPCONDITIE

- › Zorg voor een BMI tussen de 19,5 en 25
- › Eet per dag maximaal 6 g zout
- › Beweeg voldoende, minimaal 2,5 uur per week
- › Wees matig met verzadigd vet
- › Eet genoeg vezels (35-40 g per dag)
- › Zit niet te vaak stil
- › Stop met roken (mocht je dat doen)
- › Houd je bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker in de gaten
- › Neem tijd voor ontspanning
- › Zorg voor voldoende nachtrust

niet meer durven te sporten. Ze voelen zich angstig, zijn diepongelukkig en zitten niet lekker in hun lijf. Mijn doel is om de negatieve spiraal waarin ze terecht zijn gekomen te doorbreken, zodat ze weer richting fitheid gaan." De meeste vrouwen die bij HeartLife komen, hebben last van een verkramping van de kleinere bloedvaten. "Die verkramping moet je zien als een ernstige verstoring van de vaatfunctie", legt Wittekoek uit. "Vaak is dat een gevolg van een combinatie van risicofactoren, zoals een hoge bloeddruk, een hoog cholesterol, veel stress en dus stresshormonen en soms ook diabetes. De eerste stap binnen HeartLife Klinieken is om die risicofactoren te beheersen. Dat gebeurt zo veel mogelijk door veranderingen in de leefstijl: minder stress, meer bewegen, gezonder eten. Maar soms zetten we ook medicijnen in om de risicofactoren onder controle te krijgen."

Ken je getallen

Het resultaat: een heel nieuw leven. Wittekoek: "Dat is echt wat wij hier zien gebeuren. Daarom hamer ik ook zo op betere voorlichting over het vrouwenhart. Hoe eerder je erbij bent, hoe beter je de risicofactoren kunt indammen. Ken je getallen: je bloeddruk, je cholesterol, je BMI. Koop een bloeddrukmeter of ga langs bij je huisarts voor een check-up. Ik zeg weleens dat je geluk hebt als je klachten krijgt die worden herkend. Heb je pech, dan is de eerste uiting van hart- en vaatziekten een fataal hartinfarct dat je niet na kunt vertellen. Neem zelf verantwoordelijkheid en trek meteen aan de bel bij klachten. Alleen zo komen we vooruit." •

54
vrouwen jonger dan 55 jaar overleden in 2017 aan een hartinfarct.

(BRON: HARTSTICHTING)



WEES EXTRA OP JE HOEDE ALS...

... er iets heftigs is gebeurd in je leven.

Angela Maas, professor, cardioloog en auteur van *Hart voor vrouwen*: "Vrouwen worden negen keer vaker dan mannen getroffen door het gebrokenhart-syndroom: een infarct na een heftige gebeurtenis, bijvoorbeeld nadat je iemand hebt verloren."

... je kampt met chronische stress, bijvoorbeeld een heftige baan of een vechtscheiding die maar voortsleept.

Maas: "Dat kan leiden tot een scheur in de kransslagader, iets waarvan altijd werd gedacht dat het een zeldzaamheid is. Maar dat blijkt niet zo te zijn. We hebben de afgelopen vijf jaar veel onderzoek gedaan en enorme winst geboekt in kennis, zodat we er

in de toekomst hopelijk op tijd bij kunnen zijn."

... er tijdens een zwangerschap sprake is geweest van een verhoogde bloeddruk, door pre-eclampsie of het HELLP-syndroom.

Maas: "Die vrouwen hebben een verhoogd risico op hartklachten. Dat geldt ook voor vrouwen die als tiener of twintiger vaak migraine hebben gehad of vrouwen van wie hun vader, moeder, broer of zus al voor zijn/haar 65ste een hartinfarct heeft gehad."

... je borstkanker hebt gehad, want vijftien procent van alle vrouwen met borstkanker loopt hartschade op.

aldus Maas. "Die hartschade kan tijdens de behandeling optreden,

maar ook vijf of tien jaar daarna. Er wordt vaak gedacht dat het de leeftijd is of een gevolg van de chemo, waardoor er niet meteen adequaat onderzoek wordt gedaan. Dan loop je achter de feiten aan en komt een patiënt vaak te overlijden."

... er plotseling enorme vermoeidheid optreedt.

Maas: "Dit gaat vooraf aan een hartinfarct. Vaak is het het gevolg van een periode van extreme stress, bijvoorbeeld een reorganisatie op je werk, problemen met je kinderen, een verbouwing. Je denkt dat de vermoeidheid weggaat als je het weer rustiger krijgt, maar het is eigenlijk een signaal dat je actie moet ondernemen. Bel je arts en bespreek je klachten."