

[illegible]

Over

hoe je als vrouw hartklachten kunt herkennen en wat er met je gebeurt als je eenmaal hartfalen hebt gehad.

39 | 18 **Margriet** 63

'Vrouwen herkennen de klachten vaak niet *of bagatelliseren die*'

Cardioloog dr. Janneke Wittekoek richt zich in haar HeartLife Klinieken specifiek op vrouwen met hartklachten. Ze hamert bij alles wat ze doet op preventie.

"Als je geluk hebt, krijg je klachten. Dan is het nog niet te laat. De behandeling is er vervolgens op gericht de risicofactoren te optimaliseren. Dat kan met medicatie, maar vooral door aanpassingen in je leefstijl. Dus stoppen met roken, meer bewegen, gewicht verliezen. De bloeddruk en het 'slechte' LDL-cholesterolgehalte moeten omlaag. De atherosclerose of aderverkalking wordt weliswaar meestal niet minder, maar de rem kan er wel op.

Vrouwen kunnen serieuze hartklachten krijgen als er slechts sprake is van een klein beetje aderverkalking. Alleen herkennen ze die vaak niet of bagatelliseren ze hun klachten. Dan zeggen ze dat ze net zware boodschappentassen hebben gedragen, hun bh te strak zit of dat het

waarschijnlijk gewoon de overgang is. Hoe vaak ik niet een vrouw tegenover me heb gehad die begint met 'sorry hoor, misschien is het niets, maar...' Ook dokters herkennen deze klachten vaak niet, met alle gevolgen van dien. Tot aan de overgang beschermt het hormoon oestrogeen de vaatwanden, maar daarna niet meer. Je ziet dat vrouwen juist dan hartklachten krijgen, waardoor ze in een neerwaartse spiraal terechtkomen. Ze voelen zich anders, durven minder te bewegen, alles wordt een beetje meer: de bloeddruk, het cholesterol, het gewicht. Het wordt dan nog belangrijker te weten of je in een risicogroep zit. Ken je getallen, zeg ik vaak. Hun gewicht weten de meeste vrouwen tot achter de komma, maar hun cholesterolgehalte of hun bloedsuiker? Het is iets wat we eigenlijk elk jaar zouden moeten laten meten, net zoals we ook preventief naar de tandarts gaan."

'VROUWELIJKE' SYMPTOMEN

De symptomen van hartfalen bij vrouwen zijn vaak anders en diffuser dan bij mannen. De aanhoudende, drukkende pijn op de borst die uitstraalt naar andere delen van het lichaam kan bij vrouwen in de acute fase van hartfalen voorkomen, maar wordt bijna altijd voorafgegaan door andere signalen.

Wees alert op de volgende voortekenen en ga op tijd naar de dokter.

- pijn in de bovenbuik, kaak, nek of rug
- pijn tussen de schouderbladen
- kortademigheid
- snelle ademhaling
- extreme moeheid
- duizeligheid
- onrustig of angstig gevoel
- slecht slapen
- misselijkheid en overgeven
- plotseling heftig zweten
- een klemmend of zwaar gevoel op de borst
- benauwdheid na rustig traplopen of fietsen

Nancy Evers (55) is getrouwd met André en werkt bij een importeur van spanbanden en sleepkabels.

"Ik meldde me in december 2009 in het ziekenhuis met ontzettende pijn op mijn borst en tussen mijn schouders. Daar hebben ze me onderzocht, maar ze keken alleen naar de standaard kenmerken van een hartaanval en ik werd met paracetamol naar huis gestuurd. Mijn man boekte toen voor mij een bodyscan bij een kliniek in Duitsland, ook al werd het bedrag van € 1085 niet vergoed. Tijdens het eerste onderzoek viel de arts die de scan deed stil. 'We hebben iets ontdekt en er moet snel actie worden ondernomen,' zei de arts. Thuis belde ik de huisarts en een dag later zat ik bij de cardioloog. Ik had een aneurysma van zes centimeter, een deel van mijn aorta was verwijd en kon zo scheuren. Een deel

van mijn aorta is vervangen door een prothese, ik heb een nieuwe mechanische hartklep gekregen en uiteindelijk bleek ook een pacemaker noodzakelijk. Ik ben door het oog van de naald gekropen. Het herstel duurde ongeveer een jaar, maar ik voel me veel beter dan ervoor. Na de operatie heb ik hartrevalidatie gehad en ben ik onder begeleiding van een fysiotherapeut weer gaan sporten. Ook heb ik psychische bijstand gekregen, je vertrouwt je lichaam niet meer en als je van de hartbewaking komt, moet alles het maar gewoon doen. Dat is best eng. In 2013 heb ik mijn AED-diploma gehaald. Drie dagen later deed ik mijn eerste reanimatie en de jaren erna nog vijf. Ik ben twintig kilo afgevallen en loop in oktober de halve marathon van Amsterdam. Het was mijn tijd nog niet." ►



Nancy:
***'Ik werd met
paracetamol naar
huis gestuurd'***



Karen:
***'Ik ben me
bewuster van
de keuzes die
ik maak'***

LEVEN NA HARTFALEN

'Mensen kunnen angstig worden, merken elk pijntje op'

"Het voelt alsof je lijf je in de steek heeft gelaten als je een hartaanval hebt gehad," zegt dr. Petra Kuijpers, cardioloog bij het Maastrichts UMC. "En je blijft ermee geconfronteerd worden. Dit kan een enorme impact hebben. Medisch natuurlijk, maar ook psychologisch. Mensen kunnen angstig worden, merken elk pijntje op. Ze kunnen angstklachten ontwikkelen, wat het herstel kan tegenwerken. Een derde van de hartpatiënten wordt somber na een hartaanval.

Het is erg belangrijk om een hartrevalidatieprogramma te volgen en ook daarna contact te houden. Mensen kunnen ook na een jaar nog last krijgen van wat er is gebeurd, dan realiseren ze zich echt goed wat hun is overkomen. Dan kan op tijd het maatschappelijk werk worden

ingeschakeld, als er bijvoorbeeld sociale of financiële problemen zijn ontstaan. De basis van hartrevalidatie is goede informatie geven, beweging en mentale ondersteuning, integrale zorg gericht op de hele mens, niet alleen het onderdeel waar iets mis mee is. Ook werkhervatting hoort daarbij. Ik denk dat veel van de angst kan worden weggenomen, of in elk geval verminderd, met fatsoenlijke informatie. Waar zijn de pillen voor, wat is er nou precies gebeurd, wat is de verwachting. Maar ook: hoe zit het hart in elkaar, welke invloed heeft leefstijl, spanning en voeding op het hart. Een arts moet helder communiceren en zeker weten dat de patiënt begrepen heeft wat er is gezegd."

HARTKLACHTEN GEEN 'MANNENPROBLEEM'

Hartklachten werden vroeger als een typisch mannenprobleem gezien. Wetenschappelijk onderzoek richtte zich dan ook vooral op mannen. Het gebrek aan kennis over het vrouwenhart heeft als gevolg dat hart- en vaataandoeningen bij vrouwen vaak te laat worden herkend. Door henzelf, hun omgeving én hun artsen. Enkele verschillen: aderverkalking ontwikkelt zich bij vrouwen anders en op een andere plaats dan bij mannen. Bij mannen hoopt het vet zich meestal op één plek in de kransslagaders op. Er ontstaat een lokale vernauwing of blokkade. Bij vrouwen kan de vetophoping meer verspreid langs de wand van het bloedvat aanwezig zijn. In de grote bloedvaten hoeft dat niet voor problemen te zorgen. Maar in de microvaatjes in het hart wel. De gangbare technieken om een hartinfarct op te sporen, elektrocardiogram en bloedonderzoek, laten bij vrouwen met een hartinfarct vaak minder afwijkingen zien dan bij mannen.

Karen Titulaer (49) is getrouwd met Marcel en heeft een eigen evenementenbureau.

"Donderdagochtend 20 augustus 2015 om 00.22 uur werd ik wakker. Ik voelde me beroerd, ik was misselijk, zweette, had diarree en hoofdpijn. Het ging maar niet over. Om kwart voor vier maakte ik mijn man Marcel wakker. Inmiddels voelde het ook alsof er een grote, zware stoeptegel op mijn borst lag. Marcel belde een ambulance. Er was geen paniek, maar de ambulancebroeder zei wel dat ik een hartaanval had. Het moment waarop je alles tegelijk voelt, zei hij, dát is de hartaanval.

Ik was 46, dat is erg jong voor hartklachten. Ik had een beetje overgewicht, maar mijn bloedwaardes waren goed en ik fietste elke dag acht kilometer op-en-neer van Houten naar Utrecht. En ik was net terug van drie weken vakantie. Ik rookte. Dat wel. Er waren ook geen voortekenen. In elk geval niet dat ik ze heb opgemerkt.

Ik was wel kortademig, maar goed: ik rookte. En ik had een soort RSI-achtige tintelingen in mijn arm. De procedure in het ziekenhuis duurde nog geen vijftien minuten. De linker kransslagader was verstopt. Ze hebben me gedotterd en een stent geplaatst. Ik kreeg in de weken erna hartrevalidatie, psychische hulp en tien verschillende medicijnen. Onder andere bètablokkers om mijn bloeddruk te verlagen. Maar bètablokkers zijn ook antidepressiva en vlakken alles af. Ik heb ze een jaar geslikt, ik wilde er zo snel mogelijk vanaf. Ik beleefde alles op een afstand.

Ik voel me beter nu, maar dat kan ook komen omdat ik ben gestopt met roken. Ik ben me bewuster van de keuzes die ik maak. Ik heb een eigen bedrijf en heb iemand in dienst genomen voor tien uur per week. Zo koop ik vrije tijd. Ook de mensen om mij heen zijn zich meer bewust van het risico op hartfalen. Als ze ergens last van hebben, wachten ze niet met naar de dokter gaan." ►



Bron: Hartstichting.

Het hart weegt ongeveer **400 gram**, pompt **5 liter** bloed per minuut door het lichaam en klopt ongeveer **100.000** keer per dag

Het hart pompt bloed naar de 75 triljoen cellen in ons lichaam. Alleen het hoornvlies krijgt geen bloed

Ons bloed wordt met een snelheid van **elf kilometer per uur** ons lichaam rondgepompt

HARTFALEN IS EEN VERZAMELNAAM VOOR VERSCHIJNSELEN EN KLACHTEN DIE ONTSTAAN ALS DE HARTSPIER DOOR EEN BESCHADIGING HET BLOED NIET GOED MEER DOOR HET LICHAAM KAN POMPEN.

MEER LEZEN hartstichting.nl • hartwijzer.nl • hartpatienten.nl

Ken je getallen:

BIJ CHOLESTEROL GELDT DE 5-3-1 REGEL

- **Totaal cholesterolgehalte:**
minder dan 5 mmol/l
- **LDL ('slecht'):**
minder dan 3 mmol/l
- **HDL ('goed'):**
meer dan 1 mmol/l

Gewicht: een BMI lager dan 25
Bloedsuiker (glucosegehalte):
lager dan 6
Bloeddruk: onder 140/90

- Hart- en vaatziekten zijn doodsoorzaak nummer 1 bij vrouwen én mannen.
- In 2016 overleden er in Nederland zo'n 56 vrouwen per dag aan een hart- of vaatziekte, tegenover 51 mannen. Ter vergelijking: elke dag sterft er 1 vrouw in het verkeer en overlijden er 6 aan borstkanker.
- Vrouwen krijgen zo'n 7 tot 10 jaar later hartklachten dan mannen. Vrouwelijke hormonen lijken hen tot de overgang te beschermen. Daarna stijgt het risico aanmerkelijk.
- Vroeger stierven meer mannen dan vrouwen aan hart- en vaatziekten. De afgelopen 15 jaar is het risico op een hartinfarct bij vrouwen echter sterk toegenomen. Voor vrouwen onder de 60 is het verdubbeld en voor vrouwen onder de 50 verdrievoudigd.

BIJ DE DOKTER:

- Houd in een dagboek bij wanneer je klachten krijgt en hoelang ze duren
- Omschrijf je klachten duidelijk
- Trek zelf geen conclusies, laat de arts bepalen waar de klachten vandaan komen
- Ga altijd terug naar de arts als je klachten niet weggaan of als ze verergeren
- Ken je getallen

Tien jaar na de overgang is het risico op hart- en vaatziekten bij vrouwen verviervoudigd

Overgangsklachten als opvliegers, nachtzweeten, slecht slapen, vermoeidheid of een onrustig gevoel kunnen lijken op klachten die worden veroorzaakt door (naderend) hartfalen. Voor een huisarts, maar ook voor de betreffende vrouw zelf, is het niet altijd eenvoudig het verschil te zien tussen relatief onschuldige overgangsklachten en potentiële hartklachten. Niet in de laatste plaats omdat vrouwen vaak de neiging hebben hun klachten te bagatelliseren of er zelf alvast verklaringen voor te bedenken.

In de jaren rond de overgang neemt de productie van vrouwelijke hormonen als oestrogeen sterk af. Oestrogenen zorgen voor een natuur-

lijke vaatverwijding en lijken daarmee een beschermende werking te hebben op de bloedvaten. Met de overgang verdwijnt die bescherming en neemt het risico op hart- en vaataandoeningen toe. Ook heeft de overgang voor veel vrouwen als gevolg dat de vetopslag verandert. Denk aan het beruchte extra rolletje dat er van de een op de andere dag opeens blijkt te zijn en niet meer weg wil. Het vet hoopt zich vooral op rond de buikorganen in plaats van bij de heupen. En veel buikvet verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Tien jaar na de overgang is dit risico bij vrouwen verviervoudigd ten opzichte van de jaren ervoor.

'Dat hormonen van invloed zijn op hart- en vaatziekten weten we pas sinds kort'



Interventiecardioloog Yolande Appelman van Amsterdam UMC, locatie VUmc, doet onderzoek naar een nieuwe techniek die problemen in de kleinste bloedvaten van het hart moet opsporen.

"Dat vrouwelijke hormonen en hormoonstommelingen van invloed zijn op hart- en vaatziekten weten we pas sinds een jaar of tien à twintig. Bij mannen is het meestal een grote kransslagader die verstopt raakt, waardoor ze een duidelijke hartaanval krijgen. Dit is goed zichtbaar bij een hartkatheterisatie. Met dotteren en het plaatsen van een stent is het meestal te verhelpen.

Maar hartproblemen kunnen ook ontstaan als de microvaten in het hart niet goed werken. Zij voorzien negentig procent van het hartweefsel van zuurstof, terwijl de grote kransslagaders verantwoordelijk zijn voor de resterende tien procent. Als relatief jonge vrouwen hartklachten hebben, kan het een probleem in deze kleinste bloedvaatjes zijn.

RISICOFACTOREN

Voor mannen én vrouwen geldt:

- overgewicht
- roken. Dit levert voor vrouwen zelfs een extra risico op.
- weinig lichaamsbeweging
- diabetes
- hoge bloeddruk
- stress

Extra risicofactoren voor vrouwen:

- hoge bloeddruk tijdens de zwangerschap. Vooral wanneer een vrouw tijdens haar zwangerschap pre-eclampsie of het HELLP-syndroom ontwikkelde, een ernstige vorm van zwangerschapsvergiftiging, is extra alertheid belangrijk.
- zwangerschapsdiabetes
- migraine
- vervroegd in de overgang raken (voor je 35ste-40ste jaar)

Bij de hartkatheterisatie zien we dan geen vernauwingen in de grote bloedvaten, al zijn de symptomen er wel. Deze grote bloedvaten kunnen verkrampen (spasme), maar dit kan ook in de microvaatjes gebeuren.

Daarnaast kunnen deze kleine vaatjes bij bijvoorbeeld inspanning, als er meer zuurstof nodig is, onvoldoende verwijden, wat normaal het geval zou zijn. We spreken eigenlijk van dysfunctie van de microvaatjes. De vaatspasmen zie je niet op een scan, maar kun je met een spasmentest tijdens een hartkatheterisatie vaak wel aantonen. Maar ook dan begrijpen we nog niet alles van de microvaatjes. We hebben behoefte aan andere tests en scans om aandoeningen in de kleinste bloedvaten vast te kunnen stellen.

Vroeger stopten artsen het onderzoek als ze niets zagen tijdens een hartkatheterisatie. Nu is er meer mogelijk, al blijf ik het gek vinden dat het onderzoek stopt wanneer er niets is te zien. Dan begint het eigenlijk pas." ■