



19 april 2018
Hart & Vaatcafé
Onderwerp: 'Het Vrouwenhart'

Houden klachten v.d. 'ziekte van Raynaud' verband met de hartvaten?

De ziekte van Raynaud is een ziekte waarbij de vingers verkleuren door bepaalde prikkels bijvoorbeeld kou. Het valt onder de reumatische ziekten.

Voor zover mij bekend is, heeft de ziekte van Raynaud geen verband met ziekten van de hartvaten, hoewel Raynaud- achtige klachten kunnen voorkomen bij patiënten met hart- en vaatziekten.

Vanwege boezemfibrilleren krijg ik Eliquis voorgeschreven. Lees je de beschrijving van het recept door, hetgeen je aan bijwerkingen kunt krijgen, is het middel dan niet erger dan de kwaal?

Eliquis wordt voorgeschreven wanneer er een verhoogd risico is op stolsels in het hart ten gevolge van boezemfibrilleren, die kunnen losschieten en dan bijvoorbeeld een TIA of een herseninfarct kunnen veroorzaken. Eliquis wordt alleen voorgeschreven als het risico op zulke stolsels groter is dan het risico op serieuze bijwerkingen van Eliquis, zoals bloedingen.

Vrouwen hebben vaak problemen in de allerkleinste vaatjes van het hart. Hoe kun je constateren dat deze dicht slibben? Is dit op een scan te zien?

Nee, er is helaas geen goed onderzoek beschikbaar om afwijkingen in de kleine bloedvaten van het hart op te sporen.

Als dit te zien is, wat is dan de oplossing?

- > Leefstijl?**
- > Medicijnen?**
- > Operatie?**

Bij afwijkingen in de kleine bloedvaten van het hart is het van belang om de risicofactoren voor het ontwikkelen van deze afwijkingen aan te pakken. Dit betekent vaak dat de leefstijl veranderd dient te worden. Medicijnen kunnen ook helpen. Er is geen operatie voor afwijkingen in de kleine bloedvaten van het hart.

Hoe zit het met de erfelijkheidsfactor als beide ouders hart- en vaatziekten hebben (gehad)?

Hart- en vaatziekten in de familie op jonge leeftijd (< 60^e jaar voor mannen en < 65^e jaar voor vrouwen) is een risico factor voor het krijgen van hart- en vaatziekten bij familieleden. Het is belangrijk dat personen met een belaste familie voor hart- en vaatziekten, er voor zorgen dat er geen andere

risicofactoren zijn. Dus gezond leven, een gezond gewicht nastreven, niet roken en voldoende bewegen.

Ik heb regelmatig een soort kramp/spasme in de hartregio, dat altijd in rust ontstaat en altijd uitstraalt naar de kaken. Soms eerst pijn in de kaken en daarna 'hartkramp'. Mijn hart is onderzocht (fietstest, echo, ECG/CT van de vaten) maar er zijn geen afwijkingen gevonden. De klachten duren soms maar kort (paar minuten tot max. 1 uur). Verder heb ik sinds een paar maanden het gevoel dat mijn hart hard moet werken en krachtig samentrekt. Is er nu wel iets of niets met mijn hart aan de hand en moet ik me zorgen maken?

De onderzoeken die u heeft gehad zijn gericht op het vinden van afwijkingen in de grote bloedvaten van het hart en sluiten afwijkingen in de kleine bloedvaten niet uit. Helaas hebben we geen goed onderzoek beschikbaar om afwijkingen in de kleine bloedvaten van het hart op te sporen. Uw cardioloog kan eventueel op proef medicijnen starten die klachten bij afwijkingen in de kleine bloedvaten van het hart doen verminderen. Als uw klachten verbeteren na het starten van de medicijnen, dan is het aannemelijk dat uw klachten veroorzaakt werden door afwijkingen in de kleine bloedvaten van het hart.

Ik heb hartkloppingen en druk op de borst. Is het de overgang of zijn het de kleine bloedvaten? Zo ja, welke medicatie?

Ik zou deze klachten niet zomaar op de overgang willen afschuiven en adviseer u om met deze klachten naar de huisarts te gaan voor een verwijzing naar de cardioloog. Afhankelijk van de bevindingen van de cardioloog, kan bepaald worden of u medicatie nodig heeft en zo ja, welke.

Is het gebruik van alcohol ook een risicofactor?

Teveel alcohol is schadelijk voor het lichaam, ook voor het hart. Waarschijnlijk is matig alcoholgebruik (1 EH per dag voor vrouwen en 2 EH per dag voor mannen) niet schadelijk voor het hart.

Komen klachten vaker voor bij vrouwen die 2-verdiener zijn?

Vrouwen die 2-verdiener zijn hebben mogelijk last van stress door een druk leven. Hoewel stress geen officiële risicofactor is voor hart- en vaatziekten, geloof ik er persoonlijk in dat stress wel kan bijdragen tot het ontstaan van hart- en vaatziekten.

Ik heb eind januari een hartinfarct gehad als gevolg van vaatkramp (Prinzmetal). Had schone vaten, goed cholesterol, lage bloeddruk. Ik kreeg o.a. amlodipine. De bloeddruk werd nog lager, de hartslag kwam niet boven de 100. Sinds kort met dit medicijn gestopt en ik voel me nu veel beter.

Welke 'behandeling' adviseert u voor Prinzmetal met lage bloeddruk?

Er is een andere klasse medicatie die ook kan helpen bij spasmen in de bloedvaten van het hart, namelijk nitraten. Deze medicatie is helaas ook bloeddrukverlagend maar mogelijk in mindere mate dan amlodipine. Verder is het belangrijk om eventueel bestaande risicofactoren voor hart en vaatziekten aan te pakken.

Kan een lekkende hartklep erfelijk zijn en kan reuma de oorzaak zijn van een lekkende hartklep?

Aangeboren hartklepafwijkingen zijn soms erfelijk.

Acuut reuma (een infectie met een bacterie (streptokok), waarbij gewrichtsklachten optreden) kan op latere leeftijd hartklepafwijkingen geven.

Is het gevaarlijk als de hartklep 'fladdert' / even open blijft staan?

Ik vermoed dat u bedoelt dat de hartklep in aanleg slap is (wordt ook vaak fladderende hartklep genoemd). Bij zo'n in aanleg slappe hartklep, kan er ook een lekkage van de hartklep bestaan, die serieuze gevolgen voor het hart heeft als de lekkage ernstig is. Bij het bestaan van zo'n slappe hartklep is het van belang om met behulp van echo te kijken of er ook een lekkage bestaat.

Wanneer dit niet het geval is wordt de echo vaak na een bepaalde tijd herhaalt om in de gaten te houden dat zo'n lekkage niet alsnog ontstaat.

Wat kun je doen, zonder medicijnen te gebruiken, als je niet door kunt slapen?

Zorgen voor ontspanning voor het slapen gaan, dus bijv. niet lang meer achter een computerscherm zitten. Geen grote maaltijden meer voor het slapen gaan, hier voorkom je nachtelijke opvliegers mee.

Ook zijn er alternatieve producten zoals melatonine die soms goed werken. Probeer het dag-nacht ritme te behouden. Overdag veel slapen versterkt het probleem.

Wat kun je doen aan risicofactoren als overgewicht, diabetes, hoge bloeddruk en door een handicap weinig kunnen bewegen? Afvallen lukt nu niet!

Ondanks dat u geen gewicht verliest of dat gewichtsverlies erg langzaam gaat, is een gezond voedingspatroon altijd aan te raden. Dit werkt gunstig op risicofactoren zoals hart- en vaatziekten en diabetes.

Zijn tabletten tegen overgangsklachten, zoals bijvoorbeeld van dr. Vogel, effectief of is het geldklopperij?

Sommige producten zijn zeker effectief. Echter is het raadzaam om u eerst goed te laten adviseren voordat u overgaat tot aanschaf hiervan.

Kun je tijdens de pré-menopauze last krijgen van gezichtsbeharig, zwarte haartjes op het lichaam of een depressie?

Door veranderingen in uw hormoonhuishouding zie je soms dat het hormoon testosteron wat verhoogd is. Dit kan zorgen voor extra beharing in gezicht of op het lichaam.

Wat zijn AVO-supplementen?

AOV supplementen zijn voedings-supplementen die soms ingezet kunnen worden bij overgangsklachten in plaats van hormoon-suppletie-therapie.