

Vijf keer alert voor hart- en vaatziekten

Ladykillers

‘Op het vlak van hart- en vaatziekten zijn vrouwen wel degelijk het zwakke geslacht’, zegt prof. dr. Bharati Shivalkar. ‘Door hun anatomische verschillen zijn ze meer vatbaar voor cardiovasculaire aandoeningen. Tegelijk vallen de symptomen minder op.’



Het is een hardnekkig misverstand dat hartkwalen vooral mannen treffen', zegt cardiologe prof. dr. Bharati Shivalkar. 'In het verleden dachten dat vrouwen minder last hadden van cardiovasculaire aandoeningen omdat ze beschermd worden door hun oestrogenen. Vandaag weten we dat dat niet volledig klopt. De oestrogenen bieden vooral op jongere leeftijd bescherming. Rond de menopauze verandert dat, en vanaf hun 70ste lopen vrouwen een grotere kans om hart- en vaatziekten te ontwikkelen dan mannen. In België overlijden jaarlijks 17.000 vrouwen aan cardiovasculaire aandoeningen, tegenover 14.000 mannen. Hart- en vaatziekten zijn zelfs doodsoorzaak nummer één voor

vrouwen, nog voor kanker dus. Natuurlijk is het zo dat vrouwen langer leven en dus meer kans hebben om die ziektes te ontwikkelen. Vrouwen moeten zich dus beter bewust worden van de risico's die ze lopen, meer nog dan mannen.' Vijf redenen om extra alert te zijn.

1 Vrouwen zijn anders gebouwd

'Een vrouw heeft een kleiner hart en smallere kransslagaders, wat sneller tot klachten leidt bij vernauwingen. Bij het wegvallen van het beschermend effect van de oestrogenen tijdens de menopauze worden de anatomische verschillen duidelijker. Ze ontwikkelen wel dezelfde ziektes als mannen: hartinfarct, hersenbloeding, hersentrombose, hypertensie, ritmestoornissen en hartfalen.'

2 De symptomen worden minder snel herkend

'Mannen met een hartkwaal ervaren een beklemmend gevoel en een drukkende pijn op de borst. Bij vrouwen zijn de symptomen minder dramatisch. Vrouwen voelen zich vermoeid, kortademig, misselijk of duizelig. Ze hebben ook pijn in de borststreek, maar die is vaak minder uitgesproken. Doordat de klachten vager zijn, wordt de diagnose pas later gesteld en blijft een behandeling langer uit. Vrouwen hebben bovendien de neiging hun gezin op de eerste plaats te zetten en besteden vaak minder aandacht aan hun eigen gezondheid.'

3 De menopauze verhoogt het risico

'Roken, overgewicht, stress, hoge bloeddruk, te veel cholesterol, diabetes ... De bekende risicofactoren gelden ook voor vrouwen.

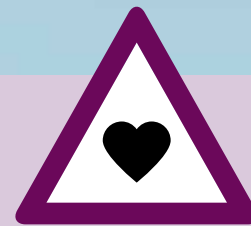
Daar komt nog een extra factor bovenop: de menopauze. In de overgang neemt het gewicht van vrouwen vaak toe en hun lichaam houdt meer vocht op, waardoor de bloeddruk stijgt. Tegelijk verhoogt het cholesterolniveau. De klassieke risicofactoren hebben bovendien een zwaardere impact. Wanneer vrouwen roken, moeten ze daar zwaarder voor boeten, en bij diabetes hebben ze vijf tot zes keer meer kans op hart- en vaatproblemen; bij mannen is dat twee tot drie keer.'

4 Vrouwen bewegen minder

'In veel gezinnen gaat de vrouw buitenshuis werken en doet ze daarnaast nog een groot deel van de huishoudelijke taken. Dat zorgt niet alleen voor meer stress, vaak heeft ze door die ongelijke taakverdeling ook minder tijd om te sporten. Van nature hebben vrouwen sowieso al minder spiermassa dan mannen. Wanneer ze ouder worden én weinig sporten raken ze die spieren bovendien sneller kwijt, waardoor hun fysieke fitheid achteruitgaat.'

5 De therapietrouw is kleiner

'Grootschalige studies in de Verenigde Staten en Canada toonden aan dat bij een hartinfarct vrouwen minder snel en minder uitgebreid worden behandeld dan mannen. Ook de therapietrouw blijkt lager te liggen. Hoe dat precies komt, is niet helemaal duidelijk. Daarnaast bleek dat tijdens de revalidatie meer vrouwen afhaken dan mannen. Vrouwen hebben ook een hogere kans om depressief te worden na een hartinfarct. Ze hebben vaak meer dan mannen last van het isolement dat het gevolg is van hun ziekte.' ☺



Een gewaarschuwde vrouw ...

Hartproblemen neem je maar best ernstig: in bijna een op vier gevallen is de eerste uiting van de ziekte een plotse dood. Je kunt gelukkig veel zelf doen om het risico te beperken.

- Stop met roken.
- Hou je gewicht onder controle met gezonde voeding. Vooral vetophoping rond je middel is gevaarlijk.
- Neem de tijd om te sporten. Drie tot vier keer per week een half uur stevig doorstappen heeft al een positief effect.
- Laat vanaf je 50ste regelmatig je bloeddruk, je cholesterol, je suikerwaarden ... meten bij de huisarts. Doe dat nog sneller wanneer je tot een risicogroep behoort: wanneer je diabetes hebt of rookt, of wanneer je genetisch belast bent (een vrouwelijke eerstegraadsverwant met hartproblemen voor haar 65ste, of een mannelijke eerstegraadsverwant met hartproblemen voor de leeftijd van 55).