Risicofactoren hart- en vaatziekte

Welke risicofactoren?

Dit zijn factoren die de kans op ziekten als hersenbloeding, hersentrombose, vaatvernauwing of een hartinfarct vergroten. Er zijn beïnvloedbare en niet-beïnvloedbare risicofacteren.

Niet-beïnvloedbare risicofactoren

Het kan zijn dat u een erfelijke aanleg heeft voor het krijgen van hart- en vaatziekten. Een vader of broer jonger dan 55 of een moeder of zus jonger dan 60 jaar met een hart- of vaatziekte, verhogen voor u het risico.
De leeftijd: hoe ouder u wordt, hoe groter uw risico.

Beïnvloedbare risicofactoren

De belangrijkste beïnvloedbare risicofactoren voor het krijgen van hart- en vaatziekten zijn roken, diabetes, hoge bloeddruk, verhoogde cholesterol en acute of langdurige stress.
Lichaamsbeweging vermindert het risico en overgewicht verhoogt het risico.
Het is de combinatie van al deze factoren die het globaal risico voor u bepaalt.



azdelta
Uw ziekenhuis.

Deze brochure is laatst aangepast op 27/08/2021 0520 6154-NL

Adviezen om uw risico te verminderen

Hebt u al een hart- en vaatziekte ontwikkeld dan bent u sowieso een risicopatiënt en is het voor u héél erg belangrijk om de adviezen van uw arts zo goed mogelijk op te volgen.

Stoppen met roken ook passief roken!

Roken, ook passief roken tast de bloedvaten aan en vermindert de aanvoer van zuurstof naar de hartspier. Door niet te roken kunt u de kans op hart- en vaatziekte zeer sterk verminderen. Na 2 jaar rookstop is uw risico weer genormaliseerd.
Hebt u hierover vragen of wenst u informatie dan kunt u terecht bij onze psycholoog.



Diabetes opvolgen

Bij diabetes (suikerziekte) is het suikergehalte in het bloed te hoog, dit kan de bloedvaten en het hart beschadigen. Naast een gezonde voeding, vermageren en veel bewegen kunnen medicijnen helpen het suikergehalte in uw bloed te regelen.

Hoge bloeddruk beperken

Een hoge bloeddruk geeft een verhoogde kans op hart- en vaatziekten. Om hier iets aan doen dan is het goed om niet meer dan 1 tot 2 glazen alcohol per dag te drinken en zout zoveel mogelijk te beperken. Streef naar een normaal lichaamsgewicht en zorg voor voldoende lichaamsbeweging. (Vaak zijn ook geneesmiddelen nodig om de bloeddruk onder controle te houden.)

Cholesterol opvolgen

Mensen met te veel cholesterol in het bloed hebben daar meestal aanleg voor, maar ook vette voeding kan dit cijfer beïnvloeden. Verlaging van de cholesterol kunt u bekomen door gezonde voeding: weinig dierlijke vetten en veel plantaardig voedsel. Kies voor plantaardige olie, vis en noten; vermijd (rood) vlees of geef de voorkeur aan wit vlees (gevogelte...) en wild.

Wanneer er bij u ook andere factoren zijn die de kans op hart en vaatziekten verhogen, dan krijgt u eventueel geneesmiddelen om het cholesterolgehalte te verlagen.

Als u familiaal belast bent, is het extra belangrijk dat u probeert andere risicofactoren te verminderen.



Overgewicht aanpakken

Overgewicht vormt een extra belasting voor uw hart. Het is niet alleen belangrijk om aandacht te besteden aan een normaal gewicht (BMI van maximum 25) maar even goed aan de omvang van de buik.

Onderzoek heeft aangetoond dat overtollig buikvet een onafhankelijke risicofactor vormt voor hart- en vaatziekten. Afvallen is niet gemakkelijk, maar behalve voor uw hart is het ook goed voor uw bloeddruk en cholesterol.
Bovendien vermindert u bij een normaal gewicht uw kans op suikerziekte. Uw gewicht onder controle houden, loont dus wel degelijk want u vermindert vier risicofactoren tegelijk!

Voldoende lichaamsbeweging

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Daarmee verbetert u de conditie van uw bloedvaten en zal vaatvernauwing minder snel optreden. Bovendien heeft lichamelijke activiteit ook een gunstige invloed op uw lichaamsgewicht, bloeddruk en zelfs het cholesterolgehalte in uw bloed. Dat betekent dat deze drie risicofactoren tegelijkertijd verminderen.

Stress beperken

Iedereen ervaart wel eens ‘stress’. Dat hebben we ook nodig om goed te kunnen functioneren. Het is echter zo dat langdurige of hevige stress schadelijk kan zijn voor de mentale en lichamelijke gezondheid. Het is belangrijk om bewust te zijn van hoe u om gaat met spanning en om manieren te kennen om hier mee om te gaan zoals sporten, praten, hobby uitoefenen...

Ervaart u regelmatig spanning, kunt u de slaap niet vatten of word je regelmatig wakker...? Neem dan contact op met de sociaal assistente of de psycholoog. Praten helpt!