

# Juist of fout

**Indien mijn buikomtrek groter is dan één meter, dan loop ik een groot risico op een cardiovasculaire aandoening, zoals een hartinfarct.**

## ✓ **JUIST**

De aanwezigheid van te veel vet ter hoogte van de buik betekent een verhoogd risico voor de gezondheid. Wanneer de buikomtrek groter is dan 88 cm bij een vrouw en 102 cm bij een man, heeft men een hoog risico om cardiovasculaire problemen te ontwikkelen

**In België zijn er zeer weinig mensen die met een hoge bloeddruk te kampen hebben.**

## ✓ **FOUT**

In de industrielanden komt een hoge bloeddruk voor bij ongeveer 20% van de bevolking, wat voor België neerkomt op zowat twee miljoen mensen. In een recente Belgische studie bij meer dan 12 000 patiënten was bij niemand de bloeddruk onder controle.

**Ik zal het wel voelen als mijn bloeddruk te hoog is.**

## ✓ **FOUT**

Hoge bloeddruk is een aandoening zonder symptomen! Mensen met een hoge bloeddruk voelen zich niet ziek. Maar een hoge bloeddruk maakt iemand wel vatbaarder voor hart- en vaatziekten. Regelmatige controle van de bloeddruk is dus zeker nodig.

**De bekendste en gevaarlijkste risicofactoren voor het hart zijn roken, een te hoge bloeddruk, een te hoog cholesterolgehalte en overgewicht.**

## ✓ **JUIST**

Ook gebrek aan lichaamsbeweging en type 2-diabetes (suikerziekte) zijn risicofactoren.

**Ik kan enkel mijn cholesterolgehalte en bloeddruk weten door te meten.**

## ✓ **JUIST**

De enige manier om het cholesterolgehalte en de bloeddruk te kennen, is naar de huisarts te gaan en de bloeddruk te laten meten en via een bloedstaal het cholesterolgehalte te laten bepalen.

# Factoren die uw globaal cardiovasculair risico kunnen beïnvloeden:

- ✓ **Hoge bloeddruk**
- ✓ **Hoge cholesterolwaarden**
- ✓ **Roken**
- ✓ **Suikerziekte**
- ✓ **Overgewicht**
- ✓ **Gebrek aan lichaamsbeweging**

## Doe er iets aan!

# METEN IS WETEN WETEN IS DOEN



BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA VZW



# METEN IS WETEN



# WETEN IS DOEN



Uw dokter, uw partner in gezondheid

# Wist u dat 60% van de 50+'ers het risico loopt op een fataal cardiovasculair accident binnen de tien jaar?

## Het globaal cardiovasculair risico

Is het risico om binnen de tien jaar een fataal cardiovasculair accident te hebben.

U bent 50+. En ja, u merkt het effect van de jaren. Uw leven heeft een evenwicht bereikt. De kinderen worden groot. Professioneel geniet u van de jaren opgedane ervaring. U kent uw sterktes. U weet hoe met uw zwaktes om te gaan. U hebt weer meer tijd voor uzelf. Het is u gegund.

Maar u recupereert ook niet meer zo snel. U hebt voldoende slaap nodig. Dat kilootje komt er gemakkelijker bij. Uw huid is niet meer zo soepel. U eet daarom evenwichtig en u beweegt, want u ondervindt aan den lijve hoe belangrijk het is om uw levenskwaliteit te verbeteren.

## Meer mensen sterven aan cardiovasculaire aandoeningen dan aan kanker en auto-ongelukken

In België sterft één op de drie personen per jaar aan een hartaandoening en meer dan twee miljoen mensen lopen het risico op een cardiovasculair accident.



# Meten is weten

Uw bloeddruk, cholesterol en gewicht zijn drie meetbare factoren die een grote invloed hebben op de gezondheid van uw hart, de belangrijkste spier van uw lichaam. Die factoren zijn onderhevig aan voeding, beweging, stress, rookgedrag of suikerziekte. Voor wie ongezond eet, rookt en/of een sedentair leven leidt, is het risico op een hartinfarct twee- tot driemaal hoger. Maar ook wie meent gezond te leven, loopt misschien toch meer risico dan gedacht.

## Risicofactoren voor cardiovasculaire aandoeningen

Zware risicofactoren	Beïnvloedende factoren
Leeftijd (> 50 bij mannen, > 60 bij vrouwen)	Zwaarlijvigheid
Roken	Gebrek aan lichaamsbeweging
Suikerziekte	Erfelijkheid
Hoge bloeddruk	
Hoge cholesterol	

## Kent u uw buikomtrek? Meet maar eens!

Zet uw handen in de zij. Als u op die hoogte meet, dan bepaalt u uw buikomtrek. Is die groter dan 88 cm voor een vrouw (80: verhoogd risico, 88: hoog risico) of groter dan 102 cm voor een man (94: verhoogd risico, 102: hoog risico), dan loopt u een hoog risico op een hartinfarct. Dat komt doordat overtollig vet in de buik een groter cardiovasculair risico inhoudt dan het vet op bijvoorbeeld de heupen of benen. Zo een weetje kan van levensbelang zijn!

Natuurlijk is een voorspelling van uw gezond, lang leven op basis van uw buikomtrek niet goed genoeg. Hoe gezond uw hart is, daar wilt u niet naar gissen. Dat wilt u zeker weten. Laat uw arts regelmatig uw bloeddruk en cholesterol meten. Daarmee weet u al zoveel meer.

# U kunt er wat aan doen

Misschien voldoet een ietwat aangepaste levensstijl niet. Dat hoeft gelukkig niet fataal te zijn. Als u er maar tijdig wat aan doet.

## Maatregelen om cardiovasculaire aandoeningen te voorkomen

Hygiënische maatregelen	
Stoppen met roken	Regelmatig bewegen
Gewicht onder controle houden	Gezonde voeding

Medicamenteuze behandeling
In geval van onregelde cholesterol: medicatie om het vetgehalte in het bloed te verlagen
In geval van hoge bloeddruk: antihypertensieve middelen
Middelen die klontering van bloed voorkomen, zoals aspirine (ASA) in lage dosis

Onderzoekers ontdekten dat ASA het samenklonteren van bloedplaatjes verhindert. Bloedklonters kunnen leiden tot verstopping van de bloedvaten, waardoor een hartinfarct of beroerte kan ontstaan. ASA kan deze bedreiging voorkomen en zo uw leven redden.

Al vanaf een globaal cardiovasculair risico van 5% is acetylsalicylzuur (ASA) in lage dosis aangewezen.

Raadpleeg uw arts om de voordelen af te wegen tegen de eventuele nadelen in uw specifieke geval.