Huisartsennetwerk
PArel

Preventie van hart-en vaatziekten

Ondanks een daling van hun relatieve omvang, blijven in België hart- en vaatziekten de belangrijkste doodsoorzaak, gevolgd door kanker en ziekten van het ademhalingsstelsel.

De meest bekende aandoeningen van hart en bloedvaten zijn hartinfarct, beroerte, etalagebenen en hartkramp. Daarnaast zijn er nog veel andere aandoeningen van het hart en de bloedvaten: hartritmestoornissen, ziekte van de hartspier, hartkleplijden, hartfalen,…

Roken, hoge bloeddruk, hoge cholesterolwaarden, diabetes, nierschade, reuma, hart- en vaatziekten in uw familie, een hoog stressniveau zijn risicofactoren die de kans op het krijgen van een hartvaataandoening vergroten. Ook geslacht en leeftijd spelen een belangrijke rol als risicofactor.

Heel wat van de hart-en vaatziekten kunnen we beïnvloeden door onze levensstijl aan te passen. Dit is dan ook de eerste stap in preventie naar hart-en vaataandoeningen. Bij onvoldoende resultaat van leefstijlaanpassingen zijn we aangewezen op medicatie om de risicofactoren onder controle te krijgen.

Hart- en bloedvaten

Hoe zijn die van jou eraan toe?

Vraag 1: Heeft u enig idee wat de belangrijkste doodsoorzaak in België is?

Kanker

Hart-en vaataandoeningen

Ziekten van het ademhalingsstelsel

Andere

Vraag 2: Welke van deze aandoeningen zijn volgens jou hart-en vaatziekten?

Beroerte

Klein attackje

Voorbijgaande plotse blindheid

Flebitis

Hartinfarct

Etalagebenen

Vraag 3: Weet u welke factoren een belangrijke rol spelen in het bepalen van jouw risico op het krijgen van een hart- en vaataandoening?

Roken

Hoge bloeddruk

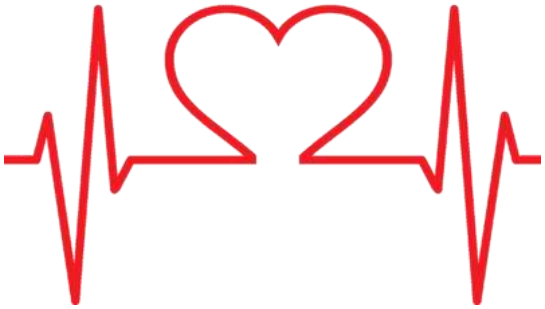
Hoge cholesterolwaarden

Hoge suikerwaarden

Overgewicht/obesitas

Hoge leeftijd

Geslacht



De antwoorden op bovenstaande vragen vindt u op de keerzijde.

Vraag 4: Heeft u enig idee hoe het met uw risico op hart- en vaataandoeningen gesteld is?

‘ Test uzelf ’

Weet u of u een te hoge

- **cholesterolwaarde?**
- **suikerwaarde?**
- **bloeddruk heeft?**

Rookt u?

Heeft u overgewicht?

Heeft u een eerstegraadsfamilielid met een hart- of vaataandoening op jonge leeftijd?

Bent u ouder dan 40 jaar en heeft u op één of meerdere vragen ja geantwoord, of twijfelt u, bespreek dit dan met uw huisarts!