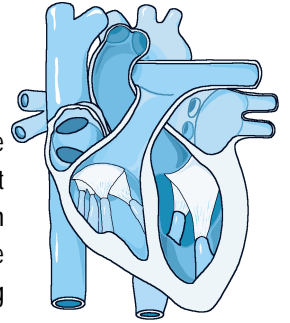


# HARTINSUFFICIËNTIE



## Het hart, een vitale pomp

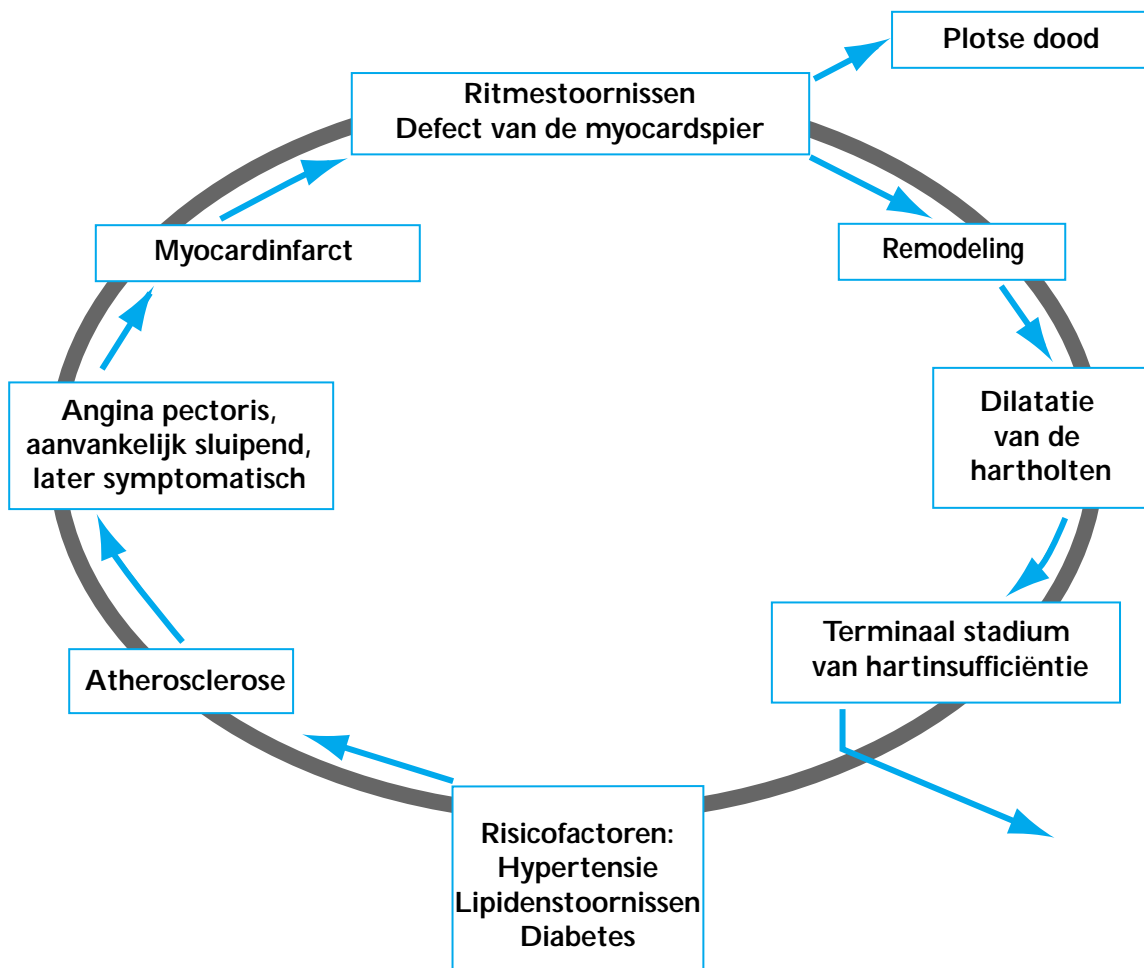
Het hart is een zeer gespecialiseerde spier, in feite een krachtige pomp, die het bloed laat circuleren in het organisme om aan de meeste van zijn behoeften te voldoen (zuurstofvoorziening, voeding, eliminatie van afvalstoffen). Het bloed, afkomstig van de longen waar het verzadigd wordt met zuurstof, komt terecht in het linkerdeel van het hart van waaruit het voortgestuwd wordt, via de aorta, naar alle delen van het lichaam. Het voert er zuurstof aan dat vitaal is voor het goed functioneren van de cellen, maar ook een ganse reeks voedende grondstoffen. Na uitwisseling, voert het de afvalstoffen die moeten geëlimineerd worden, naar de lever en de nieren. Het bloed keert terug naar het hart en via zijn rechterdeel komt het terug in de longen. Daar wordt CO<sub>2</sub> uitgewisseld voor zuurstof en de cyclus herbegint.

## Als de pomp geblokkeerd raakt...

Soms wordt het hart beschadigd door een ziekte (atherosclerose, virale infectie) of, zeldzamer, een erfelijke aandoening, waardoor zijn capaciteit om bloed naar de weefsels te pompen en om te voldoen aan de behoeften van het organisme, afneemt. Dit wordt hartinsufficiëntie genoemd.

## Atherosclerose: een vicieuze cirkel

Atherosclerose en zijn gevolgen (hypertensie, angina pectoris, infarct) zijn momenteel de belangrijkste oorzaak van hartinsufficiëntie. Zoals duidelijk blijkt uit het onderstaand schema, is dit slechts het einde van een lang proces waarin elke intermediaire fase zo veel signalen bevat, dat men, mits een goede interpretatie en behandeling, de fatale evolutie naar hartinsufficiëntie zou kunnen vermijden. Alles is een kwestie van preventie!!!



# HARTINSUFFICIËNTIE

## Behandeling

Gelukkig is het, dankzij de huidige inzichten, mogelijk om de onderliggende mechanismen van hartinsufficiëntie beter te begrijpen; bijgevolg kunnen medicamenteuze behandelingen voorgesteld worden die niet enkel de symptomen verlichten maar die ook bepaalde falende functies herstellen om zoveel mogelijk de evolutie van de aandoening te vermijden.

- **Diuretica:**

Deze maken het mogelijk om het teveel aan vocht ter hoogte van de onderste ledematen en de longen te elimineren, waardoor de ademhaling verbetert en de voeten en enkels ontswellen.

- **Digitalispreparaten:**

Deze geneesmiddelen proberen het rendement van de hartpomp te verbeteren.

- **Nitraten:**

Via een dilatatie van de arteriën, laten deze geneesmiddelen het bloed beter circuleren, zowel ter hoogte van het hart zelf

- dat beter voorzien wordt van zuurstof - als op perifeer niveau, waardoor een overdreven arbeid van het hart wordt vermeden.

- **Bètablokkers:**

Deze zullen het hart vooral beschermen tegen ritmestoornissen die vaak fataal zijn. Daarenboven is het bekend dat ze kunnen inwerken op bepaalde mechanismen die verantwoordelijk zijn voor de evolutie van de ziekte.

- **ACE-inhibitoren:**

Door in te werken op sommige fundamentele mechanismen van hartinsufficiëntie, beschermen deze geneesmiddelen het hart tegen een onverbidelijke evolutie.



Misschien moet u meerdere van deze geneesmiddelen innemen, wat u voor het ogenblik nogal belastend lijkt. Vergeet niet dat hartinsufficiëntie een evolutieve en vaak fatale aandoening is.

**Als u uw geneesmiddelen niet inneemt, bestaat het risico dat uw toestand op korte termijn verergert...**

**Als u zich beter voelt, mag u uw behandeling evenmin stopzetten want het is dankzij uw behandeling dat uw levenskwaliteit verbeterde.**

## Om goed te leven met hartinsufficiëntie



### 1. Verminder uw zoutverbruik

Zout kan leiden tot waterretentie. Lees goed de etiketten op bereide schotels die vaak zout bevatten. Kies voedingsmiddelen die weinig of geen zout bevatten (natrium of natriumchloride).

### 2. Controleer regelmatig uw gewicht

Een snelle gewichtstoename betekent een te sterke vochtretentie. Spreek erover met uw geneesheer.



### 3. Neem de tijd om uit te rusten

Als de symptomen verergeren, moet u langer rusten. Rust vermindert de belasting van het hart.

### 4. Doe met mate aan sport

Wandelen, zwemmen en fietsen zijn uitstekende activiteiten. Let er evenwel op dat u zich niet overbelast. Vermijd oefeningen waardoor u zich versuft voelt of kortademig wordt. Bespreek met uw geneesheer een geschikt oefenprogramma.



### 6. Beperk het alcoholverbruik en het roken

Overdreven hoeveelheden alcohol kunnen schadelijke effecten hebben op het hart. Nicotine kan de bloedvaten vernauwen, waardoor het hart harder moet werken. Als u problemen hebt om te stoppen met roken, vraag dan uw geneesheer dat hij u een programma voorstelt.

### 7. Seksuele activiteiten kunnen aangenaam zijn

Als u bang bent voor seksuele activiteiten of als u zich hierover vragen stelt, spreek hierover dan open met uw partner of uw geneesheer.



### 8. Neem een comfortabele slaaphouding aan

Gebruik enkele hoofdkussens om het hoofd te verhogen.

### 9. Mag ik verder blijven werken?

Dit moet u bespreken met uw geneesheer. Als u lijdt aan een lichte vorm van hartinsufficiëntie en als uw werk geen grote fysieke inspanningen vereist, moet u normaal verder kunnen blijven werken.



### 5. Vermijd constipatie

Om elke inspanning te beperken, moet u een vezelrijke voeding volgen.



10. Neem uw geneesmiddelen volgens de richtlijnen van uw geneesheer.