

❧ DE MEEST VOORKOMENDE HART- EN VAATZIEKTEN EN DE SYMPTOMEN ❧

- Hartinfarct: pijn op de borst ook in rust, vaak uitstralend naar de linkerarm en naar rug of schouderbladen. Soms last van misselijkheid en/of zweten.
- Beroerte of TIA: uitvalsverschijnselen zoals scheve mond, moeilijkheden bij het spreken, of krachtverlies in armen of benen.
- Hartfalen: vermoeidheid, kortademigheid, vocht vasthouden (bijvoorbeeld in de benen), prikkelhoest bij het liggen, verminderde eetlust, slapeloosheid of onrustige slaap, duizeligheid, koude handen en voeten.
- Spataderen: dikke aderen op bijv. op de armen of benen.

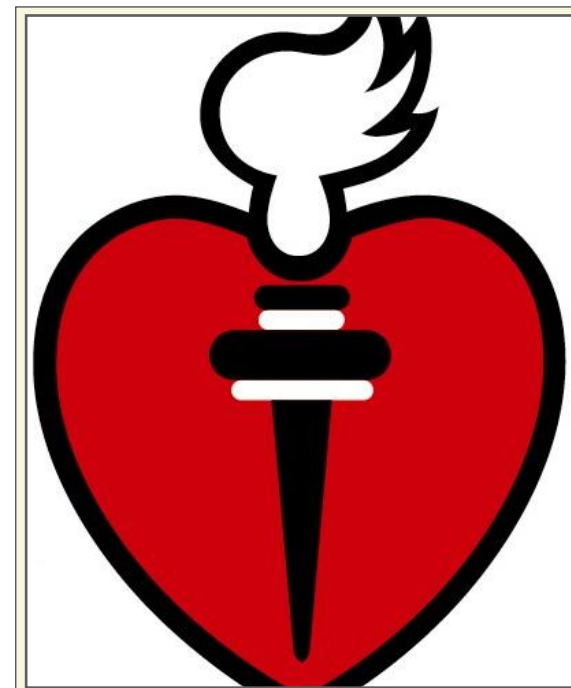
❧ INLEIDING ❧

Er zijn in Nederland meer dan 1 miljoen hart- en vaatpatiënten. En elke dag overlijden 107 mensen aan een hart- of vaatziekte. De drie meest voorkomende oorzaken zijn:

- EEN TE HOGE BLOEDDRUK
- EEN HOOG CHOLESTEROLGEHALTE
- ROKEN

GEZONDHEID

HART- EN VAATZIEKTEN



❧ DE HARTSTICHTING ❧

De Hartstichting strijdt tegen hart- en vaatziekten. Het aantal sterfgevallen en patiënten moet omlaag. Daarom investeert de Hartstichting in onderzoek, voorlichting en patiëntenzorg. De Hartstichting strijdt tegen hart- en vaatziekten. Het aantal sterfgevallen en patiënten moet omlaag.

HOE VOORKOM IK HART- EN VAATZIEKTEN ?

Gezond eten (Schijf van 5)

Veel bewegen

*(minstens 30 minuten per dag
intensief bewegen)*

Niet of minder roken.

*Niet overmatig alcohol
consumeren*

*Neem tijd om te ontspannen, en
geniet van het leven!*

*Bronnen: Hartstichting,
Leids medisch center,
Wikipedia.*

*Gemaakt door Philip en
Peter*



WAT IS ER GAANDE BIJ DEZE HART- EN VAATZIEKTEN?

hartinfarct

Een hartinfarct is het gevolg van een kranslagader die verstopt raakt waardoor je hartspieren (gedeeltelijk) kunnen afsterven. Hierdoor kunnen je hartspieren een stuk minder goed het bloed in je lichaam rondpompen.

tia

Een hersenslagader die verstopt raakt waardoor vers bloed delen van de hersenen niet meer bereikt kunnen worden waardoor die afsterven.

beroerte

Een hersenslag ader die knapt waardoor er een hersenbloeding ontstaat, het gevolg hiervan is dat de hersenkap onder druk komt te staan door bloed waardoor het hersenweefsel beschadigt raakt.

hartfalen

Je krijgt hartfalen als je hart er niet meer in slaagt om al het bloed goed rond te pompen, dit kan samenhangen met het afsterven van je hartspieren.

spataderen

Aderen kunnen verwijd raken waardoor de kleppen niet meer goed sluiten. Ook kunnen de kleppen kapot gaan door bijvoorbeeld trombose(bloedstollingen). Als de kleppen niet meer goed werken word het bloed niet meer tegengehouden, waardoor de kleppen nog sneller kapot gaan. Al met al zorgt dit ervoor dat de bloedsomloop in je benen een stuk minder krachtig wordt waardoor je een stuk sneller moe wordt van makkelijke taken zoals lopen etc.