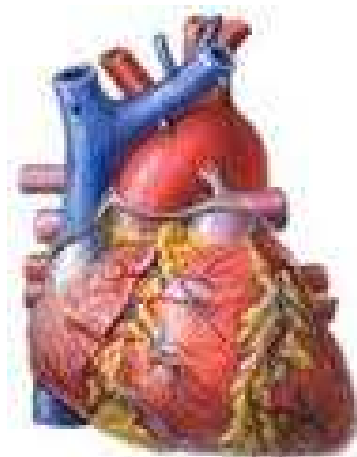


Hart- en vaatziekten



Het cardiovasculair risico

Wat zijn de risicofactoren voor hart-en vaatziekten.

Dit zijn factoren die de kans op ziekten als bloedvatvernauwing of een hartinfarct vergroten. De belangrijkste risicofactoren zijn roken, suikerziekte, hoge bloeddruk en een verhoogde cholesterol. Als iemand in uw naaste familie een hart- of vaatziekte heeft, verhoogt dit ook uw risico. Een gezonde leefstijl en lichaamsbeweging verlaagt het risico. Overgewicht verhoogt het risico. Het is de som van al deze factoren die uw risico bepaalt op het krijgen van een hart- of vaatziekte.

Uw huisarts kan dit risico berekenen aan de hand van gestandaardiseerde tabellen.

Hoe kan ik deze risicofactoren verminderen?

- ✓ Rookstop
 - Roken tast de bloedvaten aan en zorgt voor een verminderde aanvoer van zuurstof naar het hart.
 - Door te stoppen met roken kan u uw risico sterk verminderen en na verloop van tijd opnieuw een normaal risico hebben.

- ✓ Goede controle van uw suikerziekte
 - Gezonde voeding, voldoende bewegen en vermageren.
 - Medicatie zorgt ervoor dat uw suikergehalte in het bloed niet te hoog komt.

- ✓ Behandelen van een te hoge bloeddruk
 - In samenspraak met uw arts zal een te hoge bloeddruk worden behandeld.
 - Een hoeksteen van de behandeling is het naleven van een gezonde levensstijl, voldoende lichaamsbeweging en de aanpak van overgewicht.

- ✓ Behandelen van een verhoogd cholesterolgehalte
 - Let op een gezonde evenwichtige voeding.
 - Het kan nodig zijn om een cholesterolverlagend medicament te nemen.

- ✓ Familiale belasting
 - Hier kan u niets aan doen, maar dan is het des te belangrijker om te letten op de andere risicofactoren.

- ✓ Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en pak overgewicht aan.

Deze folder is een korte samenvatting van het risico op hart- en vaatziekten. Als u nog vragen hebt omtrent uw risicofactoren maak dan een afspraak met een van de huisartsen in onze praktijk. Zij zullen uw risico berekenen en een behandelplan opstellen.