

Hart- en vaatziekten

• WAT ZIJN HART- EN VAATZIEKTEN • WAT KUNT U ZELF DOEN • MEDICIJNEN BIJ HART- EN VAATZIEKTEN • WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN • ADVIES IN EEN PERSOONLIJK GESPREK • INFORMATIE • MEDICIJNEN OP RECEPT



VRAAG OVER UW MEDICIJNEN? VRAAG HET UW APOTHEKER

HART- EN VAATZIEKTEN

Hart- en vaatziekten zijn de belangrijkste doodsoorzaak in Nederland. Met een gezonde leefstijl kun u de kans op het krijgen van een hart- of vaatziekte verkleinen. Soms is dit echter niet voldoende en kan uw arts u medicijnen voorschrijven.

WAT ZIJN HART- EN VAATZIEKTEN

Hart- en vaatziekten is een verzamelnaam voor aandoeningen aan het hart en de bloedvaten. Veel hart- en vaatziekten ontstaan doordat bloedvaten dichtslibben (atherosclerose). Of doordat een bloedvat geheel of gedeeltelijk verstopt raakt door een bloedprop, wat ook wel trombose wordt genoemd.

Bepaalde weefsels en organen kunnen hierdoor te weinig of zelfs helemaal geen bloed krijgen. In die weefsels en organen ontstaat een zuurstoftekort, waardoor een hart- of vaatziekte kan ontstaan, zoals:

- een hartaanval;
- pijn op de borst (hartkramp, angina pectoris);
- een beroerte (herseninfectie);
- een lichte voorbijgaande beroerte (TIA);
- doorbloedingsstoornissen in de benen (etalagebenen, claudicatio intermittens).

Hart- en vaatziekten zijn de belangrijkste doodsoorzaak in Nederland en in andere westerse landen. Door een hart- of vaatziekte sterven 1 op de 3 mensen.

RISICOFACTOREN

Risicofactoren voor hart- en vaatziekten zijn eigenschappen of gewoontes die de kans op het ontstaan van een hart- en vaatziekte vergroten. De belangrijkste risicofactoren zijn:

- een hart- of vaatziekte hebben of hebben gehad;
- diabetes mellitus (suikerziekte);
- een hoge bloeddruk;
- een verhoogd cholesterolgehalte;

- roken;
- de leeftijd. Het risico op hart- en vaatziekte wordt hoger naarmate u ouder wordt;
- het geslacht. Mannen hebben een grotere kans op het krijgen van hart- en vaatziekten dan vrouwen;
- een vader, moeder, broer of zus die vóór de leeftijd van 60 jaar een hart- of vaatziekte had;
- overmatig gebruik van alcohol;
- te weinig lichaamsbeweging;
- overgewicht.

BEHANDELING

In de eerste plaats is een gezonde levensstijl belangrijk. Als dat het risico onvoldoende verlaagt, kan uw arts u medicijnen voorschrijven.

Welke behandeling met medicijnen het best bij u past, wordt met name bepaald door het antwoord op de volgende vragen.

Heeft u al een hart- of vaatziekte (gehad)

- Dan komt u in aanmerking voor een antistollingsmiddel of een bloedverdunner.
- Als uw bloeddruk is verhoogd of u heeft een TIA of herseninfarct gehad, dan komt u ook in aanmerking voor een bloeddrukverlagend medicijn.
- Verder kunt u in aanmerking komen voor een cholesterolverlagend medicijn.

Heeft u diabetes type 2

- Dan is het belangrijk dat dit wordt behandeld wordt met tabletten of insuline (vraag in uw apotheek naar de folder Diabetes).
- Als uw bloeddruk is verhoogd, dan komt u ook in aanmerking voor een bloeddrukverlagend medicijn.
- Verder kunt u in aanmerking komen voor een cholesterolverlagend medicijn.

Heeft u geen hart- vaatziekte (gehad) en geen diabetes type 2

Of u in aanmerking komt voor behandeling met bloeddrukverlagende of cholesterolverlagende medicijnen hangt af van het aantal risicofactoren, van de hoogte van de bloeddruk en het cholesterolgehalte.

WAT KUNT U ZELF DOEN

LEEFREGELS EN ADVIEZEN

Met een gezonde leefstijl kunt u de kans op hart- en vaatziekten verminderen. Dat kunt u doen door:

- te stoppen met roken;
- meer te bewegen (minimaal 5 dagen per week 30 minuten actief bewegen);
- gezond te eten:
 - minder vet;
 - 1 tot 2 keer per week (vette) vis;
 - 200 gram groenten en 2 stuks fruit per dag;
 - minder zout
 - drink bij voorkeur koffie die door een papieren filter wordt gefiltreerd.
- beperk het alcoholgebruik (vrouwen maximaal 2 glazen per dag en mannen maximaal 3 glazen per dag);
- af te vallen als u te zwaar bent;
- voldoende tijd vrij te maken voor ontspanning.

MEDICIJNEN BIJ HART- EN VAATZIEKTEN

N.B. We noemen hieronder groepen medicijnen en *werkzame stoffen*. We noemen geen merknamen. Op apotheek.nl kunt u de namen van alle medicijnen vinden die bij hart- en vaatziekten worden gebruikt.

ANTISTOLLINGSMIDDELEN

Antistollingsmiddelen remmen de vorming van bloedstolsels en verkleinen zo de kans op afsluiting van een bloedvat. Er zijn twee soorten middelen:

- bloedplaatjesremmers zorgen ervoor dat bloedplaatjes minder samenklonteren in het bloed. Een voorbeeld is *acetylsalicylzuur*;
- cumarines maken het bloed minder stolbaar. Ze worden ook wel 'bloedverdunners' genoemd. Van de werking merkt u zelf niets, het effect is alleen meetbaar door bloedonderzoek. De trombosedienst prikt daarom regelmatig uw bloed en stelt aan de hand van de resultaten een doseringsadvies voor u op. Een voorbeeld is *acenocoumarol*.

Andere medicijnen kunnen de werking van de antistollingsmiddelen beïnvloeden of de bijwerkingen verergeren. Bijvoorbeeld de pijnstiller *ibuprofen*. Gebruik daarom bij voorkeur *paracetamol* als pijnstiller.

Als u vrij verkrijgbare medicijnen koopt, vraag dan altijd aan uw apotheker of u ze samen kunt gebruiken met uw antistollingsmiddel.

BLOEDDRUKVERLAGERS

Er bestaan tientallen verschillende bloeddrukverlagere. Er zijn vijf belangrijke groepen.

- Plastabletten (diuretica) zorgen ervoor dat met de urine meer zout en water worden afgevoerd. Daardoor wordt het vochtgehalte in de bloedvaten lager en dat verlaagt de bloeddruk.
- Bètablokkers zorgen ervoor dat het hart langzamer pompt. Hierdoor wordt de bloeddruk lager.
- ACE-remmers remmen de aanmaak van een bepaalde stof in het lichaam en daardoor worden de bloedvaten wijder. Er kan dan meer bloed doorheen en daardoor daalt de bloeddruk.
- Angiotensine-II-antagonisten blokkeren de effecten van een bepaalde stof in het lichaam. Hierdoor worden de bloedvaten wijder en daalt de bloeddruk.
- Calciumantagonisten gaan de opname van calcium in de cellen van de bloedvaten tegen. Daardoor worden de bloedvaten wijder en daalt de bloeddruk.

CHOLESTEROLVERLAGERS

Er zijn twee soorten cholesterolverlagere die het meest worden gebruikt.

- Cholesterolsyntheseremmers, ook wel statines genoemd met als meest gebruikte middelen *atorvastatine* en *simvastatine*. Deze middelen remmen de aanmaak van cholesterol in de lever en verlagen hierdoor het cholesterol- en vetgehalte in het bloed.
- *Ezetimib* remt de opname van cholesterol uit de darm in het lichaam en verlaagt zo het cholesterolgehalte.

De keuze van het soort medicijn hangt af van uw leeftijd en ziektegeschiedenis, en van andere medicijnen die u nodig heeft.

Bijwerkingen kunnen vooral in het begin van de behandeling voorkomen. Ze verdwijnen vaak na verloop van tijd. Als u last blijft houden van hinderlijke verschijnselen, is het verstandig dat te bespreken met uw arts of apotheker.

WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

Uw apotheker is gespecialiseerd in medicijnen. Met alle vragen over uw medicijnen kunt u bij uw apotheker terecht. Ook kan uw apotheker u uitleggen hoe uw medicijnen werken en hoe u ze het beste kunt gebruiken.

ZORGVULDIGHEID VOOR ALLES

Bij de apotheek haalt u uw medicijnen. Degene die u helpt, bekijkt het recept van de arts zorgvuldig en gaat verschillende dingen na. Bijvoorbeeld of de dosering klopt en of u geen problemen krijgt als u dit medicijn gebruikt in combinatie met andere medicijnen.

De gegevens over uw medicijnen houden ze in uw apotheek zorgvuldig bij in de computer. Bent u in het weekend of tijdens de vakantie een keer naar een andere apotheek geweest? Vraag dan later aan uw eigen apotheek of de middelen die u heeft gehaald al in uw medicatiedossier zijn opgenomen. Dit gebeurt al in veel gevallen automatisch, maar helaas nog niet in alle apotheken.

Sommige vrij verkrijgbare medicijnen kunnen de werking van medicijnen voor hart- en vaatziekten verminderen. Uw apotheker kan u adviseren over het gebruik van vrij verkrijgbare medicijnen als u een middel voor een hart- of vaatziekte gebruikt.

INFORMATIE OVER UW MEDICIJNEN

- Hoe moet u uw medicijnen innemen? Hoe werken ze? Wat zijn de bijwerkingen? Soms is de informatie op het etiket en in de bijsluiter niet duidelijk genoeg. Heeft u vragen over uw medicijnen, dan kunt u altijd bij de apotheek terecht. Als blijkt dat er iets aan uw medicijngebruik moet veranderen, kan uw apotheker met uw arts overleggen.
- Heeft u het idee dat uw medicijn bij u een bijwerking veroorzaakt? Blijf er dan niet mee doorlopen, maar overleg met uw arts of apotheker.

- Het is belangrijk uw medicijnen niet te vergeten. Vindt u het lastig elke dag op het juiste tijdstip uw medicijnen in te nemen? Kom eens praten, dan zoeken uw apotheker samen met u een oplossing die bij u past, bijvoorbeeld een medicatieschema of een doseerdoos.
- Als het nodig is, maakt uw apotheker medicijnen op maat: bijvoorbeeld een drankje voor iemand die moeilijk kan slikken of een capsule in een aangepaste dosering.
- De apotheker heeft voor u een Geneesmiddelenpaspoort waarin uw medicijnen kunnen worden genoteerd. Ook handig als overzicht, bijvoorbeeld voor de apotheker op uw vakantiebestemming.

STOPPEN MET ROKEN

Wilt u minderen of stoppen met roken? Uw apotheker kan u van dienst zijn met informatie, bijvoorbeeld nicotinevervangende producten en andere medicijnen.

ADVIES IN EEN PERSOONLIJK GESPREK

Als u problemen ervaart die te maken hebben met de werking en de bijwerkingen van uw medicijnen, dan denkt uw apotheker graag met u mee over mogelijke oplossingen. Ook zal uw apotheker de tijd nemen om in een persoonlijk gesprek antwoord te geven op uw vragen. Dat kan in de apotheker, maar eventueel ook bij u thuis.

INFORMATIE

Uw apotheker heeft folders en brochures over onderwerpen die met hart- en vaatziekten hebben te maken en kan u ook helpen aan adressen; bijvoorbeeld van patiëntenverenigingen.

www.apotheek.nl is de website van de Nederlandse apotheken. In de rubrieken Zoek een Medicijn en Zoek een Klacht of ziekte kunt u informatie vinden over medicijnen die bij hart- en vaatziekten worden toegepast.

Meer informatie over stoppen met roken is verkrijgbaar bij Stivoro. Kijk op internet: www.stivoro.nl of bel de informatielijn: 0900 - 9390 (€ 0.10 per minuut).

Belangrijk

- Bij uw eigen apotheek bent u aan het juiste adres als u vragen heeft over uw medicijnen. Uw eigen apotheker kent uw situatie en kan in uw medicatiedossier in de computer nakijken welke medicijnen u nu gebruikt en wat u in het verleden heeft gebruikt.
- Er is ruimte voor een persoonlijk gesprek in de apotheek, maar eventueel ook bij u thuis of telefonisch: het telefoonnummer van uw apotheek staat op het etiket van uw medicijn.
- De apotheek kan uw medicijnen thuisbezorgen. Als u vragen heeft over de afgeleverde middelen, kunt u altijd de apotheek bellen.
- Bevalt uw medicijn u minder goed? Zijn er vervelende bijverschijnselen? Blijf er niet mee doorlopen maar overleg met uw arts of apotheker.
- Niet elk medicijn is te gebruiken in combinatie met andere middelen die u op recept of zonder recept gebruikt. Als u twijfelt, vraag ernaar in uw apotheek.
- Vindt u het lastig uw medicijnen trouw in te nemen? Praat erover met uw apotheek; er zijn verschillende mogelijkheden om u te helpen.

LET OP!

Als u een medicijn voor een hart- of vaatziekte gebruikt, kunt u de naam van de werkzame stof in de bijsluiter vinden. U kunt er ook naar vragen in de apotheek. Op www.apotheek.nl kunt u alle merknamen vinden die bij een werkzame stof horen.

Kijk ook op internet: www.apotheek.nl

Herzien februari 2010.

