belangrijk lijken", is het antwoord van Angela Maas. "Inmiddels weten we dat vrouwen die tijdens de zwangerschap last hebben van een hoge bloeddruk, op latere leeftijd ook een hoger risico lopen op hart- en vaatziekten. Bij vrouwen die een zwangerschapsvergiftiging hebben gehad, moeten zelfs al bij voorbaat alle alarmbellen gaan rinkelen. Te vaak wordt dat vergeten in de medische voorgeschiedenis van een patiënt, omdat die hoge bloeddruk wordt gerelateerd aan de zwangerschap en niet aan een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Daarnaast moeten we rekening houden met het feit dat vrouwen de laatste jaren steeds ongezonder zijn gaan leven. Roken, overgewicht en stress zorgen ervoor dat vrouwen ook op jongere leeftijd meer hartinfarcten krijgen. Stress is bij vrouwen ook vaker een aanleiding voor een hartaanval dan bij mannen. Een man met stress trekt als hij thuiskomt een biertje open en vergeet wat er die dag is gebeurd. Een vrouw met stress gaat piekeren, slaapt niet en zoekt de schuld bij zichzelf. Dat komt je gezondheid zeker niet ten goede."

'Door vrouwen te leren omgaan met stress, kunnen we hun klachten en risico's verminderen'

Stresstest

"De kennis die we tot nu toe hebben opgedaan en die we met nieuw onderzoeken steeds verder uitbreiden, gebruiken we nu al bij het diagnosticeren en behandelen van vrouwelijke patiënten met klachten in de haarvaatjes van het hart. In plaats van ze op een fiets te zetten voor een inspanningstest, zijn we bezig met de ontwikkeling van een psychologische stresstest om zuurstoftekort aan te tonen. Ze moeten dan een lezing van vijf minuten geven en een paar ingewikkelde rekensommen beantwoorden. Dingen waarvan we weten dat het stressniveau ervan stijgt. Dan kunnen we meten welk effect dat heeft op het hart en de bloedvaten. We hebben bij deze vrouwen ook al de eerste goede resultaten gezien van ontspanningstherapieën zoals mindfulness. Door vrouwen te leren omgaan met stress, kunnen we vaak hun klachten en risico's verminderen."

Samenwerking

"Bij al deze onderzoeken is het belangrijk om ook samen te werken met andere disciplines", aldus Angela. "Voor de hand liggend is samenwerking met gynaecologen. Zij weten als geen ander hoe het lichaam van een vrouw werkt en welke rol de hormoonhuishouding daarin speelt. Maar ook andere specialisten kunnen behulpzaam zijn. Denk bijvoorbeeld aan reumatologen. Veel vrouwen krijgen in de overgang te maken met allerlei aandoeningen, zoals ontstekingen in de gewrichten. Ook die kunnen te maken hebben met een afname van het aantal vrouwelijke hormonen in het lichaam. Als we die gegevens naast elkaar leggen, komen we misschien tot heel interessante conclusies. We werken ook nauw samen met de afdelingen psychiatrie en psychologie van de Tilburg University om de relatie tussen stress en hartklachten beter te kunnen beoordelen."

Kanker en het hart

"Waar we ook meer aandacht aan besteden, is het aantal vrouwen dat behandeld is tegen borstkanker. Gelukkig genezen steeds meer vrouwen van deze ziekte. Dat is een prachtige zaak. Toch blijven ze vaak nog lang lopen met klachten zoals extreme vermoeidheid, een benauwd gevoel en pijn op de borst. Klachten die nu nog te gemakkelijk worden toegeschreven aan de gevolgen van borstkanker, maar die ook kunnen wijzen op hart- en vaatziekten. Inmiddels weten we ook dat de chemotherapie en bestralingen, zeker in de streek rond de borstkas, invloed hebben op de conditie van het hart. Deze vrouwen zijn dan misschien wel genezen van borstkanker, maar hebben er een hartkwaal bij gekregen. En die wordt lang niet altijd gezien. Hetzelfde geldt voor vrouwen die een erfelijk risico hebben op eierstokkanker. Zij worden vaak op jonge leeftijd geopereerd en krijgen daardoor te maken met overgangsverschijnselen. Ze krijgen dan weliswaar geen kanker, maar lopen mogelijk wel een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Daar doen we momenteel onderzoek naar."

Nieuwe onderzoeken

Met de stichting Hart voor Vrouwen probeert Angela Maas geld in te zamelen voor verder onderzoek naar hartproblemen bij vrouwen. Angela: "Een van de zaken die we willen bestuderen, is een Spontaneous Coronary Artery Dissection (SCAD). Dat is een type hartinfarct waarbij een plotselinge scheur in een van de kransvaten ontstaat. SCAD komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen en dan vooral in de leeftijdsgroep tussen 45 en 60 jaar. Het opvallende is dat bij deze aandoening bijna nooit sprake is van aderverkalking in de kransvaten. Eigenlijk weten we nog niet goed hoe SCAD ontstaat en hoe we deze aandoening het best kunnen behandelen. We krijgen geld binnen via donaties en sponsoracties. Zo heeft een groep vrouwen tijdens de Vierdaagse van Nijmegen geld bijeen gebracht voor Hart voor Vrouwen. Dit geld willen we onder meer gebruiken voor onderzoek. Er is nog veel te doen en te bereiken op dit gebied. Denk bijvoorbeeld aan de bijwerkingen van bepaalde antistollingsmiddelen. Welke invloed hebben dergelijke medicijnen bij jonge vrouwen op het bloedverlies tijdens de menstruatie? Maar boven alles willen we vrouwen en hun artsen leren hoe ze risico's beter leren herkennen. Als ze de symptomen van een hartziekte bij vrouwen sneller signaleren, kunnen we veel leed voorkomen."

DE MEEST VOORKOMENDE OORZAKEN VAN HART- EN VAATZIEKTEN BIJ VROUWEN

Een ongezonde levensstijl
Naast roken, alcohol, suikerziekte en onvoldoende beweging is ook stress een belangrijke oorzaak. Roken blijft op jonge leeftijd de belangrijkste boosdoener. Vrouwen die roken voordat ze in de overgang komen, krijgen gemiddeld dertien jaar eerder een hartinfarct.

Aderverkalking
Bij mannen slibben bloedvasten vaak op één plek dicht, waardoor ze een hartinfarct krijgen. Bij vrouwen gebeurt dit gelijkmatig, over een grotere lengte en meestal in de kleinere bloedvaten. Daardoor is het moeilijker om de signalen voor een naderend hartinfarct te herkennen.

Trombose
Bij trombose stolt het bloed op plaatsen waar dat niet gewenst is, waardoor organen te weinig zuurstof en voeding krijgen. Een hartinfarct of een herseninfarct kan daarvan het gevolg zijn. Het slikken van de anticonceptiepil kan zorgen voor een verhoogd risico op trombose. Ook te weinig beweging, ongezond voedsel, roken en alcohol kunnen het risico op een trombose vergroten.

Behandelingen tegen kanker
Bestraling, chemo- en radiotherapie en de medicijnen die worden gebruikt om de groei van kankercellen te remmen, kunnen leiden tot hartklachten. Het gaat daarbij vaak vooral om behandelingen tegen borstkanker, maar het kan ook andere kankersoorten betreffen, zoals de ziekte van Hodgkin en slokdarmkanker. Bij deze vormen van kanker vindt de behandeling met bestraling immers vooral plaats in de buurt van het hart.

Vervroegde overgang
Vrouwen die geopereerd zijn omdat ze een erfelijke vorm van eierstok- of borstkanker hebben, krijgen vaak te maken met een vervroegde kunstmatige overgang. Door de verandering in hun hormoonhuishouding, neemt ook het risico op hart- en vaatziekten toe.

HOE HERKEN JE EEN HART- EN VAATZIEKTE BIJ VROUWEN?

Opvliegers
Juist omdat veel vrouwen in de overgang last hebben van opvliegers, worden ze vaak niet als een symptoom van hart- en vaatziekten herkend. Maar als de opvliegers veel voorkomen en lang aanhouden en er in de familie ook hart- en vaatziekten voorkomen, is dat een reden om met deze klacht naar de huisarts te gaan.

Zeurderige klachten
Mannen met hartklachten krijgen vaak acute pijn. Vrouwen daarentegen hebben veel vagere klachten. Ze voelen zich moe, hebben last van hartkloppingen en slapen slecht.

Grieperig en angstig
Soms lijken de signalen van hart- en vaatziekten op een griep, met symptomen zoals misselijkheid en overgeven, pijn in de bovenbuik, pijn in de kaken, nek of rug en een onrustig of angstig gevoel. Signalen waarvan je denkt dat ze morgen wel over zullen zijn, maar die ook kunnen duiden op een naderend hartinfarct.

Extreme vermoeidheid en benauwdheid
Kortademigheid, een drukkend gevoel op de borst en een benauwd gevoel kunnen signalen zijn dat er meer aan de hand is dan een opkomende verkoudheid. Soms zijn vrouwen ook lange tijd extreem moe. Dat hoeft niet altijd te betekenen dat je te hard werkt. Het kan ook een signaal zijn dat er iets mis is met je hart.

Hart voor Vrouwen

Sinds 2014 zet de stichting Hart voor Vrouwen zich in voor multidisciplinair onderzoek naar hart- en vaatziekten bij vrouwen. De stichting zamelt geld in via donaties en sponsoracties. Het geld wordt gebruikt voor wetenschappelijk onderzoek in de strijd tegen hart- en vaatziekten.
Meer informatie: www.hartvoorvrouwen.nl