

Hart- en vaatziekten bij patiënten met reumatoïde arthritis

U ontvangt deze folder omdat u een combinatie heeft van reumatoïde artritis en hart- en vaatziekten.

Gezond en vitaal oud worden, dat wil iedereen graag. Een gezond hart en gezonde bloedvaten zijn hierbij van groot belang.

Hart- en vaatziekten zijn ziekten van het hart en de bloedvaten, zoals een hartinfarct of een beroerte. Wanneer bloedvaten vernauwen, spreken we van atherosclerose of verkalking van de bloedvaten.

De kans op hart- en vaatziekten wordt vergroot door de aanwezigheid van de zogenaamde klassieke risicofactoren zoals een hoge bloeddruk, een hoog cholesterol, roken en overgewicht.

De laatste jaren is uit verschillende onderzoeken gebleken dat mensen met Reumatoïde Artritis (RA) een grotere kans hebben op hart- en vaatziekten. Een ziekte waarvan dit al langer bekend is, is diabetes. Hoe het kan dat patiënten met RA een grotere kans hebben op hart- en vaatziekten is niet goed bekend en hier vindt nog veel onderzoek naar plaats. Waarschijnlijk speelt de ontstekingsreactie ten gevolge van de reuma een rol. Het is daarom belangrijk de ontsteking te remmen, iets wat uw reumatoloog uiteraard probeert door de medicatie zo optimaal mogelijk in te stellen.

Hiernaast zijn ook de andere hierboven genoemde risicofactoren belangrijk bij RA patiënten. De huidige richtlijnen adviseren zelfs om patiënten met RA strenger te behandelen voor deze risicofactoren dan mensen zonder RA. Voor diabetes patiënten geldt dit al langer. De behandeling van deze risicofactoren vindt in principe via de huisarts plaats. Toch vinden wij het belangrijk om op de polikliniek reumatologie aandacht te hebben voor dit verhoogde risico en de risicofactoren periodiek in kaart te brengen.

De rol van klassieke risicofactoren bij hart- en vaatziekten

Roken

Nicotine verhoogt de hartslag en vernauwt de bloedvaten. Ook beschadigt nicotine de binnenkant van de bloedvaten. Stoppen met roken is altijd, op elke leeftijd, de moeite waard! Al binnen een half jaar na het stoppen met roken is het risico op hart- en vaatziekten enorm gedaald.

Bewegen

Bij een gezonde levensstijl hoort voldoende beweging. Elke dag een half uur bewegen is gezond. U kunt hierbij denken aan een wandeling naar de stad, op de fiets naar het werk gaan. Genoeg bewegen houdt hart en bloedvaten in conditie en verlaagt de bloeddruk. Dit maakt de kans op hart- en vaatziekten en een beroerte kleiner.

Overgewicht

Overgewicht is een andere belangrijke risicofactor. Een gezond gewicht ofwel een goede BMI kunt u berekenen door uw gewicht te delen door uw lengte in het kwadraat ($\text{kg} : \text{m}^2$). Een gezonde BMI ligt tussen de 20 en de 25. De plaats van het vet speelt ook een rol bij de kans op hart- en vaatziekten. Vet dat zich rondom de buik ophoopt, geeft een verhoogd risico. Vet rond de buik heeft namelijk een verhoogde afgifte van cholesterol aan de bloedbaan tot gevolg. Een gezonder gewicht bereikt u door minder en gezond te eten en meer te gaan bewegen.

Cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof die het lichaam gebruikt als bouwstof voor lichaamscellen en hormonen. Als het cholesterolgehalte in het bloed niet in balans is, neemt de kans op slagaderverkalking toe. Uw reumatoloog kijkt in uw bloed naar het LDL cholesterol en HDL cholesterol. Dit zijn de twee belangrijkste eiwit-cholesteroldeeltjes. LDL vervoert het cholesterol naar de verschillende delen van het lichaam. Onderweg kan cholesterol zich makkelijk in de wand van een slagader nestelen en zo een vernauwing veroorzaken. LDL-cholesterol wordt ook wel slecht cholesterol genoemd. Het HDL voert het teveel aan cholesterol juist af naar de lever. De lever zorgt ervoor dat het cholesterol via de darmen wordt uitgescheiden. HDL-cholesterol wordt daarom ook wel goed cholesterol genoemd. Het eten van veel verzadigd vet, zorgt voor een te hoog cholesterolgehalte in het bloed. Dit geldt ook voor het eten van veel cholesterolrijke voedingsmiddelen en overgewicht. Als blijkt dat uw cholesterol te hoog is, zal de reumatoloog u verwijzen naar uw huisarts voor verdere behandeling. Deze behandeling bestaat vaak uit een combinatie van dieetadviezen en medicatie.

Hoge bloeddruk

Een langdurig hoge bloeddruk kan schade aan de binnenkant van de bloedvaten veroorzaken. Hierdoor neemt de kans op vaatvernauwingen toe. Weinig bewegen, overgewicht, roken, stress en veel alcohol gebruik zorgen ervoor dat de bloeddruk makkelijk kan stijgen. Ook is het belangrijk om te letten op de hoeveelheid zout die u binnenkrijgt. Uw bloeddruk wordt elk jaar gecontroleerd door de reumatoloog. Als uw bloeddruk te hoog is, wordt u verwezen naar uw huisarts voor verdere behandeling.

Als u vragen heeft over een gezonde levensstijl, kunt u deze stellen bij uw reumatoloog of de verpleegkundig reumaconsulent.