

Cardiologie
040 286 4880

In Nederland hebben ongeveer 400.000 mensen last van ontstekingsreuma. Deze vorm van reuma kenmerkt zich door langdurige gewrichtsontstekingen. Voorbeelden hiervan zijn reumatoïde artritis, artritis psoriatica en de ziekte van Bechterew.

Mensen met ontstekingsreuma hebben meer kans op het krijgen van slagaderverkalking. Slagaderverkalking is namelijk net als ontstekingsreuma een ontstekingsziekte. Deze ontstekingsprocessen spelen een belangrijke rol bij het krijgen van hart- en vaatziekten. Verder heeft ontstekingsreuma een negatief effect op het cholesterolgehalte in het bloed en ook dit geeft meer kans op hart- en vaatziekten.

Slagaderverkalking (atherosclerose)

Dit is misschien wel de meest onderschatte aandoening van de bloedvaten. Men voelt het meestal niet, maar toch heeft slagaderverkalking verstekkende gevolgen. Door slagaderverkalking raken bloedvaten vernauwd of verstopt, waardoor organen of ledematen onvoldoende of geen zuurstof krijgen. Afhankelijk van de plaats in het lichaam kan dit onder andere leiden tot bijvoorbeeld een hart- of herseninfarct.

Geneesmiddelen tegen ontstekingsreuma

Deze geven het volgende resultaat:

1. Het ontstekingsproces in de gewrichten afneemt.
Hierdoor zijn er minder gewrichtsklachten, minder pijn en minder gewrichtsschade. De positieve effecten hiervan zijn dat mensen beter en meer kunnen bewegen en dat klachten van hoge bloeddruk, overgewicht en diabetes verminderen.
2. Het ontstekingsproces in de slagaderen vermindert.
Onderzoeken wijzen steeds meer uit dat reumaremmende medicatie het ontstekingsproces niet alleen in de gewrichten vermindert, maar ook in de slagaders.

Wat kun je zelf doen om de risico's op hart- en vaatziekten te verlagen

Voor een groot deel kan je zelf bijdragen aan een goede hart- en vaatconditie en jouw risico op hart- en vaatziekten verlagen. Het belangrijkste is dat je probeert gezond te leven. Denk hierbij aan de volgende zaken.

Medicatiegebruik voorgeschreven door jouw huisarts of reumatoloog

Bij reumaremmende medicatie gaat het niet om een kuur, maar zal je gedurende langere tijd één of meerdere geneesmiddelen nodig hebben. Neem deze geneesmiddelen volgens voorschrift van jouw arts/reumatoloog in.

Bij een goede behandeling komt ontstekingsreuma bij het grootste deel van de patiënten tot rust. Dan kan de arts/reumatoloog deze medicatie afbouwen. Bij ongeveer 15 tot 20% van de patiënten lukt het om uiteindelijk helemaal met medicatie te stoppen. We verwachten dat dit afbouwen dan ook geen nadelige gevolgen heeft voor risico op hart- en vaatziekten.

Voldoende bewegen

Meer bewegen is gunstig om de conditie van jouw gewrichten, spieren en pezen in stand te houden of te verbeteren. Verder is bewegen gunstig voor het cholesterolgehalte in het bloed, de bloeddruk en het gewicht.

De 'Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen' voor volwassenen is minimaal een half uur matig intensief bewegen per dag. Matig intensief bewegen is als je tijdens de inspanning, bijvoorbeeld bij wandelen of fietsen:

- een iets snellere ademhaling hebt, zonder dat je buiten adem raakt
- je hart iets sneller gaat kloppen.

Als je niet gewend bent om te bewegen kun je ook beginnen met 3 x 10 minuten of 2 x 15 minuten.

Het extra bewegen kun je geleidelijk opbouwen. Veel nuttige manieren van bewegen passen gewoon in jouw dagelijkse routine, zoals:

- neem de trap in plaats van de lift, indien dit voor jou haalbaar is.
- ga naar jouw werk of doe boodschappen met de fiets in plaats van auto.
- maak dagelijks een wandeling.
- kies een sport die je leuk vindt; soms stimuleert het om dit samen met iemand te gaan doen. Wat de één leuk vindt, ziet de ander niet zitten. Kies daarom iets wat bij je past; dan is de kans groter dat je het volhoudt.

Stoppen met roken

Stoppen met roken vermindert het ontwikkelen van slagaderverkalking en verlaagt de kans op hart- en vaatziekten, zoals hartinfarcten, beroertes en etalagebenen.

Op gewicht blijven of mogelijk iets afvallen

De druk op je gewrichten mag niet te groot worden; het is daarom van belang dat je goed op gewicht blijft of bij overgewicht mogelijk iets afvalt. Bij overgewicht zal het verminderen van gewicht met 5 of 10% ook de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten aanzienlijk verlagen.

Gezonde voeding

Je hoeft geen dieet te volgen. Het advies is een gezonde voeding, zoals dat eigenlijk voor iedereen geldt. Belangrijke spelregels zijn:

- een gezonde voeding bestaat uit een ontbijt, lunch (bijvoorbeeld met wat rauwkost) en warme maaltijd en niet meer dan drie gezonde tussendoortjes, zoals bijvoorbeeld fruit of een plak ontbijtkoek.
- eet gevarieerd en niet te veel.
- eet minder verzadigd vet. Verzadigd vet zit vooral in dierlijke producten met uitzondering van vis. Bij voorkeur minder vlees en wat vaker vis (liefst 2 x per week). Neem minder vette soorten vlees en kaas zoals bijvoorbeeld 30+ kaas (minder vet), achterham, rosbief, rookvlees, kipfilet, kalkoenfilet.
- gebruik magere en halfvolle zuivelproducten.
- gebruik halvarine, zachte margarines, olie en vloeibare bak- en braadproducten. Deze zijn gezonder omdat deze minder verzadigd vet bevatten dan harde boter.
- kies voor een manier van bereiden waarbij je weinig of geen vet nodig hebt. Bijvoorbeeld door een pan met antiaanbaklaag te gebruiken, te stomen, vlees te grillen of door voedsel op te warmen in de magnetron. Hierbij hoeft je geen extra vet toe te voegen.
- eet voldoende brood, veel groente (zeker 200 gram) en vers fruit (2 stuks). Dit zijn producten die veel vitamines, vezels en mineralen bevatten.
- drink geen of weinig alcohol; maximaal 1 glas per dag, niet dagelijks.
- drink voldoende; 1,5 - 2 liter vocht per dag, bij voorkeur (bron)water, thee en koffie.

Je leefstijl veranderen kan moeilijk zijn, maar je zult merken dat je na enige tijd fitter gaat voelen.

Cholesterol- en bloeddrukverlagende middelen

Niet ieder mens is hetzelfde. Dat betekent dat voor sommige mensen bovenstaande adviezen al voldoende zijn om de kans op hart- en vaatziekten te beperken. Bij andere mensen heeft het lichaam een steuntje in de rug nodig in de vorm van cholesterol- en bloeddruk verlagende geneesmiddelen. Als je slagaderverkalking hebt, zal je vrijwel altijd bloedverdunnende, cholesterolverlagende en/of bloeddrukverlagende medicijnen gebruiken.

Om te weten te komen of jouw lichaam een steuntje in de rug nodig heeft, kan je arts jouw risicoprofiel voor hart- en vaatproblemen bepalen. Indien noodzakelijk zal de huisarts of internist

medicatie voorschrijven.

Heb je nog vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen.

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kun je contact opnemen met de **Cardiovasculaire Risicodienst, telefoonnummer: 040 - 286 40 39**, bereikbaar op werkdagen van 9.00 - 12.00 uur.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/car048-reuma-en-hart-en-vaatziekten/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



CAR048
03-03-2025