



Hartfalen

Wat is het en hoe herken je het

Hartfalen, onbekend en onderschat

Hartfalen is de grote onbekende onder de hartziekten. Hartfalen klinkt misschien bekend in de oren. Het woord doet denken aan hartinfarct, hartaanval of hartstilstand. Toch is het heel iets anders. Hartziekten komen vaak plotseling, als een donderslag bij heldere hemel. Hartfalen sluipt erin. Hartfalen wil zeggen dat de pompfunctie van het hart tekortschiet. Het gevolg is dat sommige lichaamsdelen soms te weinig bloed krijgen. En dat veroorzaakt weer een serie heel verschillende klachten. Om hartfalen te kunnen begrijpen, is het goed te weten hoe het hart werkt. Het hart is een spier. Een holle spier, om iets preciezer te zijn. Eigenlijk heeft het hart een simpele functie: bloed door het lichaam pompen. Als het hart ontspant, vult het zich met bloed. Daarna trekt het hart zich samen en wordt het bloed het lichaam ingepompt. Hoe krachtiger de hartspier, hoe beter het bloed wordt rondgepompt. Door verschillende oorzaken kan het hart aan kracht verliezen.

We zetten de klachten voor u op een rijtje. Het helpt u om hartfalen zo vroeg mogelijk te herkennen. Belangrijk, want het is meestal niet te genezen. Leven met hartfalen is leven met een beperking. Maar een bepaalde manier van leven kan wel voorkomen dat het van kwaad tot erger wordt. Er zijn nu ongeveer 200.000 mensen (mannen én vrouwen) in Nederland die aan hartfalen lijden. Per jaar groeit dit aantal met zo'n tien procent. De kans wordt dus steeds groter dat u er vroeg of laat op de een of andere manier mee te maken krijgt. Omdat u het zelf krijgt. Of omdat iemand uit uw omgeving het krijgt.

Hartfalen is een

verminderde pompfunctie

van het hart

Minder aanvoer, minder afvoer, meer klachten

Bloed dat door het lichaam stroomt, doet twee belangrijke dingen: aanvoer van zuurstof en voedingsstoffen en afvoer van afvalstoffen. Een gezond hart pompt het bloed moeiteloos rond. Bij hartfalen is die pompfunctie minder goed. Daardoor komen aan- en afvoer van bloed in het gedrang. Spieren krijgen minder zuurstof en voedingsstoffen: je voelt je dan sneller moe. Ook kleine inspanningen kosten steeds meer moeite. En omdat zelfs de hersenen minder bloed krijgen, kunt u zich slechter concentreren. Maar er gaat meer mis. De nieren krijgen minder bloed. Ze gaan als gevolg daarvan vocht vasthouden. Dit vocht hoopt zich overal in het lichaam op, onder andere in de longen. Te veel vocht in de longen maakt u kortademig en geeft prikkelhoest. Ook hoopt vocht zich op in de benen, enkels en buik. En dat geeft een opgeblazen en vol gevoel. Omdat de nieren minder goed gaan werken kunt u overdag moeilijker plassen. Maar als u 's nachts in bed ligt, kan dat vocht weer gemakkelijker worden afgevoerd; u moet ineens om de haverklap plassen. En de mindere aanvoer van bloed verklaart ook koude handen en voeten. U ziet: hartfalen geeft een combinatie van een aantal heel verschillende verschijnselen.

Wat zijn de oorzaken van hartfalen?

De belangrijkste oorzaak van hartfalen is het hartinfarct. Een hartinfarct heeft immers tot gevolg dat een stukje van de hartspier afsterft, waardoor het hart minder krachtig kan pompen.

Hartfalen kan direct na een hartinfarct optreden of enige tijd later. Deze oorzaak komt steeds vaker voor, want steeds meer mensen overleven een hartinfarct.

Een tweede belangrijke oorzaak van hartfalen is hoge bloeddruk. Het is op zich normaal dat met het ouder worden de bloeddruk iets stijgt. Maar in onze westerse wereld gebeurt dat vaak al op jongere leeftijd. We leven niet altijd even gezond. Op een gegeven moment kan het hart het niet goed meer aan. Het heeft te lang te veel moeten doen. Andere mogelijke oorzaken van hartfalen zijn: hartkleppen die niet goed meer werken, ritmestoornissen (het hart klopt niet meer in het goede tempo) en een aangeboren ziekte van de hartspier (cardiomyopathie). Maar bij één op de drie mensen is de oorzaak van hartfalen niet echt bekend.

Wel of niet naar de dokter?

Mensen met hartfalen kunnen dus last hebben van een groot aantal klachten. Het lichaam geeft zogezegd signalen af. Klachten die iedereen zo nu en dan weleens kan hebben. In het rijtje op de rode pagina zijn ze opgesomd. Wie één of meer van die klachten heeft, hoeft niet per se hartfalen te hebben. Immers, iedereen voelt zich weleens moe. We slapen allemaal zo nu en dan wat slechter. Een opgeblazen gevoel is op zich ook niet zo vreemd. Geen redenen dus om er direct ongerust van te worden. Bij hartfalen gaat het meer om een combinatie van de klachten. Als u veel signalen herkent, is het aan te raden om uw huisarts eens te raadplegen. Die kan dan bijvoorbeeld naar uw hart luisteren en de bloeddruk meten. Zo kan worden beoordeeld of u mogelijk hartfalen hebt. Als het nodig is verwijst de huisarts u door naar de cardioloog.

Behandeling

Bij hartfalen kan de arts verschillende geneesmiddelen voorschrijven. Plastabletten bijvoorbeeld zorgen ervoor dat het teveel aan vocht uit het lichaam verdwijnt. Er zijn ook medicijnen die de bloedvaten wijder maken. Daardoor kan bloed gemakkelijker door het lichaam stromen. En dan zijn er nog de geneesmiddelen die rechtstreeks op het hart werken. Ze zorgen ervoor dat het hart in het juiste ritme klopt of krachtiger kan pompen. Soms kan de oorzaak van hartfalen worden behandeld. In een aantal gevallen zijn de kransslagaders (de slagaders die de hartspier zelf van bloed voorzien) vernauwd. Daardoor krijgt het hart onvoldoende zuurstof om goed te kunnen werken. In zo'n geval kan een omleidingsoperatie (bypass) uitkomst bieden. Afwijkingen aan de hartkleppen kunnen soms ook met een operatie worden behandeld. Sommige patiënten komen in aanmerking voor implantatie van een speciale pacemaker of ICD.

Voor een zeer beperkte groep is een harttransplantatie een mogelijkheid.

Hartfalen, herken de signalen

- vermoeidheid
- kortademigheid (vooral bij inspanning)
- opgezette benen en enkels door achterblijvend vocht
- koude handen en voeten
- opgeblazen gevoel en een moeilijke stoelgang
- verminderde eetlust en toch zwaarder worden
- prikkelhoest (vooral bij plat liggen)
- onrustig slapen en 's nachts vaak plassen
- vergeetachtigheid en gebrek aan concentratie

Leven met hartfalen

Hartfalen is een ernstige, chronische aandoening. Dat betekent dat het meestal niet te genezen is. Hartfalen is in de eerste plaats iets lichamelijks. Een trap oplopen kost steeds meer moeite. Een klein fietstochtje kan al uitputtend zijn. Die toenemende beperking doet natuurlijk ook iets met je geest. Je wordt boos of verdrietig, omdat het lichaam niet meer kan wat je allemaal nog zou willen. Toch is het goed om ‘de knop om te zetten’. Leer accepteren. Geniet van wat nog wél kan. Waarom zou je alle boodschappen op één dag doen? Diverse activiteiten kunnen ook best over de dag of zelfs de week worden verspreid. De dag rustig beginnen, het hart laten ‘opstarten’. Neem overdag steeds rust wanneer het lichaam daarom vraagt. En blijf in beweging als dat zonder klachten kan. Door nog beter te letten op een gezonde leefstijl kunnen de (soms ernstige) gevolgen van hartfalen worden beperkt. Zo is matig zoutgebruik verplichte kost voor mensen met hartfalen. Een rijker en gevarieerder gebruik van kruiden bijvoorbeeld, kan het eten toch smakelijk houden. Omdat veel vocht in het lichaam het hart extra hard laat werken, is bij hartfalen de vochtinname beperkt tot maximaal twee liter per dag. Wie te zwaar is, doet er goed aan af te vallen. Vaak levert 5 tot 10 kilo gewichtsverlies al veel voordeel op. Om het volle en opgeblazen gevoel te beperken, is het handig om maaltijden over de dag te verspreiden. Wees matig met alcohol en rook niet. De gunstige effecten van stoppen met roken treden al binnen één jaar na het stoppen op.

De dag rustig beginnen...

Neem steeds rust wanneer het lichaam daar om vraagt...

Let nog beter op een gezonde leefstijl...

Matig het zoutgebruik...

Beperk vochtinname tot maximaal twee liter per dag...

Wie te zwaar is doet goed af te vallen...

Verspreid maaltijden over de dag...

Wees matig met alcohol...

Rook niet...

Niemand hoeft het helemaal alleen te doen

Medicijnen, leefregels, letten op eten en drinken. Gelukkig staan er altijd mensen klaar die u hierbij kunnen helpen. In de eerste plaats natuurlijk uw arts. Die stelt de diagnose vast en bepaalt welke medicijnen nodig zijn. Hartfalen verandert de manier waarop u naar het leven kijkt. Dat kan soms moeilijk zijn. En dan kan hulp van een psycholoog of maatschappelijk werker nuttig zijn. Diëtisten kunnen een goed eet- en drinkpatroon opstellen en een aantal praktische tips geven. Voor lotgenotencontact kunt u terecht bij De Hart&Vaatgroep, telefoon: 088 11 11 600, e-mail: info@hartenvaatgroep.nl, website: www.hartenvaatgroep.nl

Meer informatie

Voor vragen over hartfalen en over een gezonde leefstijl kunt u bellen met de Informatielijn van de Nederlandse Hartstichting: **0900 3000 300** (lokaal tarief) van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur.

Brochures over gezonde voeding, meer bewegen, roken, hoge bloeddruk, te hoog cholesterol, overgewicht, diabetes mellitus en over diverse hart- en vaatziekten kunt u bestellen via www.hartstichting.nl

U kunt ze ook schriftelijk aanvragen: Nederlandse Hartstichting, Afdeling Bestellingen
Antwoordnummer 300, 2501 VB Den Haag.

Een postzegel is niet nodig.

Informatielijn

0900 3000 300 (lokaal tarief)

Postbus 300, 2501 CH Den Haag

www.hartstichting.nl

Giro 300