

Tegengaan acute hart- en vaatziekten

Misschien heb je het al eens meegemaakt. Plotseling krijgt een collega of klant een hartinfarct, hartstilstand of beroerte. Weet je al wat je in zo'n situatie moet doen? De Hartstichting geeft tips en vertelt welk onderzoek de Hartstichting steunt om deze ziekten te voorkomen.



Het kan iedereen overkomen, op elke plek en elk moment: een beroerte, hartstilstand of hartinfarct. “Dit zijn namelijk de meest voorkomende acute hart- en vaatziekten”, vertelt *Mariëlla Maandag*, communicatie-adviseur bij Team Spoed van de Hartstichting. “Er zijn nog veel meer hart- en vaatziekten, maar die geven meestal geen plotselinge, levensbedreigende klachten.”

Hartinfarct of hartstilstand?

Een hartinfarct en hartstilstand worden vaak door elkaar gehaald, maar de ziekten zijn heel verschillend legt Maandag uit. “Bij een hartinfarct krijgt een deel van de hartspier geen zuurstof en voeding meer, doordat een van de bloedvaten naar de hartspier (kransslagaders) is verstopt. De patiënt is nog wel bij kennis, maar krijgt plotseling klachten, zoals een drukkende pijn op de borst, zweten of misselijkheid. Bij een hartstilstand pompt het hart helemaal geen bloed meer naar het lichaam. De patiënt is dan niet meer bij bewustzijn, en haalt geen adem.”

Weet waar de AED hangt

“De eerste zes minuten zijn cruciaal bij een hartstilstand”, vertelt Maandag. “Als iemand binnen zes minuten start met reanimeren en een AED aansluit, is de kans op overleven het grootst.” Een AED (Automatische Externe Defibrillator) is een draagbaar apparaat dat het hartritme weer kan herstellen bij een hartstilstand. Maandag: “We zorgen dat heel

“De eerste zes minuten zijn cruciaal bij een hartstilstand”

veel mensen kunnen reanimeren en zich aanmelden als burgerhulpverlener bij het oproepsysteem HartslagNu. Daardoor kunnen ze direct naar het slachtoffer toegaan als ze in de buurt zijn.”

De Hartstichting zorgt ook dat op zoveel mogelijk plekken AED's hangen en dat deze worden aangemeld bij HartslagNu, zodat burgerhulpverleners direct naar de dichtstbijzijnde AED worden gestuurd.

Herken de signalen van een beroerte

Ook bij een beroerte telt elke seconde. Een bloedvat in de hersenen is dan plotseling verstopt of gescheurd. Dit veroorzaakt een gebrek aan zuurstof in de hersenen. Snel 112 bellen is van levensbelang, maar dat blijkt lang niet iedereen te weten. Dit wil de Hartstichting verbeteren, bijvoorbeeld via spotjes op radio, televisie en social media. Het doel is dat iedereen weet wat de belangrijkste signalen zijn van een beroerte: iemand praat verward, de mond hangt scheef, of een arm is verlamd.



Mariëlla Maandag (links) en Nelleke van der Houwen zetten zich in voor het doel van de Hartstichting om zo veel mogelijk hartstilstanden te voorkomen.

Hartstichting steekt veel geld in onderzoek

De Hartstichting werkt dus hard aan snelle hulp bij acute hart- en vaatziekten. Maar nog beter zou het zijn als we deze ziekten helemaal kunnen voorkomen, vertelt *Nelleke van der Houwen*, adviseur wetenschapsvoorlichting bij de Hartstichting. “Onze droom is dat niemand meer wordt overvallen door een hart- of vaatziekte. We investeren daarom in onderzoek naar het voorkomen van een hartstilstand, beroerte en hartinfarct.”

Eerder herkennen van hartziekten

Acute hart- en vaatziekten lijken ‘uit het niets’ te ontstaan, maar in het lichaam zijn vaak al jarenlang kleine veranderingen aan de gang. Ook zeggen veel patiënten achteraf dat ze al een tijdje vage klachten hadden. Of dat hartziekten in de familie voorkomen. Van der Houwen: “We willen erachter komen welke onduidelijke klachten ook alarmsignalen kunnen zijn: bij welke klachten moet je echt naar je huisarts gaan?”

Bovendien wil de Hartstichting betere tests ontwikkelen, waarmee artsen in een eerder stadium kunnen zien dat er iets misgaat in je hart of bloedvaten. Dit kan bijvoorbeeld via signaalstofjes in het bloed, of met betere scans, zoals MRI of CT.

Voorkomen dat bloedvaten verstopt raken

Veel onderzoek richt zich op het dichtslibben van de bloedvaten. Van der Houwen: “Bij je geboorte zijn de bloedvaten helemaal glad van binnen. Maar in de loop der jaren ontstaan er kleine beschadigingen in de vaatwand. Dit gebeurt bij iedereen, maar niet bij iedereen evenveel.” Als je rookt, te zwaar bent of een hoge bloeddruk hebt, wordt deze slagaderverkalking doorgaans erger. Maar toch krijgen ook mensen die heel gezond leven soms plotseling een hart- of herseninfarct. Een stukje slagaderverkalking scheurt dan en veroorzaakt een verstopping in een bloedvat.

Wetenschappers zoeken daarom naar stofjes in het bloed die op tijd aangeven bij wie de slagaderverkalking op het punt staat om te scheuren. En ze zoeken naar nieuwe medicijnen om dit te voorkomen.

Betere behandeling beroerte

Onderzoek naar snellere en betere behandeling van beroerte is een andere topprioriteit van de Hartstichting. Aan de buitenkant is niet te zien of een beroerte wordt veroorzaakt door een bloeding of verstopping van een bloedvat in de hersenen. De signalen zijn hetzelfde. Maar de behandeling is heel anders. Van der Houwen: “Onze wetenschappers onderzoeken hoe je nog sneller de juiste diagnose kunt stellen, het liefst al in de ambulance. Want hoe eerder de juiste behandeling begint, hoe groter de kans op volledig herstel.” Wetenschappers onderzoeken bovendien hoe ze de behandeling van beroerte kunnen verbeteren. Het doel is dat meer mensen hun beroerte overleven, zonder blijvende problemen met bijvoorbeeld lopen, praten of het geheugen.

Hartstilstand voorkomen

De Hartstichting financiert ook het werk van wetenschappers die zoeken naar manieren om hartstilstand te voorkomen. “Wetenschappers leren steeds meer over genetische afwijkingen die een hartstilstand kunnen veroorzaken”, licht Van der Houwen toe. “De technieken om dna te onderzoeken worden goedkoper, sneller en slimmer.” Mensen met bepaalde afwijkingen in hun dna krijgen nu al een ICD. Dat is een klein apparaatje onder de huid van je borstkas, dat een schok geeft bij een hartstilstand en de hartslag weer op gang brengt. Met steun van de Hartstichting werken onderzoekers aan een ICD die een hartstilstand ziet aankomen en op dat moment preventief kan ingrijpen. Van der Houwen: “Ons doel om zo veel mogelijk hartstilstanden te voorkomen komt dus steeds dichterbij.” AB//