

Leefregels na een beroerte

U bent of uw familielid is onlangs wegens een beroerte opgenomen geweest op onze afdeling. In deze folder geven we informatie over de leefregels waar u zich aan kunt houden om een nieuwe beroerte te voorkomen.

Roken

Nicotine vernauwt de bloedvaten. Het hart moet daardoor meer moeite doen om de noodzakelijke hoeveelheid bloed door de vaten te persen. Het hart gaat daardoor sneller kloppen. Voor dat extra werk heeft het meer zuurstof nodig. Maar in tabaksrook zit ook koolmonoxide. Dit is een giftig gas dat de plaats van zuurstof in het bloed inneemt en zich niet meer laat verdringen. Gevolg: het hart krijgt minder zuurstof, terwijl het juist meer nodig heeft. Daar heeft het van te lijden.

Roken beschadigt ook de vaatwanden. Daardoor worden ze ruwer, zodat vetten en cholesterol zich er gemakkelijker op kunnen afzetten en de vaten dichtslippen.

Roken doet in feite dus een aanslag op het hart en de bloedvaten tegelijk. Dat maakt de kans op een hartinfarct, pijn op de borst (angina pectoris) of een beroerte groter. Dat risico neemt toe naarmate u langer rookt. Mensen die roken hebben 2,5 maal meer kans op het krijgen van een beroerte dan mensen die niet roken. Indien u stopt met roken dan neemt de kans op het krijgen van een beroerte weer af. Het is dus belangrijk om hiermee te stoppen om een nieuwe beroerte mogelijk te kunnen voorkomen. Indien u er moeite mee heeft om zelf te stoppen met roken dan zijn er verschillende cursussen of hulpmiddelen die u hiermee kunnen helpen. Voor meer informatie over hulpmiddelen en cursussen over stoppen met roken kunt u contact opnemen met STIVORO onder telefoonnummer 0900-9390 of met uw huisarts.

Bloeddruk

Van een te hoge bloeddruk merkt u zelf meestal niets. Als de bloeddruk geruime tijd te hoog is, kan dit (soms ernstige) gevolgen hebben voor uw gezondheid. Door de hoge bloeddruk kunnen beschadigingen in de vaatwanden ontstaan. Hierop zetten zich gemakkelijk vetten en cholesterol af (atherosclerose of aderverkalking). Hierdoor kunnen de bloedvaten langzaam nauwer worden. De vaatweerstand in de bloedvaten neemt toe, waardoor het hart steeds harder moet werken om het bloed rond te pompen. Dit kan leiden tot een verdikte hartspier of uiteindelijk tot hartfalen, wat betekent dat het hart minder bloed rond kan pompen. Vernauwing van de kransslagaders die het hart van zuurstof voorzien, kan beklemming op de borst (angina pectoris) tot gevolg hebben. Vernauwing en uiteindelijke afsluiting van bloedvaten, bijvoorbeeld door een losschietend bloedpropje, kan tot een hartinfarct of een beroerte (herseninfarct) leiden. Het is van belang dat u door de huisarts regelmatig de bloeddruk laat meten om te kijken of deze niet verhoogd is en een risico vormt voor het krijgen van hart- en vaatziekten. Meer informatie over hoge bloeddruk kunt u lezen in de folder "Hoge bloeddruk" van de Nederlandse Hartstichting. Deze kunt u bestellen via de informatielijn van de Nederlandse Hartstichting. Telefoonnummer 0900-3000300.

Overgewicht

Overgewicht geeft een verhoogde kans op hart- en vaatziekten. Bij overgewicht is afvallen gunstig voor uw gezondheid. Het cholesterolgehalte en de bloeddruk dalen bijvoorbeeld. Dat geeft minder risico op hart- en vaatziekten. Voor veel mensen met overgewicht is het dan ook belangrijk om af te vallen. Indien u meer informatie wilt hebben over overgewicht en het voorkomen hiervan dan kunt u de folder "Overgewicht" van de Nederlandse Hartstichting bestellen. De Nederlandse Hartstichting is te bereiken op het volgende telefoonnummer 0900-3000300.

Gezond eten

Ook wanneer u geen last heeft van overgewicht is het belangrijk dat u gezond eet. Gezonde voeding maakt namelijk de kans op hart- en vaatziekten kleiner. Bij gezonde voeding kunt u rekening houden met de volgende punten:

- Eet gevarieerd
- Eet ander en minder vet. Probeer minder vet te gebruiken en daarbij vooral te letten op verzadigde vetten. Het eten van verzadigde vetten heeft een ongunstige invloed op het cholesterolgehalte in uw bloed. Door een te hoog cholesterolgehalte kunnen uw bloedvaten dichtslibben. Als u minder verzadigde vetten gaat eten, wordt dat risico kleiner. Kijk of u de verzadigde vetten geheel of gedeeltelijk kunt vervangen door onverzadigde vetten.
- Eet veel groente, fruit en voedingsvezels. Groente en fruit verminderen de kans op hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. Twee ons groente en twee stuks fruit per dag zijn al voldoende.
- Wees zuinig met zout. Een te hoge bloeddruk kan worden verlaagd door minder zout te eten. Probeer er daarom wat zuiniger mee te zijn.
- Drink voldoende. Minstens anderhalve liter per dag. Drink dagelijks niet meer dan twee glazen alcohol.

Indien u meer informatie wenst over gezond eten dan kunt u de folder "Eten naar hartenlust" bestellen bij de Nederlandse Hartstichting, bereikbaar op telefoonnummer 0900 – 3000300

Matig alcoholgebruik

Het gebruik van te veel alcohol geeft een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Drink dagelijks niet meer dan twee glazen alcohol. Dagelijks gebruik van een of twee glazen alcohol geeft zelfs een verminderde kans op hart- en vaatziekten. Indien er meer dan twee glazen alcohol per dag worden gebruikt dan neemt de kans toe op hart- en vaatziekten. Bij een aantal medicijnen is het niet goed wanneer deze gecombineerd worden met alcohol. Overleg dan ook altijd met een arts bij gebruik van medicatie of u hierbij alcohol mag drinken.

Beweging

Uit onderzoek is gebleken dat bewegen de kans op een beroerte kleiner maakt. Voldoende bewegen houdt uw hart en vaten in conditie en heeft een bloeddrukverlagend effect. Dat maakt de kans op hart- en vaatziekten, en daarmee ook het risico op een beroerte kleiner. Voor uw gezondheid is het voldoende om dagelijks een half uur te bewegen, op een zodanige manier dat u er een matige tot redelijke inspanning voor moet leveren. Dat blijkt uit onderzoek en is dan ook het advies van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Onderzoek leert tevens dat u zich geen half uur achter elkaar hoeft in te spannen. Driemaal tien minuten of tweemaal een kwartier is ook goed. Meer bewegen mag natuurlijk, maar hoeft niet.

Een matige tot redelijke inspanning houdt voor iedereen iets anders in. Maar voor iedereen gelden wel de volgende vuistregels.

U zit goed als:

- u er behoorlijk voor moet ademen
- uw hart er sneller van gaat kloppen

Het hoeft niet zo te zijn dat:

- u buiten adem raakt, zodat u er niet meer bij kunt praten
- u lange tijd nodig hebt om weer bij te komen

Indien u meer informatie wenst over bewegen dan kunt u de folder “Bewegen doet wonderen” bestellen bij de Nederlandse Hartstichting, bereikbaar op telefoonnummer 0900-3000300

Bloedsuiker

Een verhoogd bloedsuikergehalte geeft een grotere kans op hart- en vaatziekten. Indien u diabetes bent is het van belang om de bloedsuikers regelmatig te controleren en indien ze afwijkend zijn contact op te nemen met de huisarts. In sommige gevallen komt het voor dat het bloedsuikergehalte verhoogd was tijdens de opname in het ziekenhuis. De neuroloog kan u dan adviseren om de bloedsuikers te laten controleren via de huisarts.

Medicatie

Wanneer u opgenomen bent voor een herseninfarct dan kan het zijn dat de neuroloog u medicijnen heeft voorgeschreven die het samenklonteren van bloed tegengaan waardoor de kans op een nieuw herseninfarct kleiner wordt (in de volksmond ook ‘bloedverdunners’ genoemd). Het is van belang dat u deze medicijnen volgens afspraak van de neuroloog blijft gebruiken. Indien de medicijnen op zijn dan kunt u via de huisarts een herhalingsrecept krijgen. Ook kan het zijn dat de neuroloog bij een herseninfarct medicijnen voorschrijft om het cholesterolgehalte te verlagen. Deze moet u ook volgens voorschrift van de neuroloog blijven gebruiken en als de medicijnen op zijn dan kunt u hiervoor een herhalingsrecept via de huisarts krijgen.

Laatste update: december 2011