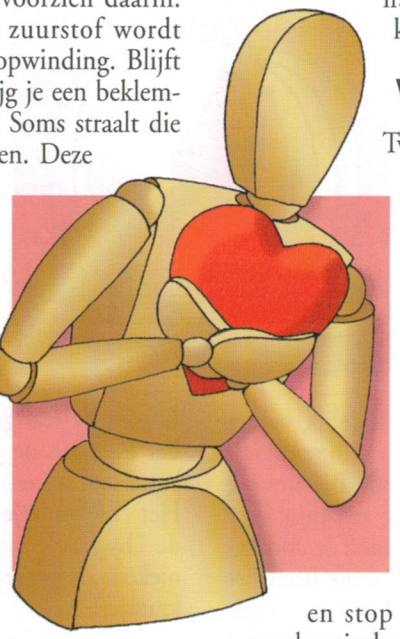
-22-

Met pijn in het hart

Het hart presteert maar wanneer het **voldoende bloed** krijgt. De kransslagader en zijn kleine vertakkingen voorzien daarin. De vraag naar bloed en zuurstof wordt groter bij inspanning of opwinding. Blijft die onbeantwoord dan krijg je een beklemmend gevoel op de borst. Soms straalt die pijn uit naar hals en armen. Deze **hartkramp** of "angine de poitrine" verdwijnt na enkele minuten rust. Toch ernstig genoeg om je arts te raadplegen. Je weet maar nooit of een ergere aanval - een infarct - op de loer ligt.



Wat je niet ziet maar voelt

Het hart is een pompende spier. Samen met de bloedsomloop is deze langs de zenuwbanen aangesloten op de hersenen. Al onze gevoelens, pijn en vreugde bereiken zo het hart. Zijn we kalm dan is de bloeddruk optimaal en gaat het pompen moeiteloos. Beetje bij beetje zetten cholesterol, bloedvetten en bloedklontertjes zich af op de vaatwand. Bij zwaar sporten, ruziën of stress trekken de bloedvaten samen. (Werd je ooit al wit van woede?) Met de leeftijd worden de bloedvaten stugger. De bloedtoevoer stokt, het hart pruttelt. Hartkramp kan nu al in rust optreden.

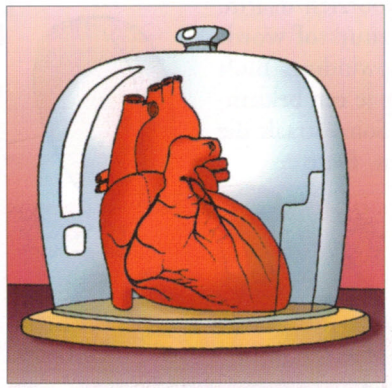
Wat te doen ?

Twee zaken: Kiezen voor een **gezonde levenswijze** en **stress verminderen**. Waarom je opwinden over kleinigheden? Kan het niet wat kalmer aan? Eet je wel gezond? Zwaar eten is zwaar werk voor het hart. Vervang vet vlees door vis, gevogelte, konijn of kalfsvlees. Denk aan vezelrijke voeding zoals volkorenbrood, groenten en fruit. Beperk zout en alcohol en stop met roken. Rustig maar regelmatig bewegen (wandelen, fietsen) houdt je hart in conditie. Een diëtist zet je op het spoor van een gevarieerd en cholesterolarm menu.

Geneesmiddelen op voorschrift

Nitroglycerine* wordt verwerkt in springstof. Enkele milligram nitroglycerine (of aanverwante producten) en gepaste formuleringen verwijden de kransslagaders! Weet bij het verlaten van de apotheek hoeveel je gebruiken mag en hoe. Voor een vlugge werking bijvoorbeeld leg je de tablet onder de tong. Het geneesmiddel gaat via de bloedvaten van de tong snel naar het hart. Vrees je hartkramp door een inspanning, dan mag je een tablet op voorhand nemen. Een nitraat-mondspray kan handig zijn. Hou bij het verstuiven de tong omhoog zoals bij het uitspreken van de letter "L".

Nitraatpleisters* zijn nieuw en comfortabel. Kleven spaart de maag en één klever per 12 à 16 uur is voldoende. Plak op een gezonde, onbehaarde huid (rug, bovenarm of dij). Knip de pleisters niet door: het effect wordt dan onbetrouwbaar.



Omdat andere bloedvaten tijdelijk wijder worden merk je soms **bijwerkingen** zoals hoofdpijn en duizeligheid. Bij hevige hoofdpijn in het begin mag een pijnstiller (liefst op basis van paracetamol: je apotheker kan je helpen!). Na een week heeft het lichaam zich aangepast en blijven die ongemakken uit. Neem nitraten bij voorkeur al zittend en stel het autorijden enkele dagen uit.

Wanneer naast hartkramp een hoge bloeddruk genoteerd wordt komen **calciumblokkers*** in het spel. Meestal schrijft de arts een langwerkende vorm voor. Eén dosis per dag volstaat dan. Bijwerkingen zoals hoofdpijn, diarree of verstopping zijn van korte duur.

Betablokkers* zorgen ervoor dat bij belasting het hart niet al te hard van stapel loopt en zo met minder zuurstof tevreden is. De dosis - 1 à 3 tabletten per dag - is leeftijds- en productgebonden en wordt geleidelijk opgebouwd. Met het getemperde hart zal je alles rustiger moeten doen. Een tragere bloedstroom geeft af en to koude handen en voeten. Astmapatiënten kunnen het benauwd krijgen. Verwittig hierover de arts. Stoppen met de medicatie uit eigen beweging is niet aan te raden!

En verder

Blijken de raadgevingen van de apotheker, het dieet en de geneesmiddelen ontoereikend dan is een operatie de volgende stap. Het "ballonnetje" of dotterbehandeling en de "bypass"-operatie zijn gekende technieken. Ze komen zelfs ter sprake op koffiekransjes!

* De apotheker kan je medicatie duidelijk situeren en je vragen beantwoorden. De bijsluiter lezen helpt je ook al een eind op weg.

Volgende aflevering:
CHOLESTEROL EN ANTICHOLESTEROL

Redactie en realisatie :
Comité Farmacotherapie
Kon. Apoth. Veren. Antwerpen
Dienst Geneesmiddelenvoorlichting
Kath. Univ. Leuven

Verantwoordelijke uitgever:
G. Laekeman - Apotheker-farmacoloog
Kava D/2000/3286/01

GENEESMIDDELEN WIJZER