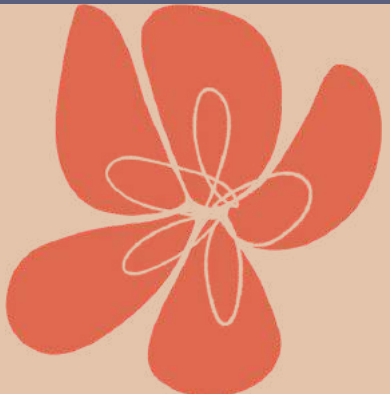
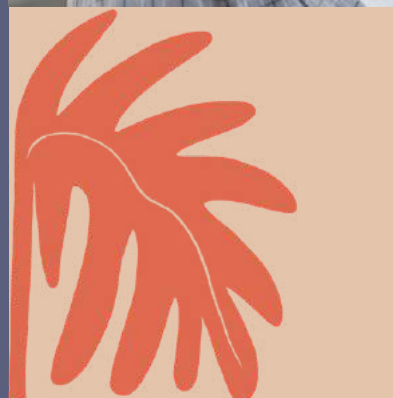


# World Menopause Day

18th October 2023

International **IMS**  
Menopause Society

**menopause  
Info**



## Hart- en vaatziekten:

### Wat vrouwen moeten weten

Borstkanker wordt vaak beschouwd als de nummer één oorzaak van overlijden en invaliditeit bij vrouwen. In werkelijkheid gaat het om hart- en vaatziekten. Het aantal gevallen van hart- en vaatziekten is hoog... en blijft stijgen.

Maar door meer te begrijpen over de oorzaken en gevolgen van hart- en vaatziekten, kunt u stappen ondernemen om uw risico te verminderen.

**Dit is wat elke vrouw moet weten...**

[www.menopauseinfo.org](http://www.menopauseinfo.org)

[www.imsociety.org](http://www.imsociety.org)



## Wat is hart- en vaatziekten?

De term 'hart- en vaatziekten' omvat eigenlijk een breed scala aan aandoeningen, waaronder **coronaire hartziekte**, een verstopping of spasme van de slagaders die bloed naar uw hart brengen. Dit voorkomt dat het hart goed wordt doorbloed en u kunt symptomen ervaren zoals pijn op de borst / zwaarte of kortademigheid. We noemen dit angina pectoris. Als het niet wordt gecontroleerd, kan het een hartaanval veroorzaken.



Er zijn ook andere soorten hart- en vaatziekten. **Congestief hartfalen** komt steeds vaker voor bij vrouwen. Dit is wanneer je hart het bloed niet efficiënt genoeg kan rondpompen, zodat het zich begint te verzamelen in je longen en benen, samen met andere lichaamsvloeistoffen. Congestief hartfalen wordt vaak veroorzaakt door coronaire aandoeningen, hoge bloeddruk of diabetes, evenals andere, minder vaak voorkomende factoren. Als u congestief hartfalen heeft, kunt u vermoeidheid, kortademigheid ervaren - vooral bij het sporten of bewegen - en zwelling van de voeten en benen.

**Vorbijgaande ischemische aanvallen** (TIA's) en **beroertes** zijn ook vormen van hart- en vaatziekten. Dit zijn plotselinge gebeurtenissen die kunnen leiden tot een reeks symptomen, waaronder veranderingen in het gezichtsvermogen of de spraak; gezichts-, arm- of beenzwakte; of gevoelens van verwarring.

## Waarom neemt hart- en vaatziekten toe bij vrouwen?

Steeds meer vrouwen – vooral jongere vrouwen – hebben een hoge bloeddruk, obesitas of diabetes. Dit leidt tot een toename van hart- en vaatziekten, en we zien het bij zowel jongere als oudere vrouwen. De verwachting is dat de trend zich zal doorzetten. Door de verschillende risicofactoren te begrijpen, kunt u stappen ondernemen om uw kansen op het krijgen van hart- en vaatziekten te verminderen. En hoe eerder je handelt, hoe beter.

## Het verband tussen voortplantingsfactoren en hart- en vaatziekten

Er is nog een belangrijk stukje van de puzzel waar vrouwen zich bewust van moeten zijn. Onderzoekers hebben onlangs ontdekt dat de reproductieve ervaringen van een vrouw gedurende haar hele leven (inclusief menstruatie, zwangerschap, eventuele borstkankerbehandelingen en de menopauze) haar kansen op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten later in het leven kunnen beïnvloeden. Bewustzijn hiervan kan helpen om uw individuele risico te bepalen.

**De impact van menstruatie:** Als een vrouw haar menstruatie begint wanneer ze erg jong is of een voorgeschiedenis heeft van afwezige of onregelmatige menstruatiecycli (als ze bijvoorbeeld polycysteus ovariumsyndroom heeft), kan dit leiden tot een verhoogd risico op hart- en vaatziekten later in het leven.

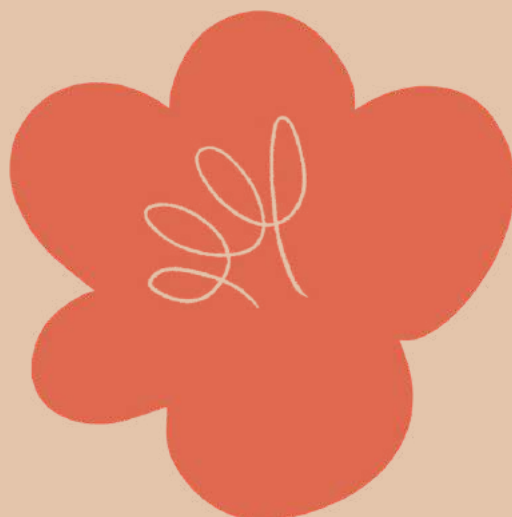
**De impact van zwangerschapscomplicaties:** Complicaties tijdens de zwangerschap of kort na de bevalling, waaronder hoge bloeddruk, kunnen de kans op het ontwikkelen van hartaandoeningen vergroten.

### De impact van de behandeling voor borstkanker:

Een vrouw die een borstkankerbehandeling heeft ondergaan, kan schade aan haar hart hebben opgelopen als gevolg van bepaalde chemotherapie, bestraling of oestrogeenverlagende medicijnen. Dit kan het risico op het ontwikkelen van hartfalen en blokkades van de kransslagaders verhogen.

### De impact van de menopauze:

Als de menopauze plaatsvindt op een jonge leeftijd (d.w.z. onder de leeftijd van 45 jaar) of op een leeftijd die als prematuur wordt beschouwd (d.w.z. onder de leeftijd van 40 jaar), kan dit de mogelijke ontwikkeling van hart- en vaatziekten versnellen. De menopauze op de gemiddelde leeftijd van 51 jaar kan echter leiden tot een verhoogd risico op het ontwikkelen van de ziekte. Tenzij er een goede reden is om dat niet te doen, wordt het gebruik van menopauzale hormoontherapie, met name voor vrouwen met een vroegtijdige en vroege menopauze, aanbevolen om het risico op hartaandoeningen te verminderen.



## Vermindering van het risico op hart- en vaatziekten

Er zijn positieve stappen die u kunt nemen om de meeste cardiovasculaire gebeurtenissen te voorkomen, zoals hartaanvallen, hartfalen en beroertes. En hoewel het waar is dat er een paar uitzonderingen zijn, kunt u in de meeste gevallen voorkomen dat u hart- en vaatziekten ontwikkelt als u de risicofactoren vroegtijdig kunt identificeren en proactieve stappen kunt nemen.

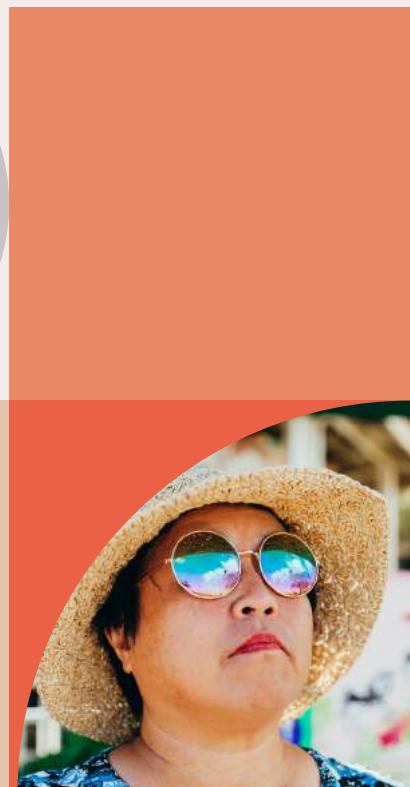
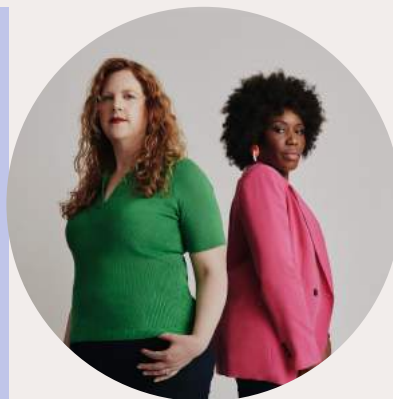
**Het gaat om het maken van positieve leefstijlkeuzes om een goede cardiovasculaire gezondheid te behouden. De top vijf belangrijkste leefstijlfactoren zijn:**

- Niet roken
- Regelmatig bewegen
- Gezond eten
- Een gezond gewicht behouden
- Voldoende slaap krijgen.

**If you incorporate these into your day-to-day life, the potential benefits are enormous.**

Als u deze vijf in uw dagelijks leven opneemt, zijn de potentiële voordelen enorm. Een onderzoek toonde aan dat je je levensverwachting hiermee met maar liefst 14 jaar kan verhogen. En het is niet alleen uw cardiovasculaire gezondheid die zal verbeteren. Bloeddruk, bloedsuikerspiegel en bloedcholesterol zullen allemaal een positieve invloed hebben - en omdat elk van deze factoren ook wordt geassocieerd met een grotere kans op het ontwikkelen van cardiovasculaire problemen in de toekomst, zal de gezondheid van uw hart hiervan profiteren. In sommige gevallen heeft u mogelijk medicatie nodig om u te helpen de gewenste resultaten te bereiken.

**Praat hierover met uw arts.**



# Een stapsgewijze aanpak voor een betere cardiovasculaire gezondheid voor vrouwen

De eerste stap is om te erkennen dat cardiovasculaire gezondheid een topprioriteit is voor vrouwen. Praat met uw arts en vraag hen om uw individuele risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten te berekenen. Zorg ervoor dat u hen op de hoogte stelt van uw menstruatiecyclus, eventuele zwangerschappen en de menopauze, zodat ze een nauwkeurig beeld kunnen opbouwen.

Neem vervolgens proactieve stappen om uw risico te verlagen. **Wij raden aan:**

## 1. 1. Positieve leefstijlkeuzes maken

Sigaretten opgeven  
Beweeg je lichaam meer  
Oefen mindful eten  
Een gezond gewicht behouden of bereiken  
Ontwikkel goede slaapgewoonten

## 1. 2. Identificeer en behandel erkende medische risico's

Neem samen met uw arts stappen om het volgende te verbeteren:

Bloeddruk  
Bloedsuikerspiegel  
Cholesterolgehalte in het bloed

## 3. Vertel uw arts over uw reproductieve geschiedenis

Door hen op de hoogte te stellen van het volgende, kunnen ze bepalen of u een bijzonder hoog risico op hart- en vaatziekten loopt:

Onregelmatige maandelijkse menstruatiecycli

Zwangerschapscomplicatie

Borstkanker behandelingen

Leeftijd van de menopauze

### Wist je dat...?

Volgens de World Heart Federation is meer dan een derde (35%) van de sterfgevallen bij vrouwen elk jaar te wijten aan hart- en vaatziekten. Dat is 13 keer meer dan sterfgevallen als gevolg van borstkanker. Het nemen van positieve stappen vandaag kan uw risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten verlagen en uw leven verbeteren.

“Cardiovasculair risico vertegenwoordigt een leven lang keuzes en ervaringen, maar de menopauze biedt de mogelijkheid om van een enkel moment in de tijd een stap terug te doen, de balans op te maken en alles te doen wat je kunt om de toekomstige cardiovasculaire gezondheid voor de rest van je leven te bevorderen.”

PROFESSOR CYNTHIA STUENKEL

## Disclaimer

De informatie in deze bijsluiter is mogelijk niet relevant voor de omstandigheden van een bepaald individu en moet altijd worden besproken met de beroepsbeoefenaar in de gezondheidszorg van de betrokkene. Deze publicatie bevat slechts informatie. De International Menopause Society kan geen verantwoordelijkheid aanvaarden voor enig verlies, hoe dan ook veroorzaakt, aan een persoon die handelt of zich onthoudt van acties als gevolg van enig materiaal in deze publicatie of verstrekte informatie.

# World Menopause Day

2023



International **IMS**  
Menopause Society

menopause  
Info



Een worden  
vandaag lid!



Copyright Internationale  
Menopause Society 2023



This Women's Leaflet has been translated by  
Dorenda van Dijken, chair of the Dutch  
Menopause Society