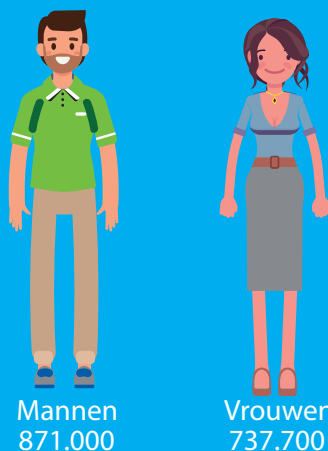


Risicofactoren hart- en vaatziekten

Aantal patiënten

In 2017 waren naar schatting 1,6 miljoen mensen met hart- en vaatziekten (dit betreft conaire hartziekten, beroerte, hartfalen, hartritme-stoornissen, hartklepafwijkingen)



In 2040 zullen er 1,4 miljoen Nederlanders zijn die een hartaanval of een beroerte hebben gehad of die lijden aan hartfalen. Dat zijn er ruim een half miljoen meer dan nu.

Risicofactoren

Iedereen kan een hart- en vaatziekte krijgen. Maar die kans op het krijgen van een hart- en vaatziekte is niet bij iedereen even groot. Er zijn een aantal risicofactoren die ervoor zorgen dat iemand een grotere kans heeft op het krijgen van een hart- en vaatziekte. Deze risicofactoren zijn deels te beïnvloeden en deels ook niet.

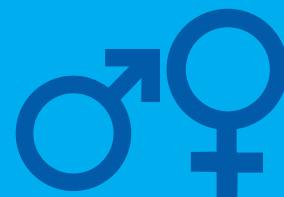
Niet te beïnvloeden risicofactoren



Leeftijd



Erfelijkheid

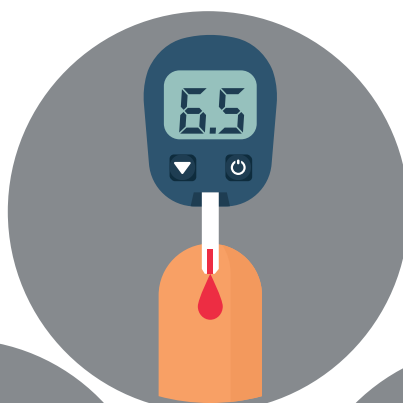


Geslacht

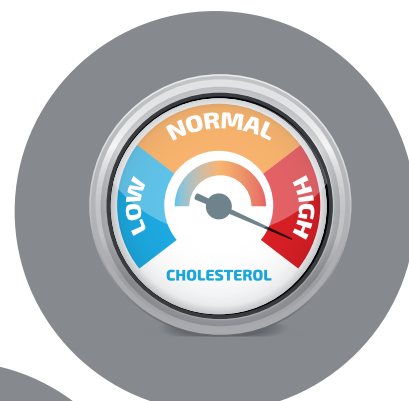
Wel te beïnvloeden factoren



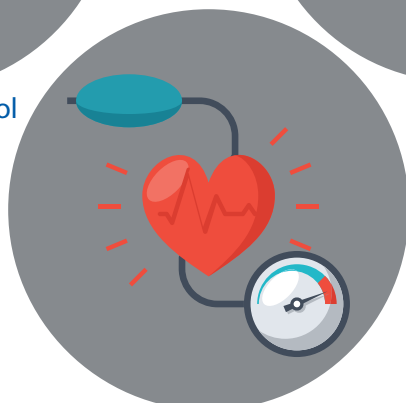
Roken en alcohol



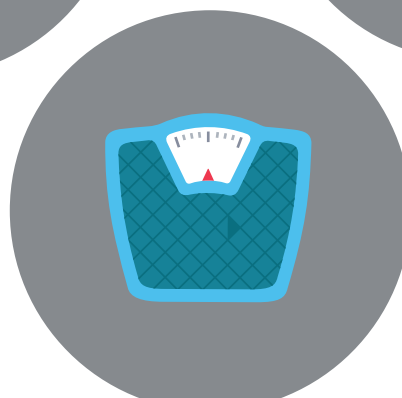
Diabetes



Te hoog cholesterol



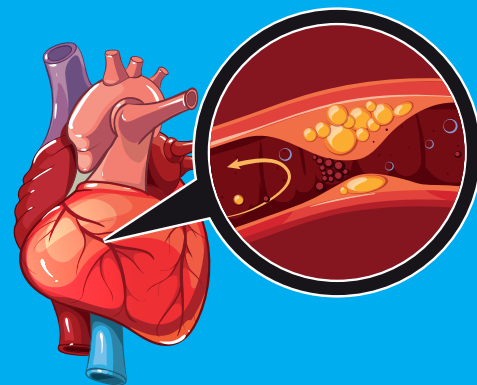
Hoge bloeddruk



Overgewicht

Te hoog cholesterol

Een hoog cholesterolgehalte kan leiden tot slagaderverkalking. De meeste hart- en vaatziekten worden veroorzaakt door slagaderverkalking. Hoog cholesterol is daarom een risicofactor voor hart- en vaatziekten.



Tips om je cholesterol gehalte te verlagen met gezond leven



Gezond eten met zo min mogelijk verzadigde vetten



Voldoende bewegen:
het liefst minimaal half uur per dag



Niet roken



Geen stress



Afvallen bij overgewicht



UMC Utrecht