

Het hart en zijn werking

Informatie voor patiënten



Hartcentrum ZNA

Jouw hart, onze zorg

Beste patiënt,

Je hart werkt minder goed. Daarom kom je op raadpleging bij de cardioloog (hartspecialist).

Deze brochure wil jou zo goed mogelijk informeren over de werking van je hart.

Daarnaast vind je in deze brochure tips om je hartfunctie zo gezond mogelijk te houden.

Heb je nog vragen of opmerkingen?

Schrijf ze op en breng ze mee naar een volgende afspraak in het ziekenhuis.

De cardiologen en verpleegkundigen beantwoorden graag jouw vragen.

Met vriendelijke groeten,
De zorgverleners van het Hartcentrum ZNA

Hoe werkt je hart?

Wat is het hartritme?

Hoe werkt de elektrische geleiding
in je hart?

Wat kan je doen om je hart
gezond te houden?

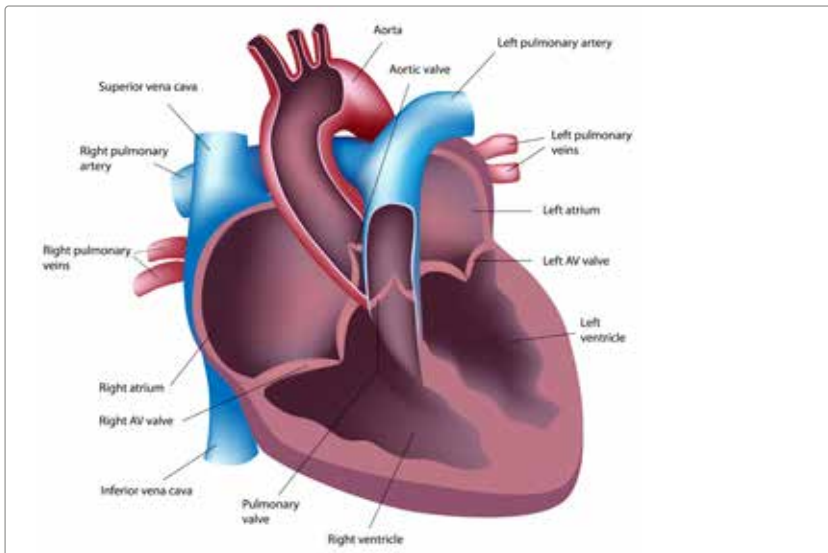
Hoe werkt je hart?

Het hart is een holle spier ongeveer in het midden van onze borstkas die het bloed door heel het lichaam pompt. Het heeft de vorm van een vuist.

Samen met slagaders en aders vormt het onze bloedsomloop. Bij een volwassen persoon slaat het hart een 70-tal keer per minuut

en pompt ongeveer 4 à 5 liter bloed door het lichaam.

Het hart pompt zuurstofrijk bloed naar de spieren en organen. Het zuurstofarm bloed komt terug naar het hart.



De kamers van het hart

Het hart bestaat uit twee helften: de rechterhelft en de linkerhelft, gescheiden door het septum of tussenschot.

Elke helft bestaat uit twee holtes: de voorkamer (atrium of boezem) en de kamer (ventrikel). Tussen elke voorkamer en kamer is er een klep die ervoor zorgt dat het bloed slechts in 1 richting stroomt.

De bloedstroom

Het zuurstofarme bloed van spieren en organen komt in de rechtervoorkamer en gaat via de rechterkamer naar de longen. Hier krijgt het bloed zuurstof en geeft CO_2 af. Via de linkervoorkamer komt het zuurstofrijke bloed terecht in de linkerkamer. Via de aorta en de slagaders stroomt het zuurstofrijke bloed naar onze organen en weefsels.

Het hart is een holle spier die zuurstof nodig heeft om in leven te blijven en te kunnen pompen.

De hartspier ontvangt zelf zuurstofrijk bloed via de slagaders die het hart als een krans omvatten, de kransslagaders. Zij ontspringen uit de aorta en hun vertakkingen lopen tot in de hartspier zelf.

De hartkleppen

Vier kleppen in het hart zorgen ervoor dat het bloed slechts in 1 richting stroomt:

- > **mitralisklep**
klep tussen linkervoorkamer en linkerkamer
- > **tricuspidalisklep**
tussen rechtervoorkamer en rechterkamer
- > **aortaklep**
klep tussen linkerhartkamer en aorta
- > **pulmonalisklep**
klep tussen rechterhartkamer en de longslagader

Wat is het hartritme?

Het hart is een pomp.

Het moment waarop het hart samentrekt om het bloed weg te pompen, is de systole. Het moment waarop het zich ontspant, noemen we de diastole.

Tijdens de samentrekking van het hart trekken eerst de voorkamers samen en pompen ze het bloed naar de kamers.

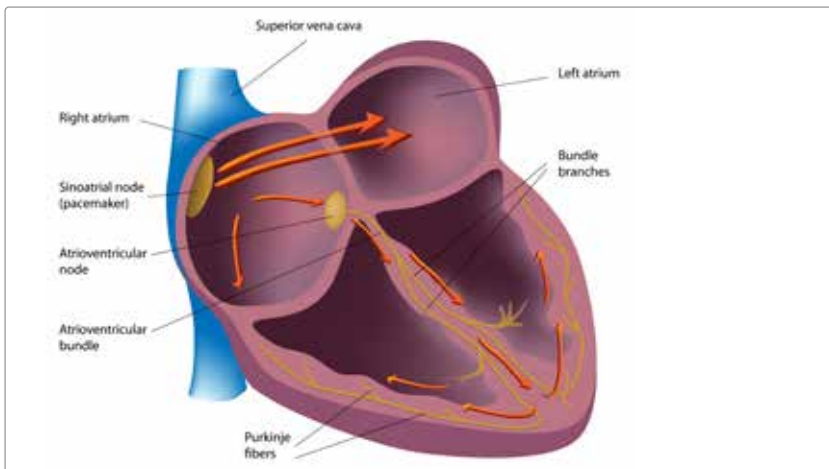
Daarna trekken de kamers samen en pompen het bloed naar de longen (vanuit de rechterkamer) of naar de rest van het lichaam (vanuit de linkerkamer).

Het hartritme is doorgaans regelmatig, maar kan variëren (toenemen bij inspanning bijvoorbeeld).

Hoe werkt de elektrische geleiding in je hart?

De werking van het hart gebeurt dankzij het samentrekken van deze hartspier. Een elektrisch stroompje dat in het hart zelf ontstaat, zorgt ervoor dat het hart gaat samentrekken. Elke samentrekking van het hart begint in een specifieke zone in het bovenste deel van de rechters voorkamer. Die zone noemen we de sinusknop.

In de sinusknop ontstaat een elektrische prikkel die zich als een golf voortplant in de voorkamers tot bij de atrioventriculaire knoop, een groepje cellen in het midden van het hart.



Na een korte pauze, waarin de kamers zich met bloed vullen, wordt de elektrische prikkel overgedragen naar de kamers, zodat die op hun beurt gaan samentrekken.

Aan de pols kan je het hartritme goed voelen.

Bij een gezond hart volgen de hartslagen elkaar steeds regelmatig op.

Een elektrocardiogram brengt de verschillende fasen goed in beeld. De hoge piek betekent dat de elektrische activiteit van de kamers — die uit dikkere spieren bestaan en krachtig moeten pompen — veel groter is dan van de voorkamers.



Wat kan je doen om je hart gezond te houden?



Wat kan ik zelf doen?

Je kan zelf veel doen om je hart zo gezond mogelijk te houden, als je

- > je dieet volgt
- > je medicatie correct en op het juiste tijdstip neemt
- > je een goede bloeddruk hebt
- > je cholesterol in balans is
- > je gewicht gezond is. Het is belangrijk dat je geen overgewicht hebt.
- > je actief blijft en genoeg lichaamsbeweging neemt, minimaal 3 keer per week 30 minuten
- > niet rookt
- > regelmatig op controle komt bij je cardioloog en elke klacht aan ons meldt
- > bloedsuikerspiegel goed is

Je staat niet alleen. Een team van specialisten helpt je om zo gezond mogelijk te leven.

Bloeddruk

Waarom is een goede bloeddruk belangrijk?

Je krijgt problemen met je gezondheid als je bloeddruk te hoog of te laag is. Een **te hoge bloeddruk** of hypertensie kan je nierwerking verminderen.



Je bloeddruk is hoog wanneer de bovendruk regelmatig meer dan 130 mmHg is en de onderdruk regelmatig meer dan 80 mmHg is.

Welke klachten kan je hebben bij een hoge bloeddruk?

- › Ik heb vaak hoofdpijn.
- › Mijn oren suizen.
- › Ik heb vaak een bloedneus.
- › Ik voel me moe.
- › Ik zie minder goed.
- › Ik heb last van hartkloppingen.

Heeft een hoge bloeddruk een effect op de werking van je hart?

Een te hoge bloeddruk beschadigt **de bloedvaten van je hart**. Maar het werkt ook andersom: je kan een hoge bloeddruk krijgen net omdat je hart minder goed werkt.

Wat kan ik zelf doen?

Mijn bloeddruk hou ik onder controle als ik

- > minder zout eet
- > geen alcohol drink
- > niet rook
- > meer beweeg: wandelen, fietsen, yoga, sporten...
- > een gezond gewicht heb
- > mijn dieet volg
- > me kan ontspannen (minder stress heb)

De cardioloog controleert altijd je bloeddruk tijdens de consultatie. Meet en noteer je bloeddruk ook thuis. Neem deze informatie altijd mee naar de volgende consultatie. Heb je regelmatig een te hoge bloeddruk? Contacteer dan je huisarts of je cardioloog.

Soms zijn de aanpassingen in je manier van leven niet voldoende. De cardioloog of huisarts beslist dan welke medicatie je moet nemen.

Suikercontrole

Waarom is een goede suikerspiegel belangrijk?

Als je diabetes (suikerziekte) hebt, is het **suikergehalte** in je bloed (de glycemie) **niet meer in balans**. Je suikergehalte is dan vaak veel te hoog of net veel te laag. Diabetes heb je voor de rest van je leven. Het is een chronische ziekte.



Heeft een abnormaal hoge suikerspiegel (glycemie) een invloed op je hart?

Ja, je hart bevat veel bloedvaten. Teveel suiker in je bloed kan de bloedvaten in je hart beschadigen.

Hierdoor kan de werking van je hart verminderen.

Wat kan ik zelf doen?

Mijn suikerspiegel hou ik onder controle als ik:

- > een speciaal dieet voor diabetici volg
- > geen alcohol drink
- > meer beweeg: wandelen, fietsen, yoga, sporten...
- > een gezond gewicht heb

Soms zijn deze aanpassingen in je manier van leven niet voldoende. De cardioloog beslist dan samen met je huisarts of diabetesspecialist (endocrinoloog) welke medicatie je moet nemen.

Als het nodig is, passen de diëtisten je diabetesdieet aan.

Cholesterol

Waarom is een goede cholesterol belangrijk?

Cholesterol is een **vetstof** die onze lichaamscellen opbouwt. Onze lever produceert cholesterol en we nemen een deel cholesterol uit onze voeding op.

Er is goede en slechte cholesterol.



HDL is de ‘**goede cholesterol**’. Deze cholesterol is niet schadelijk voor de bloedvaten en organen.

LDL is de ‘**slechte cholesterol**’. Deze cholesterol is wel schadelijk voor organen en bloedvaten, dus ook die van het hart.

LDL blijft ‘plakken’ in de bloedvaten, het bloed stroomt dan niet goed door de bloedvaten. Dit noemen we **aderverkalking**. Hierdoor vermindert de werking van het hart.

Daarnaast is ook een **goede balans** tussen HDL en LDL belangrijk.

De cardioloog zal regelmatig je cholesterol in je bloed laten controleren.

Wat kan ik zelf doen?

Ik hou mijn cholesterol onder controle als ik

- > geen alcohol drink
- > meer beweeg: wandelen, fietsen, yoga, sporten...
- > een gezond gewicht heb
- > gezond eet door minder slechte vetten te eten

Soms zijn deze aanpassingen in je manier van leven niet voldoende. De cardioloog beslist dan welke medicatie je moet nemen.

Gezond gewicht en lichaamsbeweging

Waarom zijn een gezond gewicht en voldoende beweging belangrijk?



Door voldoende te **bewegen** en een aangepast **dieet** heb je minder kans op overgewicht.

Overgewicht of obesitas geeft aanleiding tot een hoge bloeddruk, een hoge cholesterol, en suikerziekte.



Stoppen met roken

Waarom is stoppen met roken belangrijk?

Roken is **schadelijk** voor het hele lichaam. Roken versnelt de achteruitgang van de hartfunctie bij een hartziekte. Daarom is het belangrijk om te stoppen met roken.



Wil je meer informatie over stoppen met roken?

Vraag dan naar een rookstopbegeleiding via de huisarts, de cardioloog, de longarts of de mutualiteit.

Opstapeling van kalium in het lichaam

Als je nieren niet goed werken, blijven er meer afvalstoffen en elektrolyten in je bloed. Een van deze elektrolyten is kalium. Kalium halen we uit voeding zoals aardappelen, fruit, groenten, volkoren producten.

Te veel kalium in het bloed (hyperkaliëmie) geeft problemen met het hart en andere spieren. Kalium regelt namelijk het **hartritme** en geeft signalen door naar de spieren en zenuwen.



Welke klachten kan je hebben als je te veel kalium in je lichaam hebt?

- Ik heb last van hartritmestoornissen, pijn op de borst of hartkloppingen. Ik heb een hoger risico op een hartstilstand.
- Ik heb weinig kracht in mijn spieren.
- Ik voel vaak tintelingen of heb minder gevoel in lichaamsdelen.
- Ik ben misselijk of moet braken.

Opstapeling van vocht in het lichaam

Als je hart minder goed werkt, houdt je lichaam vaak vocht ('water') vast. Dit vocht blijft bijvoorbeeld zitten in voeten of handen (oedeem) of longen (longoedeem). Je plast onvoldoende of niet meer.

Daarom is het belangrijk dat je niet te veel (maar ook niet te weinig drinkt). De diëtist beslist hoeveel jij mag drinken.



Welke klachten heb je bij teveel vocht in je lichaam?

- Ik word zwaarder.
- Ik heb gezwollen benen, voeten, enkels, handen... Mijn schoenen, sokken of trouwring knellen.
- Ik adem minder goed, ben kortademig en kan moeilijk plat in bed liggen.

Beste patiënt,

In deze brochure hebben we veel informatie gegeven over het hart en zijn werking.

Heb je nog vragen of opmerkingen?

Schrijf ze op en breng ze mee naar een volgende afspraak in het ziekenhuis.

Ons team beantwoordt graag jouw vragen.

Met vriendelijke groeten,

De zorgverleners van het Hartcentrum ZNA



voor het klare taal gebruik:

