

Leefstijl op Recept voor het Vrouwenhart

MedNet

18 december 2019, Houten

**Dr. Janneke Wittekoek,
Cardioloog/Gezondheidswetenschapper**





**Cardiologische Zorg
Passie voor Preventie
Vrouwenhart**

&

**Medical Lifestyle
Coaching**

www.heartlife.nl



Twitter @DokterJanneke

HET VROUWENHART



DR. JANNEKE WITTEKOEK



HET VROUWEN HART



DR. JANNEKE WITTEKOEK
CARDIOLOOG

HET VROUWENHART

WERK
BOEK



DR. JANNEKE WITTEKOEK

JE HART GEZOND HOUDEN,
ZO DOE JE DAT!



DR. JANNEKE
PRINS VAN

DR. JANNEKE
WITTEKOEK

PRINS VAN
DEN BERGH



HEALTHY HEART!

50 RECEPTEN EN TIPS VOOR EEN FIT EN GEZOND VROUWENHART



**Vrouwen
hebben 60%
meer kans op
bijwerkingen
van
medicijnen**



Bijwerkingen pillen tonen schokkende verschillen tussen mannen en vrouwen; “blinde vlek”

Vrouwen en *mannen* reageren anders op medicijnen en vooral op de bijwerkingen. Gek genoeg krijgen we meestal toch dezelfde pillen en doseringen. Dat kan anders dat is de missie van apotheker en onderzoeker dr. Loes Visser

Ze is wel bang voor ridiculisering van het onderwerp.

“Ach, hebben die vrouwen weer wat”...

Women are
under-researched,
under-diagnosed
and over-dying.

≡ TIME



600

VAN DE DEELNEMERS
DIE EEN **HARTAANVAL**
OF **BEROERTE** HEBBEN
GEHAD KREGEN

41%

NIET DIRECT DE JUISTE DIAGNOSE

VAN 2 SEPTEMBER T/M 2 OKTOBER 2017

DEELNEMERS:

5.190 VROUWEN



LEEFTIJD:

29% **51** T/M **60** JAAR

38% **61** T/M **70** JAAR

16% **71** T/M **80** JAAR



Sterftecijfer onder vrouwen in NL/dag

1

Verkeer

9

Borstkanker

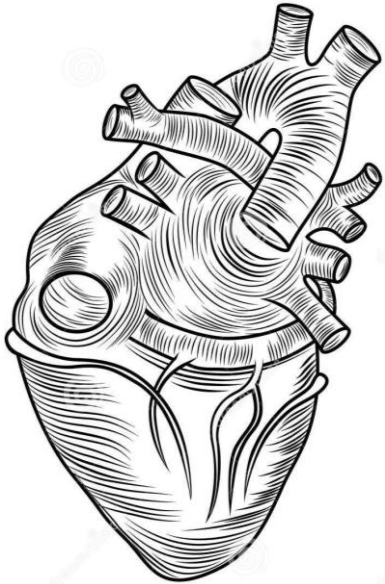
59

Hart –en vaatziekten

we doen het 'beter' dan de mannen



59



53

Hartziekten VROUW

- **De diagnose Angina Pectoris, oftewel “pijn op de borst” wordt meer gesteld/meer opnames/meer polibezoeken**
- **Meer sterfte t.g.v. acuut myocard infarct**
- **Meer opnames t.g.v. hartfalen**

WISE Study. Eur Heart J 2003;24:1506 –14

Murphy SL. Death: final data for 1998. Natl Vital Stat Rep 2000;48:1–105.



In 1993 werden richtlijnen opgesteld die stellen dat in alle fasen van klinisch onderzoek beide seksen betrokken moeten worden.

Bij onderzoek naar geneesmiddelen tegen HIV zijn vrouwen nog steeds ondervertegenwoordigd.

40% van de Europese studies houden zich aan de regel om aparte rapportages te maken voor de effecten bij vrouwen en mannen.

STATIN DRUGS (B. WIGGINS, SECTION EDITOR)

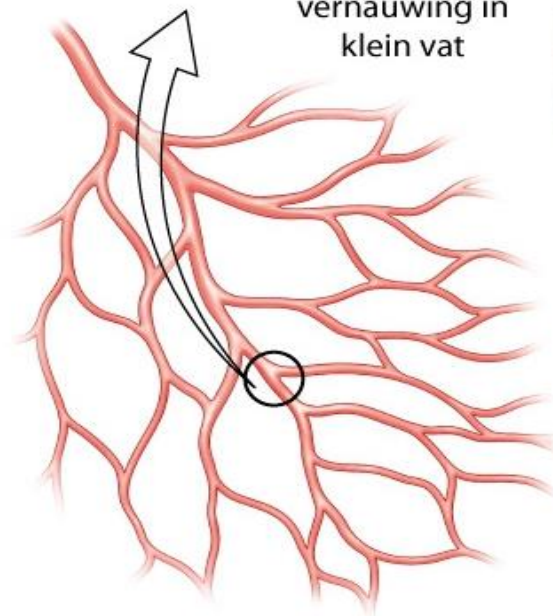
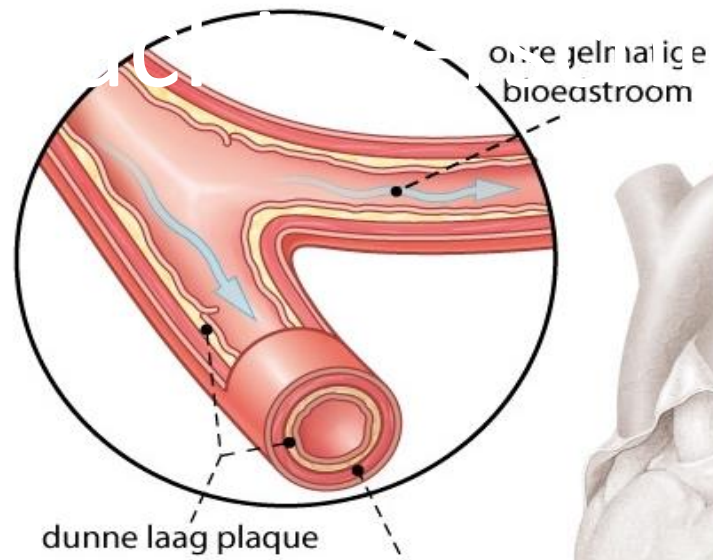
Women Versus Men: Is There Equal Benefit and Safety from Statins?

Roda Plakogiannis^{1,2} • Sally A. Arif^{3,4}

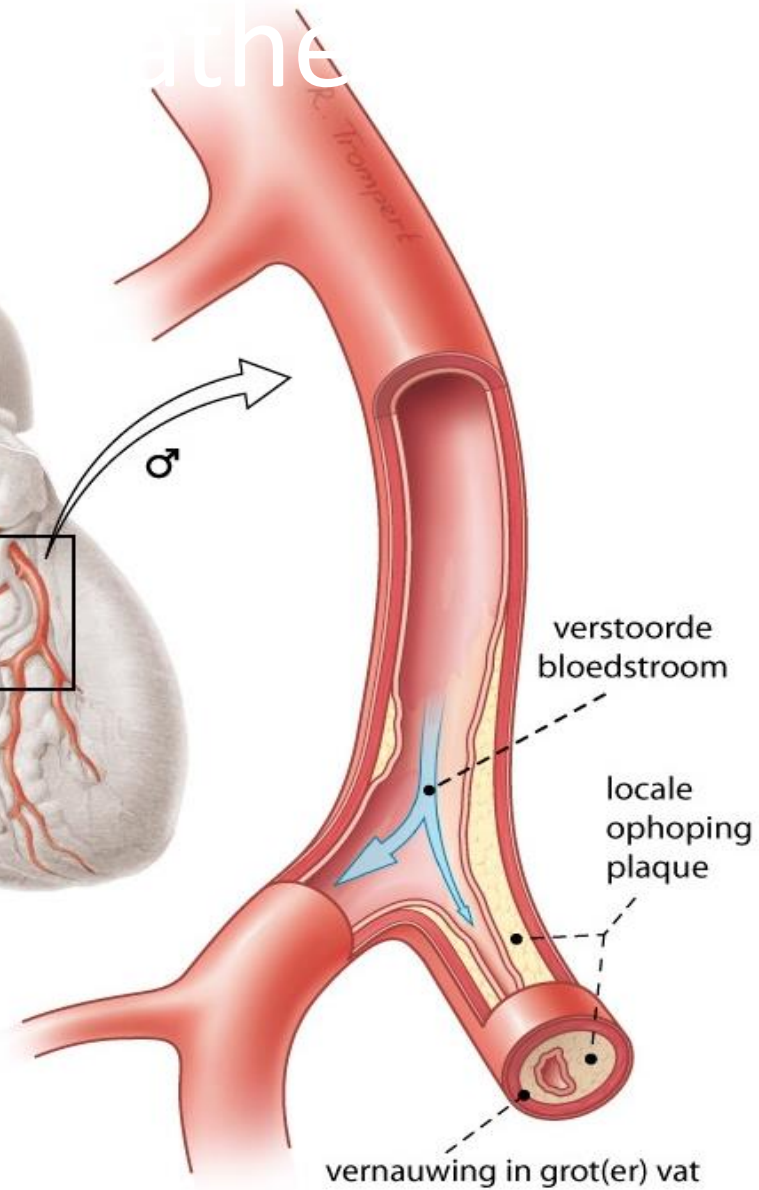
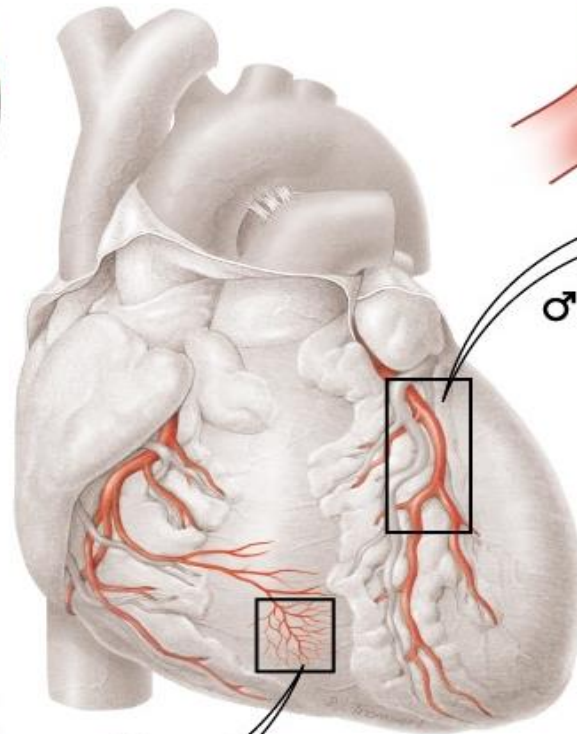
Overall, women need to be better represented in prospective clinical trials powered to evaluate gender-specific differences in statin safety and efficacy in the management of cardiovascular disease.



com
the action
prevention. no
something
stopping s
not h



microvasculaire syndroom



slagaderverkalking (atherosclerose)



“Gender Paradox”

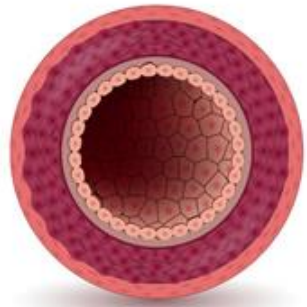


Rond het 50^e levensjaar hebben vrouwen veel vaker diffuse aderverkalking in plaats van obstructieve afwijkingen in de kransslagaderen.

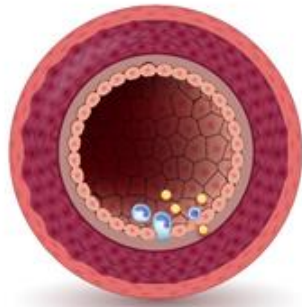
Deze vorm van aderverkalking geeft een ander klachtenpatroon wat nog steeds niet goed begrepen en herkend wordt door zowel de vrouwen zelf als de professionals.



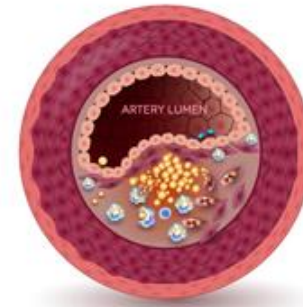
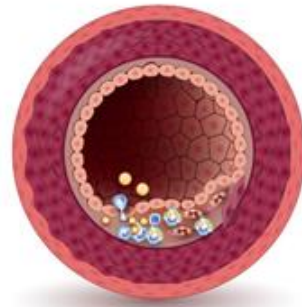
Atherosclerose = Slagaderverkalking



normaal



**Dysfunctioneren
Bloedvat → KRAMP-SPASME**



Stabiel



**Plaque
Onstabiel**

= Endotheeldysfunctie

erfelijke aanleg	migraine	herhaalde miskramen pre-eclampsie/ HELLP-syndroom zwangerschapsdiabetes hoge bloeddruk tijdens zwangerschap	vroege overgang (spier)reuma hoge bloeddruk prikkelbare- darmsyndroom schilddklierproblemen metabole syndroom	angina pectoris haarvaatjes beroerte hartinfarct veel overgangsklachten
GEBOORTE	TIENER	TWINTIGER/DERTIGER	VEERTIGER	50-PLUS

Bewerkt uit "Hart voor Vrouwen", Prof. A. Maas/ arbeiderspers 2019

Sex differences in clinical outcomes in patients with stable angina and no obstructive coronary artery disease

Tara L. Sedlak, MD,^a May Lee, MSc,^b Mona Izadnegahdar, PhD,^{b,c} C. Noel Bairey Merz, MD,^d Min Gao, PhD and Karin H. Humphries, DSc^b *British Columbia, Canada and Los Angeles, CA*

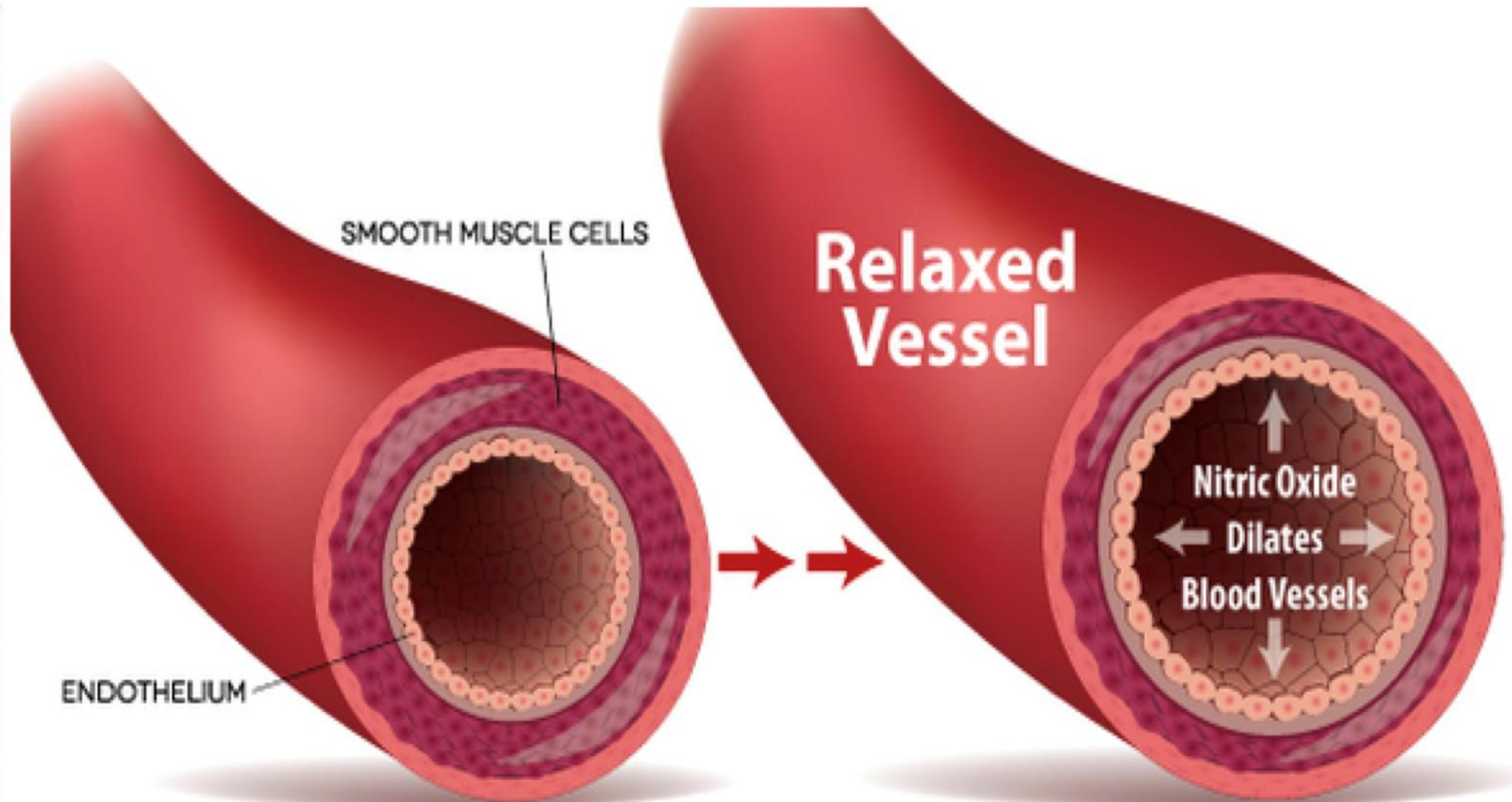
Conclusions

Women with stable angina and **non-obstructive** CAD are **3 times more likely** to experience a cardiac event within the first year of cardiac catheterization than men.

American Heart Journal

Volume 166, Issue 1 , Pages 38-44, July 2013





Coronairspasmen



Rust situatie



**Na hoogste gift
acetylcholine**



Hartklachten M/V



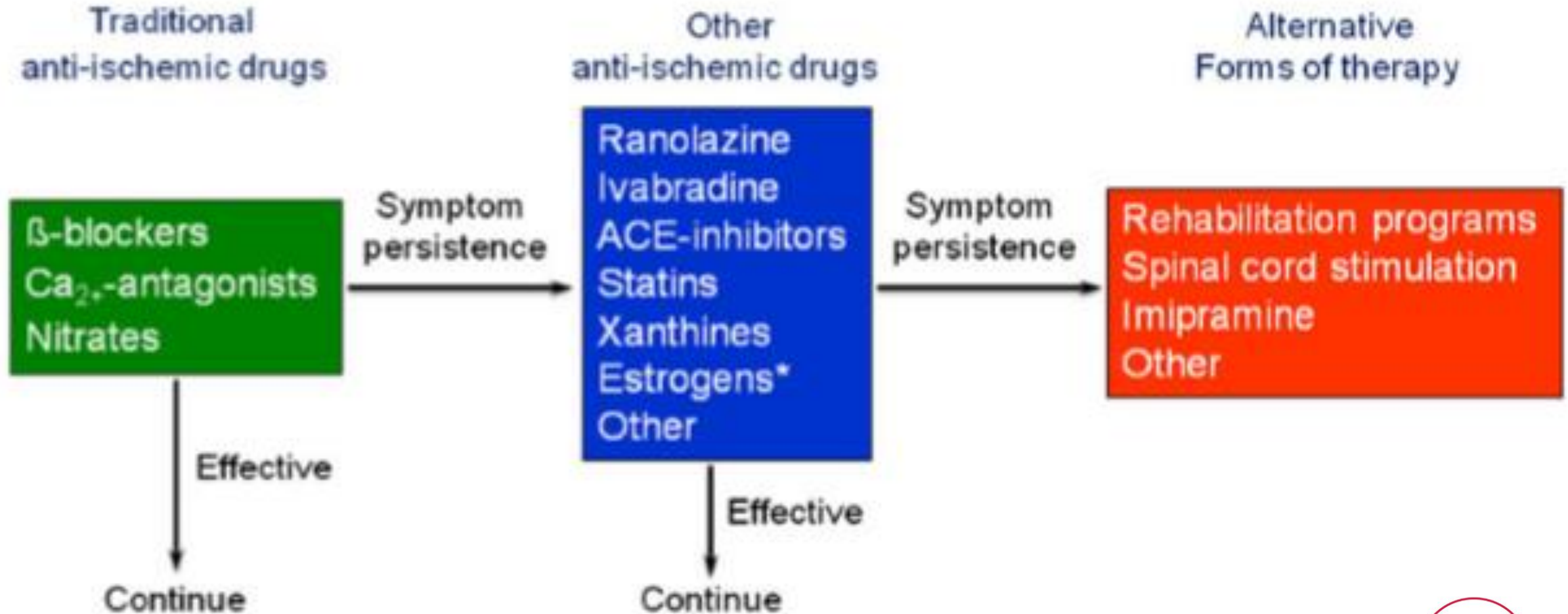
- ▶ Klachten in rust – “onprettig gevoel op de borst”
- ▶ Vage symptomen



- ▶ Inspanningsgebonden klachten
- ▶ Klassieke symptomen

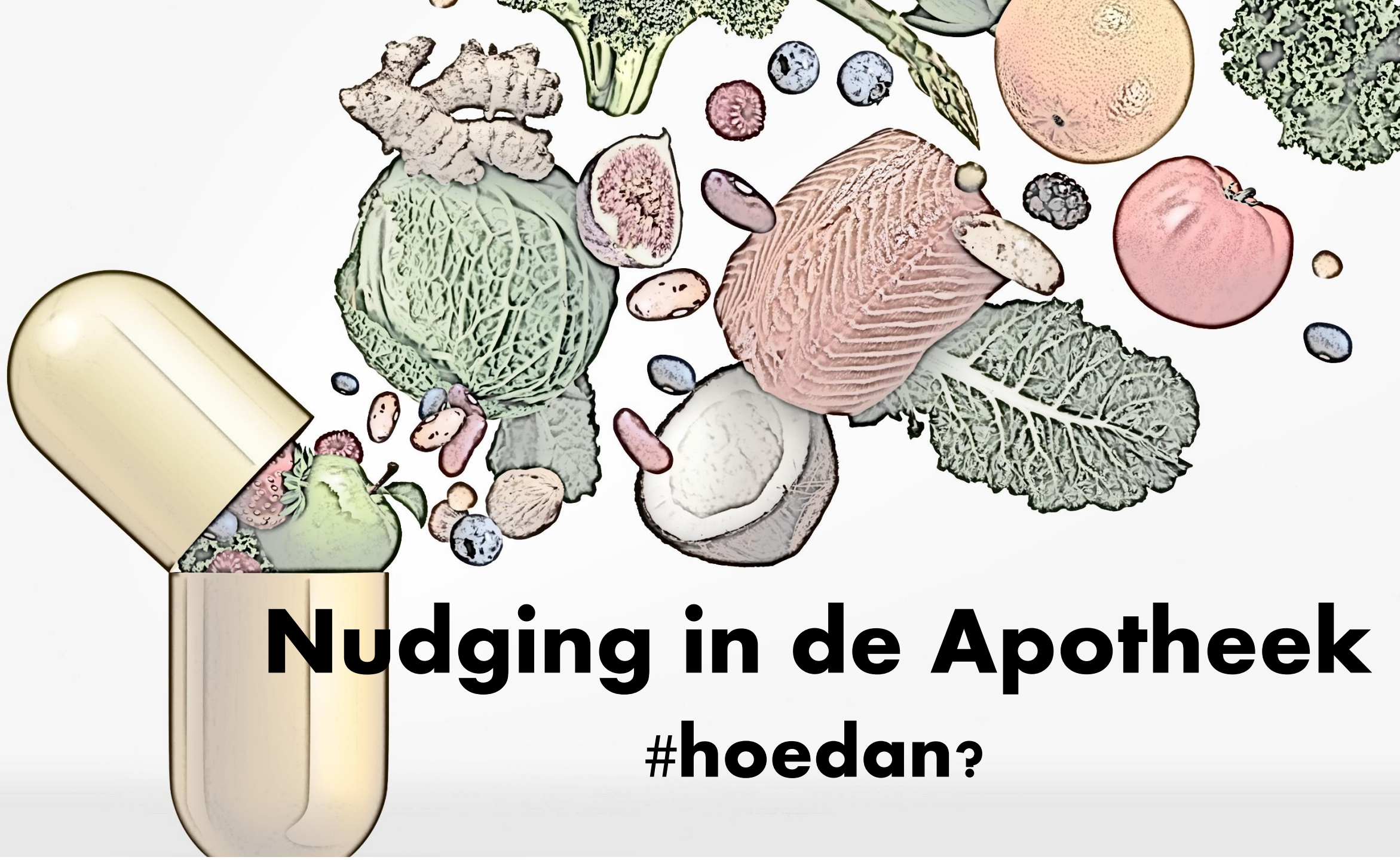


Behandeling Functioneel Vaatlijden



Functioneel Vaatlijden

- **Calciumantagonisten met name Diltiazem in hoge doseringen**
- **Nitraten vaak continue**
- **Bij gladwandig coronairstelsel vaak geen Aspirine**
- **“Nieuwe” geneesmiddelen: Ranolazine (Ranexa) en Molsidomine (Corvaton)**



Nudging in de Apotheek

#hoedan?

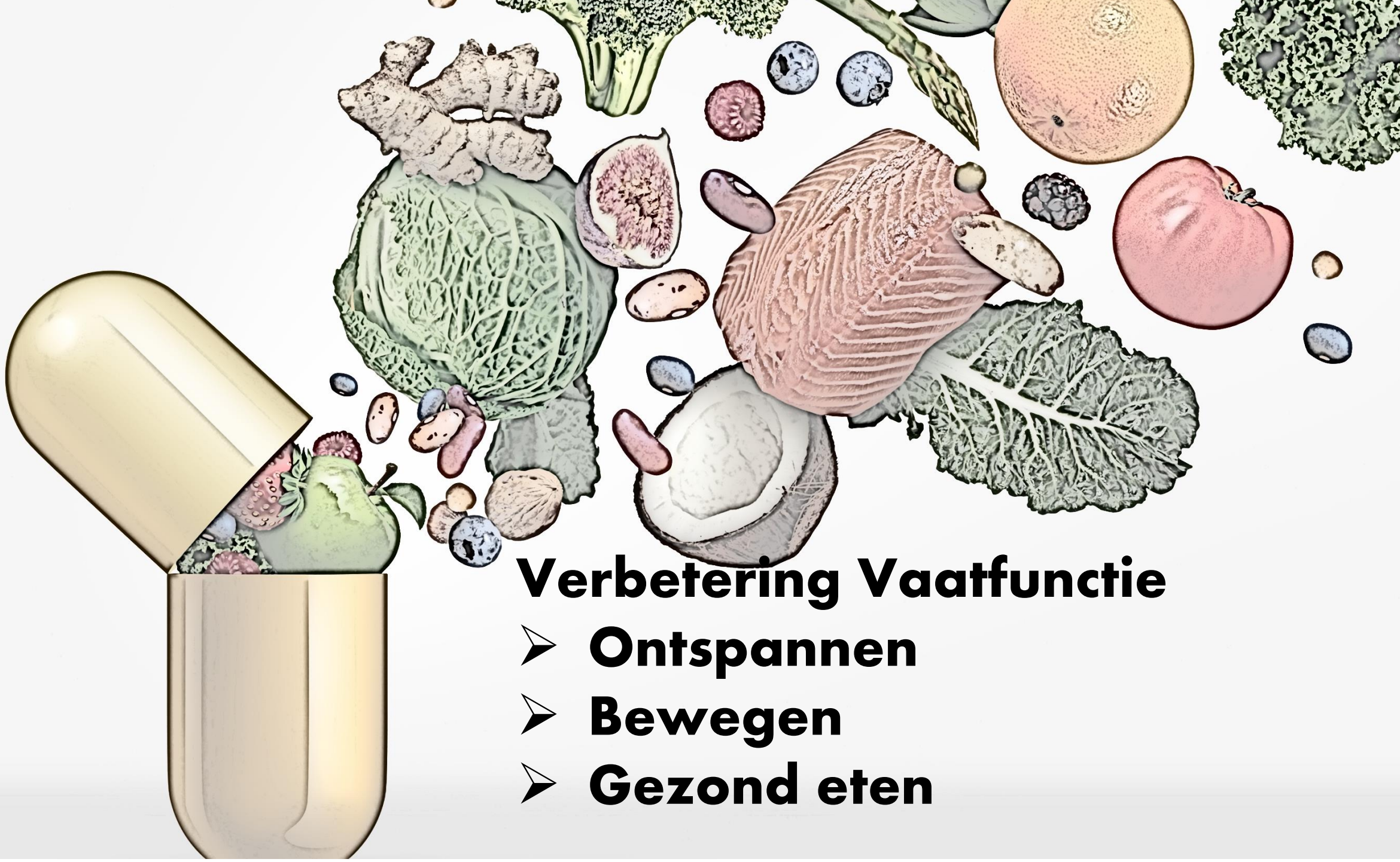
Nudge

Improving Decisions About
Health, Wealth, and Happiness Richard H. Thaler and Cass R. Sunstein



www.vpbookclub.com
www.penguin.com





Verbetering Vaatfunctie

- **Ontspannen**
- **Bewegen**
- **Gezond eten**

KEN



GETALLEN



**All of CVS.
None of the
waiting.**

CVS pharmacy[®]
mobile app



HealthHUB.♥ services

Ongoing care



Diabetes &
other conditions



Preventative care
& wellness



Dietitian services



Health insurance
navigation

Everyday care



12+
immunizations



Sleep
assessments



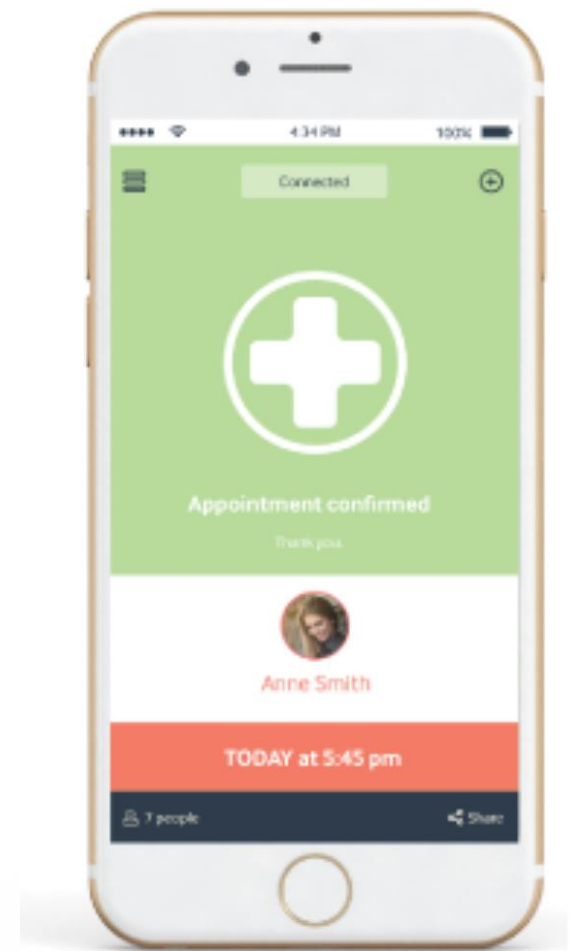
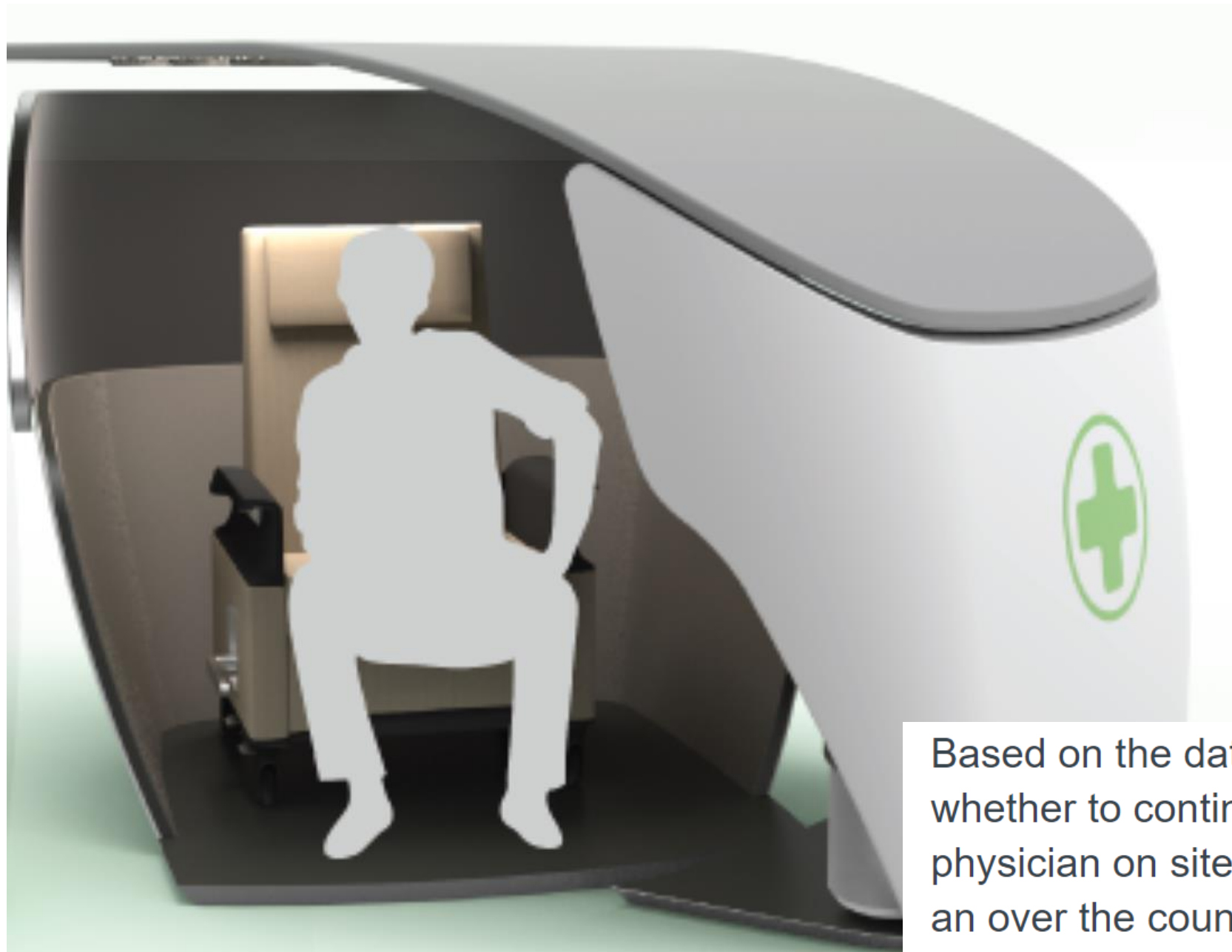
Primary
acute care



School & sports
physicals

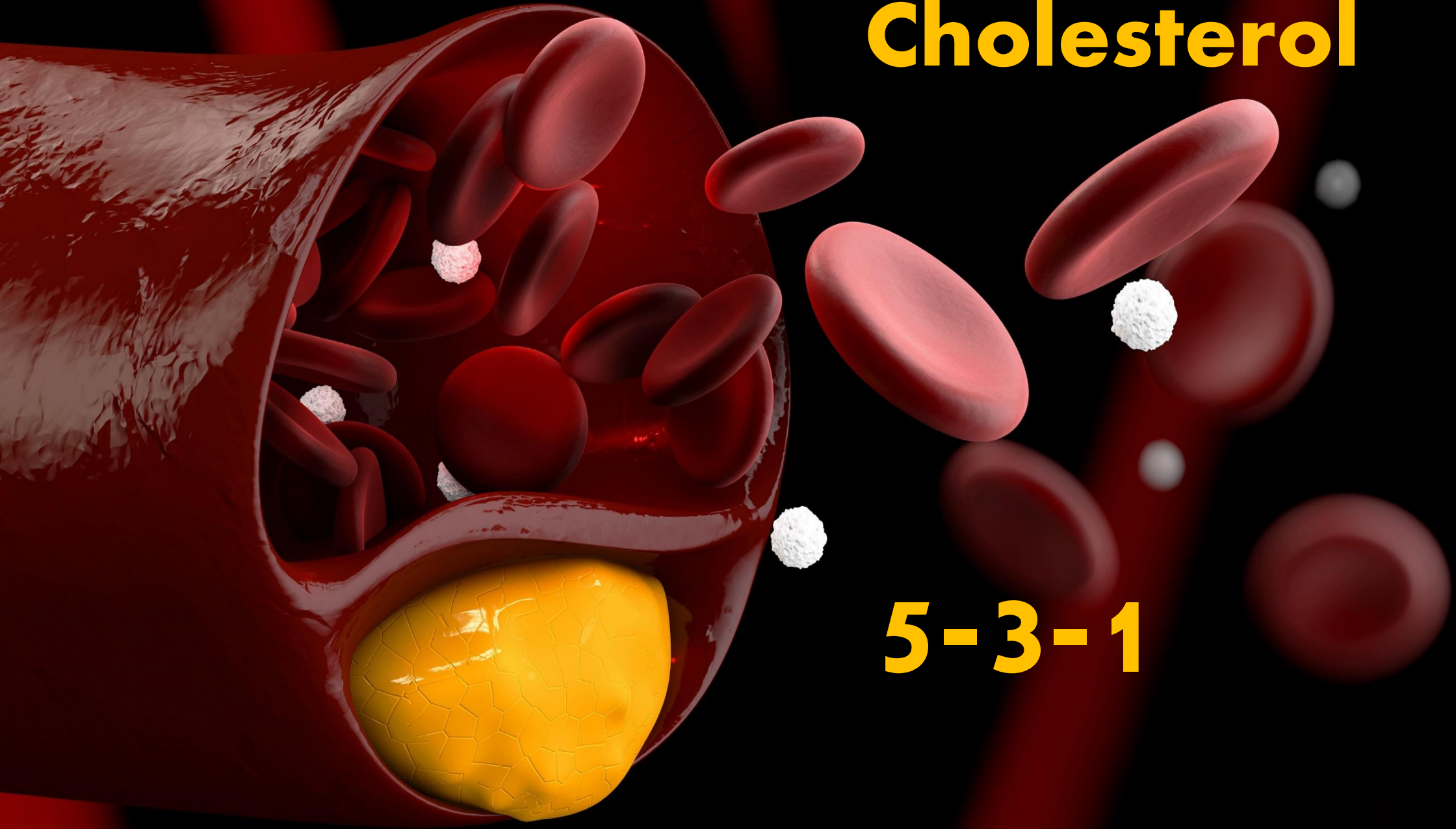
Ask our care concierge for more info!





Based on the data gathered, the pod will advise whether to continue to the nurse practitioner or physician on site or the pharmacist for help with an over the counter medication consultation.

Cholesterol



5-3-1

6 basis leefregels



niet
roken



gezond
gewicht



gezond
eten



veel
bewegen



ken je
getallen

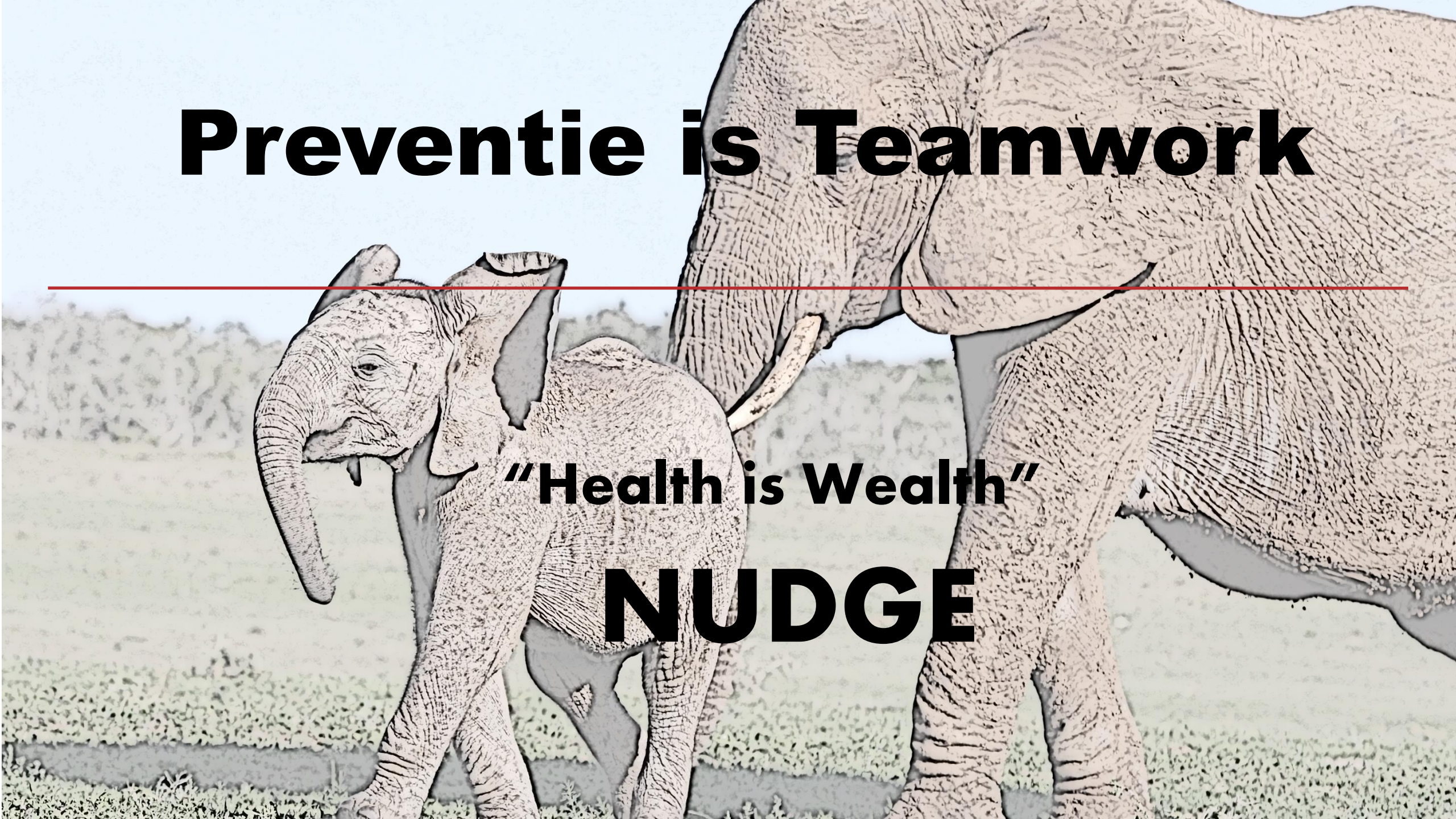


neem klachten
serius

Preventie is Teamwork

“Health is Wealth”

NUDGE



Take Home Message I

Vrouwen hebben vaker FUNCTIONEEL vaatlijden dan OBSTRUCTIEF. Andere klachten. Andere behandeling.

Lage doseringen voor vrouwen.

Bij klachten is het belangrijk dat ALLE risicofactoren op orde zijn.

Bloeddrukbehandeling zal in de toekomst aangescherpt worden. Niet goed gereguleerde bloeddruk is een belangrijke veroorzaker van ziekte en sterfte bij vrouwen



Take Home Message II

BEGIN nu met stimuleren: KEN-JE-GETALLEN en houd ze op orde!

BLOEDDRUKMETER EN WEEGSCHAAL IN DE APOTHEEK

Geef informatie mee over gezonde leefstijl naast de medicatie die uitgeleverd wordt

Het is nooit te laat om te beginnen.....





**Dank voor
uw
aandacht!**



@DokterJanneke