

Overal om ons heen horen we over het gevaar van hart en vaatziekten. De meeste 'patiënten' overlijden aan hart- en vaatziekten. En dus..... Toch zijn zowel het hart als de bloedvaten orgaansystemen die niet zo snel de fout in gaan. Opvallend is bijvoorbeeld dat er bij het hart nooit kanker wordt geconstateerd. Kennelijk zijn er vele vitale systemen die het hart behoeden voor ernstige ziekten. Volgens de Chinese Geneeswijzen is het hart ook het laatste orgaansysteem dat wordt aangetast. Zij richten zich daarom liever op de preventie, zonder een doodsoorzaak te kunnen voorkomen natuurlijk.

Door: Rob Muts, mesoloog en osteopaat

Anders kijken.....

Met heel je hart

In Nederland gaat deze preventie niet verder dan het waarschuwen voor de gevaren van roken en cholesterol, met ook daarvan nog de gevolgen. Het medicijn Baycol (Lipobay), een cholesterolverlagend medicijn, heeft tot dusver 52 dodelijke slachtoffers geëist. Het gevaar bestaat namelijk in het gelijktijdig toedienen van verschillende medicijnen. Het middel is gelukkig van de markt gehaald, maar het is tekenend voor de manier waarop wij met onze aandoeningen omgaan. Wachten tot het probleem (bijvoorbeeld cholesterol) aantoonbaar is (laboratorium) en het vervolgens met medicijnen onderdrukken. Een niet geweldige vorm van preventie.

Preventie van hart- en vaatziekten is al nuttig vóór het dertigste levensjaar. Dat concludeerde statistisch wetenschapper Abdullah Al Mamun in een onderzoek van juni 2003. Hij onderzocht de factoren die de kans op hart- en vaatziekten vergroten, namelijk roken, overgewicht, hoge bloeddruk en hoog cholesterol en berekende hoeveel de levensverwachting daalt door elke risicofactor afzonderlijk.

Mamuns combinatie van demografi-

sche en epidemiologische technieken is nieuw en leidt tot inzichten die voorheen niet of slechts moeizaam konden worden verkregen. Zijn bevindingen verwerkte hij in een model voor volksgezondheidsonderzoek dat rekening houdt met de levensloop. Hierop promoveerde Mamun aan de Rijksuniversiteit Groningen.

Op basis van iemands levensstijl kan met het model de levensverwachting en de kans op hart- en vaatziekten worden bepaald. Zwaarlijvigheid bijvoorbeeld levert op jonge leeftijd een groter risico op voor hart- en vaatziekte, dan wanneer het op hogere leeftijd ontstaat. Verder is er ook in het rookgedrag nogal wat variatie mogelijk, zoals de leeftijd waarop iemand begint of het aantal sigaretten per dag. De impact van een risicofactor hangt met andere woorden af van het moment waarop die zich in de levensloop aandient.

Volksgezondheidsbeleid

Mamuns model biedt nuttige informatie voor een goed volksgezondheidsbeleid, mede omdat de kosten en opbrengsten van interventies te berekenen zijn. Het model kan bijvoor-

beeld de effecten bepalen van verandering in rookgedrag en levensstijl of de effecten van regelmatige controle van bloeddruk en cholesterol.

Voor zijn onderzoek gebruikte Mamun gegevens van de Framingham Heart Study, een bevolkingsonderzoek dat gedurende 48 jaar is uitgevoerd bij ruim 5000 bewoners van de Amerikaanse stad Framingham. Hij stelt onder meer vast dat van de gezonde mannen en vrouwen, respectievelijk 67 procent en 55 procent, te maken krijgt met hart- en vaatziekten. Een man van vijftig jaar heeft een levensverwachting van ruim 26 jaar, waarvan 25 procent met hart- en vaatziekten. Voor vrouwen zijn die cijfers 32 jaar en 18 procent.

Levensverwachting

Roken, overgewicht, een hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte verminderen de levensverwachting, zo blijkt uit Mamuns model. Een roker tussen de dertig en vijftig jaar leeft 4,4 jaar korter dan een niet-roker. Een normaal lichaamsgewicht houdt mannen en vrouwen na hun vijftigste ongeveer 5,5 jaar langer gezond dan mensen met overgewicht.

Iemand tussen de dertig en vijftig jaar

met een verhoogde bloeddruk, heeft op zijn vijftigste een levensverwachting die 5,7 jaar lager ligt dan van leeftijdsgenoten met een normale bloeddruk. Een normale bloeddruk verlengt bovendien de periode van leven zonder hart- en vaatziekten met 6,8 jaar. Dit geeft aan hoe effectief behandeling van hoge bloeddruk kan zijn. Voor een verhoogd cholesterolgehalte geldt een kortere levensverwachting van ongeveer vijf jaar.

Het onderzoek van Mamun levert echter weinig zinvolle bijdragen. Naast de gebruikelijke waarschuwingen voor zwaarlijvigheid, gekoppeld aan een hoog cholesterolgehalte en roken, blijft het beperkt tot de risico's van een hoge bloeddruk. Zwaarlijvigheid is een probleem wat alleen maar toeneemt. De WHO waarschuwde in december 2007 voor de explosieve groei van de nu al 300 miljoen mensen met overgewicht. Daarnaast produceert dezelfde fabriek van cholesterolverlagers en gewichtspillen, ook de chips en de candy-bars. Het roken zal evenmin een bijzondere aandachtspunt zijn, zeker niet wanneer de overheid niet duidelijk kan maken of de accijnzen op tabak voor dit probleem aangewend worden.

Als derde probleem oppert Mamun de hoge bloeddruk. Laat dit nu net een aandoening zijn die de moderne geneeskunde in de meeste gevallen 'essentiële hypertensie' noemt, wat zoveel wil zeggen dat er geen 'oorzaak' en ook geen 'oplossing' voor is. Het myocard (de hartspier) kan, afhankelijk van het aanbod, als voedingsstof onder meer glucose, vrije vetzuren en lactaat verbranden. In rust is de verhouding tussen deze drie bronnen meestal 33%. Het is echter zeer afhankelijk van het beschikbare aanbod. Bij arbeid verbrandt het hart meer lactaat (afkomstig uit de skeletspieren); dit kost echter ook meer zuurstof, mineralen en vitaminen.

Preventie

In de preventie zal er meer gekeken moeten worden naar de omstandighe-

den van de vóór het hart geschakelde organen, zoals de lever, de nieren, de longen en de darmen. Voorkómen dat de laboratoriumwaarden pathologisch worden is nog altijd beter dan het gebruik van medicijnen als het eenmaal te laat is. Boven de leeftijd van dertig jaar is een goede check-up al zeer gewenst.

Bioflavonoïden

Eind oktober 1993 publiceerde The Lancet een artikel van de Nederlandse onderzoekers Hertog, Feskens, Hollman, Katan en Kromhout, waarin de gunstige invloed van bioflavonoïden op de gezondheid van het hart werd aangetoond. Uit Franse onderzoeken blijkt tevens dat de consumptie van wijn samengaat met minder sterfte aan hartziekten. Fransen eten betrekkelijk veel vet, maar lijden relatief minder aan coronaire arteriosclerose. De sleutel tot dit raadsel ligt niet alleen in de alcohol, maar in de beschermende factoren in rode wijn. De beste bioflavonoïden zijn de Oligomere ProCyaniden (OPC).

OPC treft men hoofdzakelijk aan in schors, de vliezen en de houtachtige delen van planten en helaas worden deze delen vaak verwijderd. Het is dus niet verwonderlijk dat men niet voldoende OPC binnenkrijgt. Pijnboomschors en druivenpitten zijn industrieel verwerkbaar bronnen. OPC heeft een vitamine C sparend effect. Dat betekent dat bij OPC-rijke voeding meer vitamine C beschikbaar is en dat alle lichaamsprocessen waarbij deze vitamine nodig is beter kunnen verlopen.

OPC bevordert de natuurlijk reparatie van vaatwanden en beschermt de elasticiteitsfactoren van de vaten. Ook beschermt OPC de vaatwand tegen afzetting van cholesterol. Op deze manier werkt OPC beschermend op het hele hart- en vaatsysteem.

Praktijkvoorbeeld

Op consult komt een 33 jarige man, gestresst door zijn baan als marketingmanager. Zijn klachten bestaan uit beklemming op de borst, kortademig-



heid, hartkloppingen en vooral ook dat het hem niet meer lukt om te bereiken wat hij in zijn hoofd heeft. Voorheen liep alles van een leien dakje, 'het gevoel de hele wereld aan te kunnen'. Vanwege het niet-pluis-gevoel bij het onderzoek heb ik hem doorgestuurd naar de cardioloog. Daar bleek dat deze man reeds drie hartinfarctjes achter de rug had, zonder het 'echt' te merken. De gebruikelijke therapie van de cardiologie heeft hij afgewezen en hij kwam weer terug op consult. Om het hart meer vrijheid te geven zijn belangrijke functie te kunnen uitoefenen, zijn lever en nieren behandeld met kruiden, en is zijn borstkas manueel behandeld. Daarnaast is hij psychologisch begeleid op de vraag 'wat is de zin van je leven?' Na een zestal maanden waren zijn klachten verdwenen, had hij een nieuwe baan en is zijn electrocardiogram om te zoenen. Belangrijker nog is dat hij weer denkt wat hij voelt en omgekeerd. Hij komt nu halfjaarlijks terug voor een check-up.

Bij zowel de preventie als de behandeling van hart- en vaatziekten zijn mijns inziens de omstandigheden waarop het hart zijn functie kan uitoefenen belangrijker dan het orgaan zelf. Hierdoor krijgt men het hart op de juiste plaats en kan men met hart en ziel leven, wat veel belangrijker is dan het leven met de huidige wijd verbreide angst die om het hart slaat. <

Zie: integraalmedischcentrum.nl