



CARDIOLOGE

JANNEKE WITTEKOEK

De overgang is wellicht niet het meest 'sexy' onderwerp om het over te hebben, maar volgens cardiologe Janneke Wittekoek onderschatten we deze vrouwspecifieke levensfase nog maar al te vaak. Tijdens de overgang loopt de vrouw namelijk meer risico op hart- en vaatziekten. Maar daar valt op voorhand al best het een en ander aan te doen. Waarbij het volgens Janneke raadzaam is om de boel eens goed te meten, oftewel 'ken je getallen' en je fysiek en mentaal voor te bereiden op deze levensfase.

De cardiologe heeft er inmiddels haar medische missie van gemaakt om, voornamelijk vrouwen, bewust te maken over de gezondheid van hun hart en vaten. Maar waarom ontfermt deze arts zich zo graag over dat hart? "Ik was tijdens mijn studie en onderzoeken altijd al gefascineerd door de vraag: Waarom krijgt de één wel een hartaanval en de ander niet?" Al had ze haar medische specialisatie opnieuw moeten kiezen, had zij wederom voor de cardiologie gekozen. "Naast dat ik de technische en acute kant van het vak bewonder, kun je veel doen om een hart te verbeteren en te genezen. Je kunt een hart echt beter maken."

Hormonen en hart-stelsel

Maar de focus ligt voor Janneke voornamelijk op het hart en de vaten van de vrouwelijke doelgroep. Want volgens de dokter verschijnen op de eerste hulp regelmatig vrouwen met pijn op de borst of andere hartklachten, waarbij niet één, twee, drie een oorzaak te vinden is. "Wat hebben die vrouwen? Het blijkt dat er grote verschillen zijn tussen mannen en vrouwen en hart- en vaatziekten. Deze vrouwen hebben daadwerkelijk klachten, maar de medische wereld herkent ze niet. Dat komt ook omdat de geneeskunde en studieboeken veelal gebaseerd zijn op de gemiddelde man." Daarin valt volgens Janneke nog best wat medische winst te behalen.

Een doelgroep die veelal kampt met hart- en vaatproblemen zijn vrouwen tussen de vijftig en zestig jaar. Dat blijkt ook uit de statistieken. Deze doelgroep heeft een gemeenschappelijke deler: ze begeven zich in de overgang. Maar wat is de relatie tussen hart- en vaatziekten en die overgang? Het verlies van oestrogenen, oftewel hormonen, blijkt de boosdoener. "Oestrogenen hebben een beschermend effect op het vaat- en hart-stelsel. Die zorgen voor elastische vaten, een gunstig effect op de bloeddruk en op het cholesterol metabolisme." Als je deze hormonen begint te verliezen, lever je in op andere zaken, vertelt de cardiologe. "De elasticiteit van de bloedvaten gaat achteruit, het risico op hogere bloeddruk of cholesterol stijgt en in de overgang heb je nu eenmaal een ongunstiger profiel voor de risicofactoren."

'Ken je getallen'

Janneke legt uit dat de meeste vrouwen tot hun vijftigste goed beschermd zijn tegen hart- en vaatziekten, maar dat er rond die overgangperiode een inhaalslag plaatsvindt. "Ik zie vrouwen waarbij binnen een paar jaar een bloedvat dichtslibt, dat kan heel snel gaan." Want een slank lichaam, platte buik of gezond leven, wil niet altijd zeggen dat een vrouw rond de overgang beschermd is tegen hart- en vaatziekten. "De belangrijkste boodschap die ik wil meegeven is dat vrouwen zich bewust worden van de risicofactoren." Volgens de arts is het in eerste instantie raadzaam om de boel eens goed te meten. "Ken je getallen. Hoe is het gesteld met je bloeddruk, cholesterol en suikerwaarden." Daarnaast is het belangrijk om mentaal en fysiek fit te zijn in de voorbereiding richting de overgang. "Zorg dat je fit blijft rond die periode", aldus de cardiologe.

"Sometimes it hits hard", vertelt ze over die overgang. Maar met leefstijlverandering kun je volgens haar al een hele hoop doen. Wat daarvoor met stip op nummer één staat volgens Janneke? 'Bewegen'. Hoewel beweging volgens haar vanzelfsprekend lijkt, ziet zij nog te vaak vrouwen in haar spreekkamer die helemaal niet bewegen. "Dat begint bij gewoon wandelen, fietsen of zwemmen. Twintig minuten bewegen op een dag geeft al een boost en remt ontstekingen." Waarbij de cardiologe de nadruk legt op 'mindfull' bewegen. "Bijvoorbeeld in de natuur en vrij van gedachten." Daarna is het volgens haar raadzaam om ook krachttrainingen op te pakken om de gewrichten, banden, botten en pezen actief te houden. "Met zo'n krachttraining bereik je al een hele hoop." Maar ook voeding, uitbreiding van het bewegingsregime of eventueel hormoontherapie bieden uitwegen volgens Janneke.

Slapen

Een andere belangrijke stap voor vrouwen in de overgang is het verbeteren van de slaapkwaliteit, vertelt de arts. "Dat is echt een probleem bij vrouwen in die levensfase. Ze hebben bijvoorbeeld last van zweten en opvliegers in de nacht." Maar ook nachtelijk piekeren, de huidige

24-uurs-maatschappij en tech-nostress helpen in dat opzicht, volgens Janneke, niet mee. "Je verliest veerkracht als je slecht slaapt. Dan heb je minder zin om te bewegen en wellicht meer zin in suiker en vet. Goed slapen moeten we daarin niet onderschatten."

Overigens spreekt de cardiologe haar adviezen ook graag uit tegenover de jongere generatie. "Voor je het weet zitten we tegenover elkaar in mijn spreekkamer. Met aandacht voor fysieke en mentale gesteldheid kun je een hoop overgangsprikelen op latere leeftijd voorkomen."

"Dat begint bij gewoon wandelen, fietsen of zwemmen. Twintig minuten bewegen op een dag geeft al een boost en remt ontstekingen."

Taboe

Ze benadrukt dat vrouwen hun eigen overgangsklachten serieus moeten nemen. "Ga daar niet mee lopen tobben. Vrouwen zijn geneigd om dat soort zaken te bagatelliseren en de schuld te geven aan de overgang zelf. Maar je hoeft niet in te leveren op de kwaliteit van leven. Praat erover en zoek hulp als dat nodig is."

Want het fenomeen 'overgang' wordt volgens Janneke nog te vaak onderschat. "Daar rust een taboe op. Veel vrouwen worstelen er nu eenmaal mee." Ze vindt dan ook dat daarvoor vanuit de maatschappij en bijvoorbeeld ook op de werkvloer, best wat meer aandacht aan besteed zou mogen worden. "Ik denk dat heftige overgangsklachten mede een reden zijn waardoor sommige vrouwen niet door dat glazen plafond breken. Het zou best effectief zijn om op de arbeidsmarkt meer aandacht te besteden aan vrouwspecifieke levensfasen."

Janneke schreef vijf boeken waaronder *Het Vrouwenhart*, het boek *De Hart-Hoofd connectie - Hoe een leven in een balans voor een gezonder hart zorgt* is te lezen vanaf februari 2023.