



*St. Anna Ziekenhuis*



# De invloed van ontstekingsreuma en behandeling op hart- en vaatziekten

**Anna.** Liefde voor leven.

---

In Nederland hebben ongeveer 400.000 mensen last van ontstekingsreuma. Deze vorm van reuma kenmerkt zich door langdurige gewrichtsontstekingen. Voorbeelden hiervan zijn reumatoïde artritis, artritis psoriatica en de ziekte van Bechterew.

Mensen met ontstekingsreuma hebben meer kans op het krijgen van slagaderverkalking. Slagaderverkalking is namelijk net als ontstekingsreuma een ontstekingsziekte. Deze ontstekingsprocessen spelen een belangrijke rol bij het krijgen van hart- en vaatziekten. Verder heeft ontstekingsreuma een negatief effect op het cholesterolgehalte in het bloed en ook dit geeft meer kans op hart- en vaatziekten.

***Slagaderverkalking (atherosclerose)***

*Is misschien wel de meest onderschatte aandoening van de bloedvaten. Men voelt het meestal niet, maar toch heeft slagaderverkalking verstrekkende gevolgen. Door slagaderverkalking raken bloedvaten vernauwd of verstopt, waardoor organen of ledematen onvoldoende of geen zuurstof krijgen. Afhankelijk van de plaats in het lichaam kan dit onder andere leiden tot bijvoorbeeld een hart- of herseninfarct.*

**Positieve effecten van geneesmiddelen tegen ontstekingsreuma**

De behandeling en specifieke, reumaremmende geneesmiddelen, de zogenaamde DMARD's (zoals onder andere methotrexaat, leflunomide, plaquenil en salazopyrine), worden steeds verder verbeterd.

***DMARD's (Disease-modifying antirheumatic drugs)***

*Dit zijn reumaremmende geneesmiddelen die het ziekteverloop van reuma gunstig kunnen beïnvloeden.*

---

Hierdoor zijn we ook steeds beter in staat om de ontstekingen te onderdrukken, met als resultaat dat:

**1. Het ontstekingsproces in de gewrichten afneemt.**

Hierdoor zijn er minder gewrichtsklachten, minder pijn en minder gewrichtsschade. De positieve effecten hiervan zijn dat mensen beter en meer kunnen bewegen en dat klachten van hoge bloeddruk, overgewicht en diabetes verminderen.

**2. Het ontstekingsproces in de slagaderen vermindert.**

Onderzoeken wijzen steeds meer uit dat reumaremmende medicatie het ontstekingsproces niet alleen in de gewrichten vermindert, maar ook in de slagaders.

Beide processen (1 en 2) verminderen de kans op hart- en vaatziekten.

***Conclusie***

*Door gebruik van DMARD's vermindert de kans op hart- en vaatziekten.*

Bovenstaande conclusie is niet van toepassing als mensen geneesmiddelen gebruiken die behoren tot de NSAID's. Dit zijn geneesmiddelen met een ontstekingsremmend en pijnstillend effect (zoals onder andere diclofenac, ibuprofen, naproxen, etoricoxib (Arcoxia®) en celecoxib (Celebrex®)).

Ondanks het feit dat deze geneesmiddelen effectieve ontstekingsremmende middelen zijn, kunnen deze middelen de kans op hart- en vaatziekten juist iets verhogen. Voorlopig wordt geadviseerd deze geneesmiddelen bewust te gebruiken in overleg met uw behandelend arts.

***NSAID's (Non-Steroïdal anti-inflammatory Drugs)***

*Dit zijn ontstekingsremmende en pijnstillende geneesmiddelen.*

---

## **Wat kunt u zelf doen om de risico's op hart- en vaatziekten te verlagen**

Voor een groot deel kunt u zelf bijdragen aan een goede hart- en vaatconditie en uw risico op hart- en vaatziekten verlagen. Het belangrijkste is dat u probeert gezond te leven. Denk hierbij aan de volgende zaken.

### **Medicatiegebruik voorgeschreven door uw huisarts of reumatoloog**

Bij reumaremmende medicatie gaat het niet om een kuur, maar zult u gedurende langere tijd één of meerdere geneesmiddelen nodig hebben.

Neem deze geneesmiddelen volgens voorschrift van uw arts in.

De reumaremmers zorgen er mogelijk voor dat het ontstekingsproces niet alleen in de gewrichten maar ook in de slagaders verminderd wordt.

### **Voldoende bewegen**

Meer bewegen is gunstig om de conditie van uw gewrichten, spieren en pezen in stand te houden of te verbeteren. Verder is bewegen gunstig voor het cholesterolgehalte in het bloed, de bloeddruk en het gewicht.

De 'Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen' voor volwassenen is minimaal een half uur matig intensief bewegen per dag. Matig intensief bewegen is als u tijdens de inspanning, bijvoorbeeld bij wandelen of fietsen:

- een iets snellere ademhaling heeft, zonder dat u buiten adem raakt
- uw hart iets sneller gaat kloppen.

Als u niet gewend bent om te bewegen kunt u ook beginnen met 3 x 10 minuten of 2 x 15 minuten.

Het extra bewegen kunt u geleidelijk opbouwen. Veel nuttige manieren van bewegen passen gewoon in uw dagelijkse routine, zoals:

- neem de trap in plaats van de lift, indien dit voor u haalbaar is.
- ga naar uw werk of doe boodschappen met de fiets in plaats van auto.
- maak dagelijks een wandeling.

- 
- kies een sport die u leuk vindt; soms stimuleert het om dit samen met iemand te gaan doen. Wat de één leuk vindt, ziet de ander niet zitten. Kies daarom iets wat bij u past; dan is de kans groter dat u het volhoudt.

### **Stoppen met roken**

Stoppen met roken vermindert het ontwikkelen van slagaderverkalking en verlaagt de kans op hart- en vaatziekten, zoals hartinfarcten, beroertes en etalagebenen.

### **Op gewicht blijven of mogelijk iets afvallen**

De druk op uw gewrichten mag niet te groot worden; het is daarom van belang dat u goed op gewicht blijft of bij overgewicht mogelijk iets afvalt. Bij overgewicht zal het verminderen van gewicht met 5 of 10% ook de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten aanzienlijk verlagen.

### **Gezonde voeding**

U hoeft geen dieet te volgen. Het **advies** is een gezonde voeding, zoals dat eigenlijk voor iedereen geldt. Belangrijke spelregels zijn:

- een gezonde voeding bestaat uit een ontbijt, lunch (bijvoorbeeld met wat rauwkost) en warme maaltijd en niet meer dan drie gezonde tussendoortjes, zoals bijvoorbeeld fruit of een plak ontbijtkoek.
- eet gevarieerd en niet te veel.
- eet minder verzadigd vet. Verzadigd vet zit vooral in dierlijke producten met uitzondering van vis. Bij voorkeur minder vlees en wat vaker vis (lieft 2 x per week). Neem minder vette soorten vlees en kaas zoals bijvoorbeeld 30+ kaas (minder vet), achterham, rosbief, rookvlees, kipfilet, kalkoenfilet.
- gebruik magere en halfvolle zuivelproducten.
- gebruik halvarine, zachte margarines, olie en vloeibare bak- en braadproducten. Deze zijn gezonder omdat deze minder verzadigd vet bevatten dan harde boter.

- 
- kies voor een manier van bereiden waarbij u weinig of geen vet nodig heeft. Bijvoorbeeld door een pan met antiaanbaklaag te gebruiken, te stomen, vlees te grillen of door voedsel op te warmen in de magnetron. Hierbij hoeft u geen extra vet toe te voegen.
  - eet voldoende brood, veel groente (zeker 200 gram) en vers fruit (2 stuks). Dit zijn producten die veel vitamines, vezels en mineralen bevatten.
  - drink geen of weinig alcohol; maximaal 1 glas per dag, niet dagelijks.
  - drink voldoende; 1,5 - 2 liter vocht per dag, bij voorkeur (bron)water, thee en koffie.

***Uw leefstijl veranderen kan moeilijk zijn, maar u zult merken dat u zich na enige tijd fitter gaat voelen.  
Om te starten met een gezonde leefstijl is iedere stap een goed begin.***

#### **Cholesterol- en bloeddrukverlagende middelen**

Niet ieder mens is hetzelfde. Dat betekent dat voor sommige mensen bovenstaande adviezen al voldoende zijn om de kans op hart- en vaatziekten te beperken. Bij andere mensen heeft het lichaam een steuntje in de rug nodig in de vorm van cholesterol- en bloeddrukverlagende geneesmiddelen. Als u slagaderverkalking heeft, zult u vrijwel altijd bloedverdunnende, cholesterolverlagende en/of bloeddrukverlagende medicijnen gebruiken.

Om te weten te komen of uw lichaam een steuntje in de rug nodig heeft, kan uw arts uw risicoprofiel voor hart- en vaatproblemen bepalen. Indien noodzakelijk zal de huisarts of internist medicatie voorschrijven.

---

## Heeft u nog vragen?

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de:

**Cardiovasculaire Risicodienst, telefoonnummer: 040 - 286 4039, bereikbaar op werkdagen van 9.00 - 12.00 uur.**

**St. Anna Ziekenhuis**

**Locatie Geldrop**

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**Locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

**COLOFON**

Opmerkingen, suggesties of  
aanvullingen op de folder  
kunt u kenbaar maken bij  
patiëntenvoorlichting:  
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

[www.st-anna.nl](http://www.st-anna.nl)

**CAR048  
01-19**