

Word ook lid!



Diabetesvereniging Nederland (DVN) behartigt de belangen van mensen met diabetes. DVN biedt informatie en advies over diabetes en een gezonde leefstijl. Profiteer als lid van: deskundige hulp van de Diabeteslijn, korting op diabeteshulp-middelen en (zorg)verzekeringen, het magazine Diabc, activiteiten bij jou in de buurt en nog veel meer.

Bekijk alle voordelen op www.dvn.nl.
Word direct lid of bel 033 - 463 05 66.



20171241-12

Postadres
Postbus 470
3830 AM Leusden

Bezoekadres
Fokkerstraat 17
3833 LD Leusden

Telefoon
033 - 463 05 66
info@dvn.nl

www.dvn.nl



Meer weten?

Meer informatie over complicaties vind je ook op www.dvn.nl. Neem voor vragen over diabetes contact op met de Diabeteslijn: info@dvn.nl of via **033 463 05 66**, op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.

Met anderen praten over diabetes en ervaringen uitwisselen? Ga naar www.diabetestrefpunt.nl.



Hart en bloedvaten

Leven met diabetes



Leven met diabetes

Mensen met diabetes hebben een grotere kans op het krijgen van hart- en vaatziekten. Helaas kun je het feit dat je diabetes hebt niet veranderen. Maar je kunt er zelf wel veel aan doen om risico's zoveel mogelijk te beperken. Dat begint bij een gezonde leefstijl, als onderdeel van het goed omgaan met je diabetes. En regelmatig contact met je behandelaar voor controle en advies.

Klachten

Van hart- en vaatproblemen merk je in het begin niet zo veel. Aderverkalking, een te hoog cholesterolgehalte of een te hoge bloeddruk kunnen zonder duidelijke klachten bestaan. Toch kunnen langdurig verhoogde bloeddruk en cholesterolwaarden de doorbloeding van de bloedvaten en werking van het hart uiteindelijk verminderen. Je kunt dan last krijgen van:

- Pijn op de borst.
- Steken of een beklemming bij extra inspanning, warmte of kou: dit komt door een vernauwing van de slagaders rond het hart en kan uiteindelijk een hartinfarct veroorzaken.
- Kramp in bil of kuit: dit kan wijzen op een vernauwing van de slagaders in de benen. We noemen dit 'etalagebenen'. Als je even stil staat, gaat de pijn vaak over.
- Verkalking van de slagaders in de hersenen: dit kan leiden tot een herseninfarct of hersenbloeding.
- Zenuwschade (neuropathie) en erectiestoornissen.

Bij de jaarlijkse diabetescontrole kunnen afwijkingen worden ontdekt nog voordat je klachten hebt. Genoemde klachten kunnen bij vrouwen minder herkenbaar zijn.

Aderverkalking

Diabetes tast de bloedvaten aan. De wanden van de vaten worden dikker en stugger en er ontstaan sneller beschadigingen. Hierdoor blijven er sneller vetachtige stoffen (zoals cholesterol) en andere bloeddeeltjes aan kleven. De slagaders vernauwen en slibben dicht. Dit proces heet aderverkalking. Organen krijgen hierdoor minder bloed en zuurstof. Aderverkalking komt vaker en eerder voor bij mensen met diabetes.

Cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof die het lichaam nodig heeft als bouwsteen voor lichaamscellen en hormonen. Het meeste cholesterol maakt het lichaam zelf aan in de lever. Een klein gedeelte komt in het lichaam via voeding. Er zijn twee typen cholesterol: LDL en HDL. LDL-cholesterol is het slechte cholesterol en kan het dichtslibben van de aderen veroorzaken. Dit type cholesterol zit in verzadigde vetten in o.a. vleeswaren, koek, gebak of snacks. Overgewicht en erfelijke aanleg zorgen ook voor een verhoogd cholesterolgehalte.

Bloeddruk

Een hoge bloeddruk is een grote belasting voor de bloedvaten. Hierdoor kunnen beschadigingen ontstaan waardoor stoffen uit het bloed meer kans krijgen zich in de vaatwanden op te hopen.

Overgewicht verhoogt de bloeddruk, net als roken, te veel alcohol en zout eten. Een hoge bloeddruk is bovendien niet alleen schadelijk voor hart en bloedvaten, maar ook voor nieren en ogen. Omdat deze organen al kwetsbaarder zijn door de diabetes is het verstandig de bloeddruk en het cholesterolgehalte minimaal één keer per jaar te laten controleren.

Leefstijl

Het is belangrijk de genoemde problemen serieus te nemen. Het risico van hart- en vaatproblemen kan echter heel goed verminderd worden. Dat is niet altijd even makkelijk, maar wel meer dan de moeite waard. Alle factoren die van invloed zijn op je hart en bloedvaten, versterken elkaar. In negatieve, maar bij een goede leefstijl vooral ook in positieve zin. Je kunt daar zelf het nodige in doen. Zorg bijvoorbeeld voor: veel beweging, vermijden van stress, gezond eten, een goed gewicht, niet roken, stabiele bloedglucosewaarden, een goede bloeddruk en een goed cholesterolgehalte.

Medicijnen

Een gezonde leefstijl alleen is niet voldoende als je al problemen hebt met hart- en bloedvaten. Uit voorzorg kan je arts medicijnen voorschrijven. Dat zijn bijvoorbeeld medicijnen om het cholesterolgehalte of de bloeddruk te verlagen. Soms is een medische ingreep als een vaatoperatie noodzakelijk.