

LIFEstyle

Beste momenten

9 uur 's ochtends met cappuccino en aan het einde van de werkdag als ik mijn zoon weer zie

Lichaamsbeweging

Hardlopen (zowel buiten als op de loopband)

Mooiste leeftijd

30 jaar, transitie van jeugd naar rijpheid



Dr. Maryam Kavousi

Hart- en vaatziekten beter voorkomen, óók bij vrouwen!

Wereldwijd blijven hart- en vaatziekten de grootste doodsoorzaak. Niet alleen mannen hebben te kampen met hart- en vaatziekten. Vrouwen net zo goed, maar zij zijn zich minder bewust hiervan. Betere preventie en voorlichting voorkomen complicaties en zijn ook meer kosteneffectief.

Eerder dit jaar ontving dr. Maryam Kavousi een subsidie van de Hartstichting voor haar onderzoek naar de verschillen van hart- en vaatziekten tussen mannen en vrouwen.

Maryam is universitair docent bij het Erasmus MC. Zij is geboren in een doktersfamilie in Iran. Al snel ontwikkelde zij zich van huisarts tot wetenschapper. Ze kwam naar Nederland om onderzoek te doen naar hart- en vaatziekten binnen ERGO. De grote hoeveelheid data, de vele deelnemers, de goede reputatie en de internationale samenwerkingen brachten haar hier. Binnen het Erasmus MC promoveerde zij op primaire preventie van hart- en vaatziekten bij mannen en vrouwen.

Het ziekteverloop en de risicofactoren van hart- en vaatziekten zien er anders uit bij vrouwen. De symptomen beginnen namelijk 5 tot 10 jaar later dan bij mannen. Ook de prognose is anders, doordat vrouwen langer leven en het ziekteverloop zich anders toont.

Vrouwen moeten zich ervan bewust zijn dat de kans op hart- en vaatziekten vooral tijdens de overgang kan toenemen.

Risicofactoren hierbij zijn:

- **Diabetes**
- **Hoge bloeddruk**
- **Cholesterol**
- **Roken**
- **Hoge BMI**

Een gezonde levensstijl helpt natuurlijk. Na de overgang is er vaak sprake van gewichtstoename en een verhoogde bloeddruk. Gezond eten en voldoende bewegen werken preventief.