

# Acuut Coronair Syndroom: Hartinfarct

Inlegvel behorende bij de brochure 'Met een gerust hart naar huis'

Als een deel van de hartspier geen zuurstof uit de kransslagaders krijgt, kan het niet meer samentrekken en valt het definitief uit (sterft af). Op de plaats waar de hartspier afsterft, ontstaat een litteken. Het pompen van het hart gaat wel door, maar op de plaats van het litteken doet een gedeelte van de hartspier niet meer actief mee. De ernst van een hartinfarct hangt af van de grootte van het aangetaste deel hartweefsel, maar ook van de plaats ervan. Ieder infarct is daarom anders. Acuut Coronair Syndroom is een verzamelnaam voor zowel angina pectoris als een hartinfarct, waarbij er een plotselinge vernauwing van de bloedvaten van het hart is.

## Kenmerken

- Hevige, drukkende pijn op de borst, vaak uitstralend naar armen, rug, nek, kaken of buik
- Koude, klamme extremiteiten
- Polsfrequentie- en bloeddrukveranderingen
- Bewegingsdrang
- Angst
- Bleekheid
- Misselijkheid en braken
- Koorts

## Leven na een hartinfarct

De meeste mensen zijn binnen tien dagen na het hartinfarct weer thuis. Als u naar huis mag, wil dat niet zeggen dat u dan ook weer helemaal beter bent. Het is de bedoeling dat u thuis verder herstelt en geleidelijk uw activiteiten uit gaat breiden. Luister hierbij goed naar uw eigen lichaam. Maak bijvoorbeeld iedere dag een wandeling en bouw de duur daarvan langzaam op. Breid rustig uw activiteitenpatroon uit, u zult merken dat u weer op uw lichaam kunt gaan vertrouwen. Vermijd extremen in temperatuur en activiteiten.

Na de eerste blijdschap om weer thuis te zijn, komen ook vaak de tranen. Het lijkt misschien wel of dan pas doordringt hoe kwetsbaar een mens is: het ene moment gezond, het andere moment aan de monitor in het ziekenhuis. Uw lichaam heeft u behoorlijk in de steek gelaten. Het kost tijd het vertrouwen in uw lichaam terug te krijgen. U kunt zich de eerste tijd somber voelen en misschien kunt u moeilijk slapen.

Probeer niet te vervallen in de rol van patiënt die ontzien moet worden. Voordat u het weet, bent u een buitenstaander geworden en speelt het leven thuis, op het werk en in de vriendenkring zich zonder u af. Sluit u zich niet af voor uw omgeving. Erover vertellen hoort bij het verwerken. Praat met uw partner, vrienden of familie over uw gevoelens.

## Aandachtspunten

- Het is beter om niet te fietsen tot de eerste controle bij de cardioloog.
- Douchen mag, maar liefst kort en niet te heet.
- Het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen beschouwt iemand die een hartinfarct heeft gehad de eerste 4 weken erna ongeschikt voor het besturen van een auto.
- Vanaf ongeveer 4 weken na uw hartinfarct kunt u gerust op vakantie, maar met een inspannende reis kunt u beter nog even wachten.
- Ten aanzien van seksualiteit geldt: als u goed kunt traplopen, kunt u ook weer beginnen met vrijen.

## Medicijngebruik

1. *Bloedverdunnende medicijnen* zoals Acetosal (= Acetylsalicylzuur), Plavix (= Clopidogrel), Sintrom (= Acenocoumarol) of Marcoumar (= Fenprocoumon):
  - gaan stolselvorming in het bloed tegen
  - verminderen de kans op een hartinfarct
  - geven wel gemakkelijk blauwe plekken
  - het duurt langer voordat een wondje stopt met bloeden
  - bij fors bloedverlies dient u contact met uw huisarts op te nemen.
2. *De anti-angineuze middelen* worden onderverdeeld in directwerkende en langwerkende middelen.
  - A. Directwerkende middelen, zoals Nitrostat, Isordil en Nitroglicerinespray (= Isosorbidemononitraat):
    - werken binnen een paar minuten en houden ongeveer 30 minuten aan
    - niet vaker dan twee keer kort na elkaar gebruiken vanwege de kans op duizeligheid
    - altijd gaan zitten of liggen als u ze gebruikt
    - het is verstandig om Nitrostat (= Isordil) altijd overal bij u te hebben
    - mocht u het een lange tijd niet gebruikt hebben, let dan op de houdbaarheidsdatum
    - kunnen worden gebruikt bij Angina Pectoris en kortademigheid
  - B. *Langwerkende middelen* zoals Monocedocard retard (= Isosorbidemononitraat)

3. *Bèta-blokkers*: Selokeen (= Metoprolol), Emdor (= Bisoprolol) en Eucardic (= Carvedilol).  
De Bèta-blokker zorgt ervoor dat het hart minder prikkels ontvangt van de zenuwen. Hierdoor wordt het hartritme vertraagd, daalt de bloeddruk en neemt de zuurstofbehoefte van het hart af. Bèta-blokkers worden veel gebruikt na een hartinfarct, pijn op de borst, hoge bloeddruk en hartritmestoornissen. Vervolgende bijwerkingen kunnen zijn: koude vingers, koude tenen en impotentie.
4. *Cholesterolverlagende middelen*: Zocor (= Simvastatine), Lipitor (= Atorvastatine) en Selektine (=Pravastatine).  
Deze middelen remmen de aanmaak van cholesterol.

3644p  
CAR.010/0608.KH.A