**Hart- en vaatziekten**

1. **Wat is een hersenbloeding ?**

Het wordt veroorzaakt door een bloedvat in de hersenen dat is gesprongen of gescheurd. Een deel van de hersenen krijgt daarna geen zuurstof en sterft af. De klachten die optreden na een hersenbloeding, verschillen. Het ligt aan de plaats in de hersenen waar het bloedvat gesprongen is.

1. **Wat is een herseninfarct ?**

Een bloedvat in de hersenen is verstopt geraakt door een bloedprop. Een deel van de hersenen krijgt geen zuurstof en sterft af. De verschijnselen van een herseninfarct zijn : verlamming, bijvoorbeeld in het gezicht (scheve mond), verward en moeilijk praten. Je hebt een verhoogd risico op een herseninfarct als je suikerziekte hebt, oud bent of een hoge bloeddruk hebt.

1. **Wat is een CVA ?**

Een medische term voor een ongeluk in de bloedvaten van de hersenen. CVA wordt veroorzaakt door een stop in de bloedtoevoer naar een deel van de hersenen. Het hersenweefsel krijgt niet meer genoeg zuurstof. Dat deel kan afsterven. De bloedtoevoer kan stoppen door een bloeding in of rond de hersenen, dit heet hersenbloeding. Of door een stolsel in een bloedvat zodat een slagader blokkeert. Mensen die roken of die een hoge bloeddruk hebben, lopen meer kans om CVA te krijgen. Een CVA kan lichamelijke gevolgen hebben zoals verlammingen. Maar er zijn ook minder zichtbare gevolgen mogelijk, bijvoorbeeld vergeetachtigheid, depressiviteit en gedragsveranderingen.

1. **Je leefstijl kan tot een hoog risico op een herseninfarct leiden. Leg dit uit.**

Een gezonde leefstijl heeft een positieve invloed op de bloeddruk en de conditie van hart en bloedvaten.   
Een ongezonde leefstijl zoals bijvoorbeeld het eten van teveel verzadigde vetten en zout verhogen de bloeddruk.Onverzadigde vetten (OK) die in vis, noten en oliën zitten, zijn wel goed. Ook groente, fruit en volkoren-produkten zijn goed voor het hart en de bloedvaten. Overgewicht kan leiden tot diabetes, te hoog cholesterol én tot hoge bloeddruk. Dit verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Door uw overgewicht te verminderen, verklein je de kans op hart- en vaatziekten.

1. **Welke punten kun je noemen die horen bij een ongezonde leefstijl?**Overgewicht  
   Het eten van teveel verzadigde vetten en zout.  
   Roken  
   Het teveel drinken van alcohol.  
   Weinig bewegen.  
   Stress
2. **Welke punten horen bij een gezonde leefstijl ?**

Regelmatig bewegen.

Gezond en gevarieerd eten; eet niet te veel, kies voor onverzadigd vet, eet voldoende groente en fruit.

Afvallen / Gezond gewicht behouden.

1. **CVA valt onder de hart- en vaatziekten. Noem drie andere hart- en vaatziekten.**Hartinfarct  
   Trombose  
   Hartritmestoornissen  
   Beroerte
2. **Hart- en vaatziekten nemen toe als de welvaart stijgt. Leg dit uit.**Omdat mensen dan minder bewegen. “arme mensen” moeten alles lopend of met de fiets doen, bijvoorbeeld met de hand afwassen in plaats van in de afwasmachine te stoppen. Een andere reden is dat als de welvaart stijgt je meer geld hebt om luxe eten te kopen. Alle snacks zijn daar een voorbeeld van.
3. **Het meten van de hartslag levert informatie op over de gezondheid van iemand. Wat voor gegevens krijg je uit het meten van de hartslag?**

Aantal slagen per minuut – te snelle of te langzame hartslag wijst op een probleem.

Regelmatigheid van de hartslag – onregelmatige hartslag of slagen overslaan wijst op een probleem.