



Cardiologie Centrum Almere

Onze zorg klopt!

Aernout Somsen is cardioloog met als aandachtsgebieden beeldvorming en hartfalen. In het AMC deed hij zijn opleiding tot cardioloog en promotieonderzoek. Hij werkte als onderzoeker in Boston aan Harvard University en als cardioloog in Geneve en later in het Onze Lieve Vrouwe Gasthuis alwaar hij verantwoordelijk was voor de hartfalen polikliniek en de opleiding van de cardiologen. In 2006 richtte hij Cardiologie Centra Nederland op en werkt in Amsterdam, Almere en Lelystad.

Summertime!

De zomer nadert! De dagen worden langer en recent nam het ochtend-gloren een sprong bij het verzetten van de klok in verband met de zomertijd.

Deze sprong in het bioritme staat ter discussie. De verwachte energiebesparing lijkt tegen te vallen en veel mensen hebben last van deze tijdsprong.

Wij hebben allemaal een biologische klok en deze is zeer nauwkeurig. Het veranderen van de biologisch tijd kan klachten geven. We kennen de jetlag doch ook de wisseling van zomer/wintertijd is voor veel mensen een vervelende kwestie.

Het hart kan hier ook last van hebben. Recent werd het effect van de wisseling van winter naar zomertijd onderzocht en het blijkt dat het aantal hartinfarcten met bijna 25% toeneemt in de dagen erna. Dit heeft waarschijnlijk te maken met de hormonen die wisselen aan de hand van dag/nacht ritme en die de bloedstolling en de bloeddruk doen toenemen. Het treft met name mensen met een verhoogd risico op het krijgen van hart en vaatziekten. Je kent ze wel, deze risicofactoren; een

hoge bloeddruk, een hoog cholesterol, suikerziekte, roken en overgewicht. De behandeling van deze risicofactoren is dus van groot belang om jouw kans op problemen bij een tijdsprong te verminderen.

De aankomende zomer heeft ook goede effecten op ons hart waarvan "ontstressen" tijdens een welverdiende vakantie een goed voorbeeld is. Geniet van het mooie weer en neem je rust. Immers zoals Billie Holiday in 1936 al zong: "Summertime and the livin' is easy".



De beste hartzorg, zonder wachttijden, vergoed door uw zorgverzekeraar.

Cardiologie Centrum Almere

Bartokweg 161 - 1311 ZX Almere ☎ 036 540 60 80

✉ almere@cardiologiecentra.nl 🌐 www.cardiologiecentra.nl