



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.

Het "Vakantie Hart Syndroom"

De meeste mensen keren goed uitgerust terug van de vakantie. Dit geldt niet voor iedereen.

Tijdens een vakantie kan door te veel alcohol, gebrek aan slaap en een tekort aan vocht (dehydratie) een hart-ritmestoornis optreden. Dit fenomeen wordt ook wel het "Holiday Heart Syndrome" genoemd.

Hartkloppingen door overmatig alcohol gebruik kunnen goedaardig zijn maar het is wel zaak om bij klachten een ernstige ritmestoornis uit te sluiten. Vandaar dat er tijdens de zomervakantie meer patiënten naar de cardioloog worden verwezen met hartkloppingen.

Te veel alcohol is niet goed voor het hart. Het kan de pompfunctie doen verminderen (hartfalen) en aanleiding geven tot allerlei ritmestoornissen. Aldus is matigen van de intake een goed advies ter voorkoming van hartschade. De beschadiging van het hart door alcohol herstelt over het algemeen na geheel onthouding en dat is natuurlijk weer gunstig.

Overigens is er ook een gunstig effect van een geringe hoeveelheid alcohol op hart en bloedvaten. Uw "goede" cholesterol neemt hiermee toe hetgeen u in zekere mate behoedt voor

een hartinfarct. Dit effect wordt bereikt door het dagelijks drinken van maximaal 1 glas door vrouwen en 2 glazen door mannen. Meer drinken op dagelijkse basis leidt tot gezondheidsproblemen.

Dus als u een reden heeft voor een feestje zoals tijdens de vakantie, beperk dan de alcohol inname tot enkele glazen. Dit spaart niet alleen uw hart maar zorgt ook voor een goed gevoel de volgende ochtend. Hierbij wens ik u een fijne terugkeer naar het dagelijks leven en uitzicht op een mooie volgende vakantie.



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