



KLIK [HIER](#) OM NAAR DE WEBSITE TE GAAN

JULI 2016

De seniorenkrant medisch is nog maar net van start gegaan of het is al een succes te noemen. Vanaf het eerste nummer in april hebben zich al meer dan 300 mensen aangemeld. Dat zijn er 100 per maand. Ook krijg ik leuke reacties, zoals u hieronder kunt lezen.

interessant goed idee veel succes artikelen zijn kort en krachtig praktisch mooi initiatief duidelijke krant bruikbare informatie met veel interesse gelezen begrijpelijke taal interessante onderwerpen helder prettig leesbaar, mede door de normale medische taal

Jan van Ingen Schenau

[Hoe moeten we wetenschappelijke studies \(WS\) interpreteren?](#)

## INHOUD

[Brandend maaqzuur](#)

[Hartje zomer en het is bloedheet. Hoe trotseren we de hitte?](#)

[Beter horen door het eten van vis? WS](#)

[De stethoscoop werd uitgevonden omdat een jonge arts zijn oor niet op de borst van een jonge vrouw wilde leggen](#)

[Wat is onze levensverwachting?](#)

[Nachtelijke krampen](#)

[De bloeddruk meten aan beide armen: zinvol of niet zinvol?](#)

[Wat is een maaqbreukje?](#)

[We kennen de winterdepressie, maar is er ook een zomerdepressie?](#)

[Boek Medicijnen voor Senioren](#)

[terug](#)

## BRANDEND MAAGZUUR

We kennen het allemaal. Het brandend gevoel in onze maag en vooral als we ook nog oprispingen hebben, dan gaat er eveneens een brandend gevoel naar de slokdarm. We nemen voor dit [brandend maagzuur](#) of zuurbranden een pilletje of drinken wat melk. Bekend is de Rennie, die ongetwijfeld in vele jaszakken van mannen van middelbare of oudere leeftijd zat en waarschijnlijk nog zit.

Zuurbranden moet niet alleen bestreden worden omdat het pijnlijk is, maar ook omdat het schade aan de maag- of slokdarmwand kan aanrichten. We kennen daarom geneesmiddelen die het maagzuur neutraliseren, zoals de eerder genoemde Rennie, maar we kennen ook geneesmiddelen die de maagzuurproductie remmen, zoals omeprazol.

Soms weten we al waaróm we last van zuurbranden hebben, omdat we er bij bepaalde spijzen last van hebben. Roken en te veel alcohol kunnen ook de klachten verergeren. Gebruiken we pijnstillers als ibuprofen, dan kunnen die de maagwand ook beschadigen. Het is dan beter, als het kan, om paracetamol te nemen. Mochten we echter toch ibuprofen nodig hebben, dan is het goed om een middel erbij te gebruiken die de maagzuurproductie remt, zoals het net genoemde omeprazol, in dat geval ook wel 'maagbeschermer' genoemd.

Wanneer de klachten aanhouden, is het goed verder uit te zoeken wat er aan de hand is. Hebben we nooit maagproblemen gehad, maar ontstaan plotseling hevige klachten, dan is het oppassen geblazen en is het verstandig direct aan de bel te trekken. Want de kans op een tumor met het ouder worden neemt toe en dan kunnen we er maar beter op tijd bij zijn.

[terug](#)

## HARTJE ZOMER EN HET IS BLOEDHEET. HOE TROTSEREN WE DE HITTE?

Hitte of een hittegolf is een regelrechte bedreiging voor kwetsbare ouderen, maar ook senioren die wat vitaler zijn moeten toch een paar maatregelen nemen wanneer de temperatuur boven de 25 graden komt, maar zeker als de temperatuur stijgt tot boven de 30 graden. Hoe merk je de eerste verschijnselen van hitte? Moeheid, ook mede doordat niet goed geslapen wordt door de hitte, duizeligheid, verstopping, hoofdpijn, concentratie-

problemen. Weinig plassen kan ook op uitdroging wijzen en zeker als die donker van kleur wordt.

Wanneer de bovengenoemde symptomen optreden, moeten we al lang maatregelen hebben genomen, want anders komen we in de gevarenzone met klachten als krampen, misselijkheid, ernstige moeheid, neiging tot flauwvallen en zelfs bewusteloosheid.



Wikipedia

Het is belangrijk voldoende te drinken en meer dan gebruikelijk. Minimaal 2 liter per dag zou toch moeten, want we kunnen behoorlijk transpireren. Maar ook als we geen dorst hebben, is het van belang om te drinken. Een tip is om een flesje water in je nabijheid te hebben en daar af en toe een slok uit te nemen. Het vocht hoeft natuurlijk niet alleen water zijn, maar ook gedacht kan worden aan fruitsappen en melk. Bouillon zorgt weer voor de nodige mineralen. Fruit en groenten zijn ook van belang, niet alleen voor het vocht maar ook voor vitaminen en zouten.

Het is ook goed om luchtige kleding te dragen en bij voorkeur de schaduw op te zoeken en de woning zo koel mogelijk houden met zonneschermen, ventilators of airconditioning.

Maar we kunnen ook wat voor elkaar doen. Opletten of mensen in onze omgeving door de hitte hulp nodig hebben.

Waar we misschien niet meteen aan zouden denken, zijn medicijnen. Het kan zelfs gevaarlijk zijn om sommige geneesmiddelen tijdens de hitteperiode trouw in te nemen. We kunnen hierbij als voorbeeld denken aan diuretica ('plaspillen'). Het is niet logisch eenzelfde dosis in te nemen als we al veel vocht verliezen door de hitte. Maar een dosisaanpassing moeten we natuurlijk niet op eigen houtje doen, maar het zeker overleggen met de huisarts. Hij is degene die de medicatie uiteindelijk moet beoordelen en daarover de afspraken maken.

Voor meer informatie over hoe we om moeten gaan met zeer warme dagen of een hittegolf geeft het [Ouderenfonds](#) een goed overzicht.

[terug](#)

## BETER HOREN DOOR HET ETEN VAN VIS? WS

Bij ouderen in de leeftijd van 70 tot 75 jaar werd onderzocht of het gehoor beïnvloed werd door voedingsstoffen. Uit de resultaten komt naar voren dat het veel eten van vis bij mannen leidt tot beter horen en dat het eten van veel 'junk food' leidt tot het minder goed horen van de hoge tonen bij beide geslachten. Uit deze Zweedse studie blijkt dat voeding invloed kan hebben op de kwaliteit van horen. Uit het onderzoek van Curhan e.a. onder 65.215 vrouwen blijkt dat ook vrouwen minder gehoorverlies krijgen door het eten van vis, waarbij het dan gaat om de omega-3-vetzuren. Sharon Curhan, de onderzoeker van deze studie, stelt dat gehoorverlies met het ouder worden niet zo onvermijdelijk is als het lijkt. We kunnen misschien het gehoorverlies in gunstige zin beïnvloeden.

[terug](#)

## DE STETHOSCOOP WERD UITGEVONDEN OMDAT EEN JONGE ARTS ZIJN OOR NIET OP DE BORST VAN EEN JONGE VROUW WILDE LEGGEN

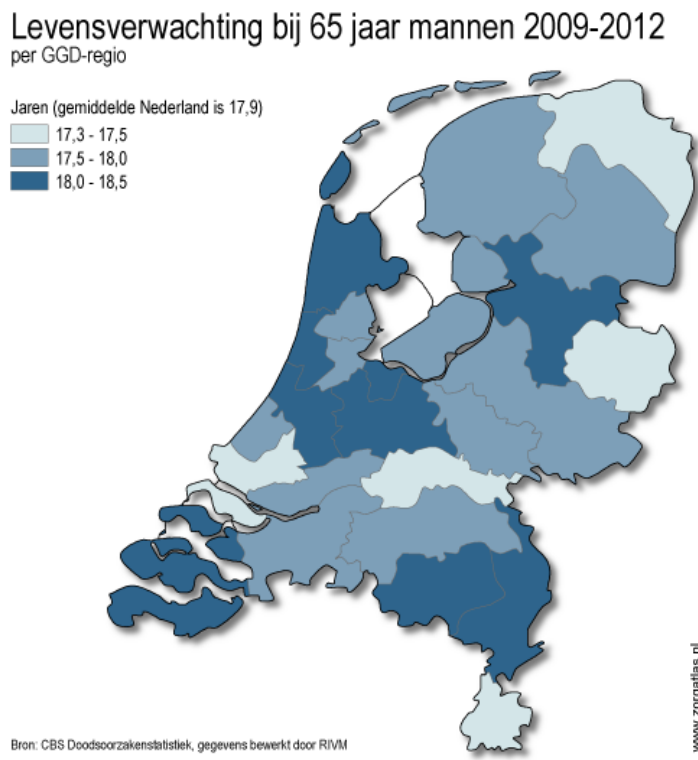
In 1816 moest de jonge Franse arts René Laënnec een jonge vrouw onderzoeken en de manier waarop in die tijd door artsen naar hart en longen werd geluisterd, was door het oor op de borst van de patiënte te leggen. Eerder had hij in de tuin van het Louvre een paar jongens zien spelen, waarvan de één op één kant van een stuk boomstam klopt en de ander met zijn oor tegen het zaagvlak luistert. Laënnec begreep meteen dat hij verlost kon worden van het genante onderzoekstafereel, draaide een rol papier tot een 'toeter' en luisterde daarmee op de borst van de jonge vrouw. Het resultaat was verbluffend. Want hij hoorde de hart- en longgeruisen beter met zijn 'toeter' dan met zijn oor. Hij noemde zijn uitvinding de *stethoscoop*. Hoewel de stethoscoop er tegenwoordig heel anders uitziet dan in de tijd van Laënnec, is zijn uitvinding revolutionair geweest en dragen artsen met trots de nieuwe vinding in een zijzak van hun witte jas of dragen het zelfs om hun hals.



[terug](#)

## WAT IS ONZE LEVENSV ERWACHTING?

Vergeleken met onze ouders en grootouders leven we langer. Niet in het minst door de inspanningen van de geneeskunde, maar vooral ook door de toegenomen welvaart en kwaliteit van leven. En de vooruitzichten worden alleen maar beter. Baby's die nu geboren worden hebben al weer een langer leven voor de boeg dan wij zullen meemaken. Maar wij scoren ook niet slecht. Want als we met pensioen gaan, hebben we nog een aardige levensverwachting. Zijn we 65 jaar oud, dan liggen er voor de mannen nog 17 tot ruim 18 jaar in het verschiet en de vrouwen leven nóg een paar jaar langer, zoals we op de roze kaart kunnen zien. Tussen de provincies kunnen we ook nog enige verschillen zien.

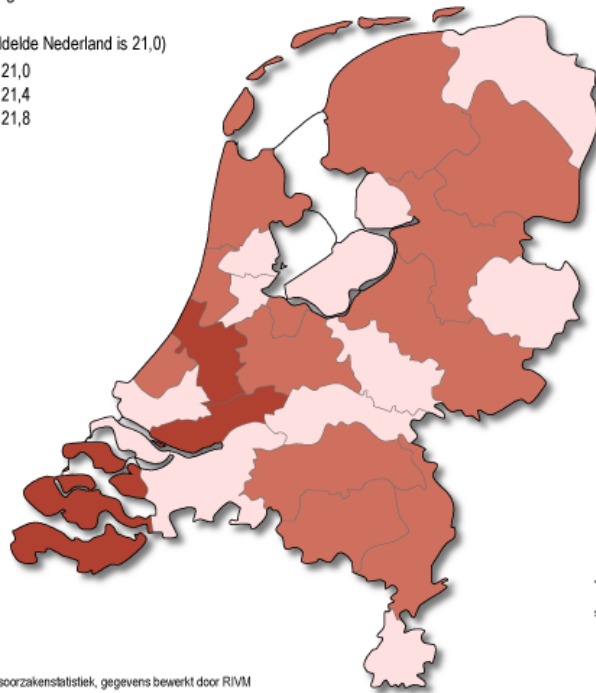


**Nationale atlas volksgezondheid**

## Levensverwachting bij 65 jaar vrouwen 2009-2012 per GGD-regio

Jaren (gemiddelde Nederland is 21,0)

- 20,5 - 21,0
- 21,0 - 21,4
- 21,4 - 21,8



Wereldwijd zijn er wel grote verschillen. In de rijke landen, zoals Nederland, is de gemiddelde levensverwachting meer dan 80 jaar. Japan spant de kroon: de gemiddelde levensverwachting is maar liefst 86,8 jaar. De niet-rijke landen scoren een stuk lager met gemiddeld 60 jaar. Het is gewoon triest te constateren dat de vooruitzichten voor het Afrikaanse land Sierra Leone een gemiddelde levensverwachting is van 49,3 jaar voor mannen en 50,8 jaar voor vrouwen.

[terug](#)

### NACHTELIJKE KRAMPEN

Een lezer meldde dat, hoewel de jaren wel gaan tellen, hij nog behoorlijk gezond en fit is. Alleen de nachtelijke krampen zijn een beproeving. Hij geeft anderen die er ook last van hebben wel een tip uit eigen ervaring: 'Als ik van de nachtkrampen wakker wordt, sta ik op en ga even lopen. Vaak gaat het dan weer snel over'.

Wat zijn die krampen en wat is er aan te doen? 's Nachts trekken de spieren in kuit of voeten samen en geven pijn. Dat onderscheidt nachtelijke krampen al meteen van rusteloze benen ([restless legs](#)) en [slaapschokken](#), want bij deze aandoeningen treedt geen pijn op. Nachtkrampen treden aanvalsgewijs op en kunnen een aantal minuten aanhouden. Hoe ouder we worden, hoe meer kans we hebben op deze krampen. Het zou zelfs bij 30 tot 50%

van de senioren voorkomen. Er zijn wel een aantal behandelingen, maar echt afdoende lijken die niet altijd te zijn. Suggesties zijn bijvoorbeeld om met de handen tegen de muur of tegen de leuning van een stoel te staan en de kuit te rekken. Dit zou ook al kunnen worden gedaan voor het slapen gaan. Maar de bovengenoemde lezer heeft succes met zijn behandeling. Dus dat is ook zeker een aanbeveling.

Het medicijn hydrokinine (Inhibin) scoort redelijk goed om de pijn te bestrijden. Het is zeker geen onschuldig middel en daarvoor moeten we zeker naar de huisarts gaan. Want die neemt onze medische situatie mee, waaronder medicijngebruik, om te beoordelen of het gebruik van dit middel verantwoord is.

[terug](#)

#### DE BLOEDDRUK METEN AAN BEIDE ARMEN: ZINVOL OF NIET ZINVOL? WS

We zijn gewend dat onze bloeddruk aan één arm wordt gemeten. Wat als dat opeens gebeurt aan twee armen? En waarom? Het was al bekend dat bij mensen met hart- en vaatziekten een groot verschil tussen de systolische bloeddruk (bovendruk) aan de linker en rechter arm gepaard gaat met een verhoogde sterftekans. Wat niet bekend en nieuw is, is dat mensen bij wie een te groot verschil in bloeddruk tussen beide armen is en niet bekend zijn met hart- en vaatziekten, een grotere kans lopen op hart- en vaatziekten, vergeleken met mensen die dat verschil in bloeddruk niet hebben. Dit bleek uit een recente Schotse studie onder 3350 mensen in de leeftijd tussen de 50 en 75 jaar. Ook een andere studie onderschrijft dit resultaat en heeft zelfs als titel van het artikel wat artsen moeten doen: 'Doctors are urged to measure blood pressure in both arms'. Volgens deze studies is het zinvol om de bloeddruk aan beide armen te meten, want wanneer de uitslag wijst op een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, dan kan de arts extra waakzaam zijn bij de controles. Het lijkt erop dat deze nieuwe studies sommige vroegere studies overvleugelen die aangaven dat het meten van het zogenoemde inter-armverschil niet zo zinvol was.

[terug](#)

#### WAT IS EEN MAAGBREUKJE?

De slokdarm gaat naar de maag die onder het middenrif of diafragma ligt. De slokdarm ligt er boven en via een opening in het middenrif kan de slokdarm de maag bereiken. Een probleem doet zich voor als deze opening te 'ruim' wordt. Een deel van de maag stulpt dan uit langs de slokdarm in de borstholte. Dat is natuurlijk niet de bedoeling en dit maagbreukje kan dan

klachten geven, zoals pijn, zuurbranden en een branderig gevoel. Dat komt omdat de sluitspier zich niet in die rare bocht kan wringen en maagzuur de kans krijgt de slokdarm binnen te komen. Daar is de slokdarm helemaal niet op berekend en dat gaat dan pijn doen. Veel mensen hebben er helemaal geen last van. Maagbreukjes komen vooral bij senioren boven de 60 jaar voor.

Wanneer er klachten als pijn en zuurbranden zijn en maagonderzoek wordt gedaan, komt een maagbreukje aan het licht. Medicijnen die het maagzuur bestrijden en leefregels zoals vaker kleinere porties eten op een dag, kunnen veel verlichting brengen. Daarnaast is het goed om het hoofdeinde van het bed wat omhoog te brengen, zodat er geen druk op het maagbreukje komt naar de borstholte toe. In verreweg de meeste gevallen zijn deze maatregelen afdoende en is een operatie praktisch nooit nodig.

[terug](#)

#### WE KENNEN DE WINTERDEPRESSIE, MAAR IS ER OOK EEN ZOMERDEPRESSIE?

In de herfst als de bladeren vallen en in de winter als het koud en lang donker is, kan somberheid toeslaan. Een echte winterdepressie ligt op de loer of een mildere vorm, de winterdip of, zoals het ook wel genoemd wordt, de winterblues. Maar niet alleen in de winter komt een seizoensgebonden depressie voor. Ook in de zomer, waar iedereen naar uit kijkt en volop van de zon genoten wordt. Nou ja, niet iedereen. Want er zijn ook mensen die juist in de zomer depressief worden en het overvloedige licht door de lange dagen niet kunnen velen. Lichttherapie, zoals bij de winterdepressie, zou averechts werken. De mensen met een zomerdepressie trekken zich liever terug in plekken waar het donker en koud is. Naast de depressieve gevoelens kan er ook sprake zijn van stress, je moe voelen, slecht eten en slapeloosheid.





Soms is er voor een lichte zomerdip niet meteen therapie nodig. Omdat het vaak jaarlijks terug komt hebben we geleerd ermee om te gaan. Maar als het erger wordt en de kenmerken van een echte depressie krijgt, is het verstandig hulp te zoeken.

Gezondheidsnet geeft een aardig overzicht van wat een [zomerdepressie](#) is. Op de foto zien we een jonge vrouw met dit ziektebeeld. Het blijkt dat een zomerdepressie twee keer zo vaak voorkomt bij vrouwen vergeleken met mannen. Bovendien komt het vooral bij vrouwen voor onder de 55 jaar. Dus de kans dan wij als senioren het krijgen is minder, maar herkennen we bij onszelf gedurende de zomerperiode symptomen van een zomerdepressie of zomerdip, dan weten we wat er aan de hand is. [terug](#)

## BOEK MEDICIJNEN VOOR SENIOREN

Niet voor niets staat er op de cover van mijn boek 'Weet wat je slikt'. Hoewel het lichaam heel wat kan hebben en we heel wat potjes kunnen breken vóór er echt iets mis gaat, is de leeftijd de grote spelbreker. De reserves raken op en we worden kwetsbaarder, waardoor de kans op ziekte toeneemt. Gelukkig kunnen geneesmiddelen nog voor jaren kwaliteit van leven zorgen.

Maar er is een keerzijde. Medicijnen zijn verre van onschuldig. Daarom is het essentieel dat we weten wat we slikken. Door meer kennis van geneesmiddelen kunnen we de 'waakhond' van ons eigen lichaam zijn en tijdig aan de bel trekken als we medisch gezien onraad ruiken. Bovendien kunnen we als gesprekspartner van de arts deelgenoot worden in onze eigen therapie.

Jan van Ingen Schenau senior en samensteller van de [seniorenkrant medisch](#) en werkzaam geweest als specialist ouderengeneeskunde.



Het boek telt 333 pagina's en is verkrijgbaar bij [boekenbestellen.nl](http://boekenbestellen.nl) en in de boekhandel, maar u kunt het boek ook [bij mij](#) bestellen (gratis verzending). De prijs van het boek bedraagt € 27. Maar een tip is natuurlijk ook om het boek in de Nederlandse of Vlaamse bibliotheken te lenen.

Voor meer informatie zie [Seniorenkrant Medisch](#).

[terug](#)

#### GRATIS EBOEKEN DEMENTIE EN DEPRESSIE

Op de website [Seniorenkrant Medisch](#) kunt u gratis de eboeken Slinkend brein (dementie) en Somber brein (depressie bij ouderen) downloaden.

[terug](#)

#### GERAADPLEEGDE LITERATUUR

*Hartje zomer en het is bloedheet. Hoe trotseren we de hitte.*

Bronnen: RIVM Rijksinstituut voor de Volksgezondheid en Milieu.

[www.zorgvoorbeter.nl](http://www.zorgvoorbeter.nl). Uitdroging en hitteplan.

*Beter horen door het eten van vis*

Bronnen: Rosenhall et al. Dietary habits and hearing. Int J Audiol. 2015; 54 Suppl 1: S53-6. Sweden.

Curhan et al. Fish and fatty acid consumption and the risk of hearing loss in women. American Journal of Clinical Nutrition 2014; September 10. USA.

*Wat is onze levensverwachting?*

Bron: Nationale atlas volksgezondheid.

WHO World Health Statistics. Recent gains in life expectancy are the greatest since 1960s.

*Nachtelijke krampen*

Bron: NHG-Farmacotherapeutische richtlijn Nachtelijke spierkrampen in de benen

*De bloeddruk meten aan beide armen: zinvol of niet zinvol?*

Bronnen: Susan Mayor. Doctors are urged to measure blood pressure in both arms. BMJ 2016; 353:i2577. UK.

Clark et al. Inter-arm blood pressure difference and mortality: a cohort study in an asymptomatic primary care population at elevated cardiovascular risk. Br J Gen Pract 2016; 66(646): e297-308. UK. [terug](#)

AAN DE TOTSTANDKOMING VAN DEZE UITGAVE IS DE UITERSTE ZORG BESTEED. VOOR INFORMATIE DIE NOCHTANS ONVOLLEDIG OF ONJUIST IS OPGENOMEN, AANVAARDT DE SAMENSTELLER VAN DEZE LITERATUURSERVICE GEEN AANSPRAKELIJKHEID. REACTIES KUNNEN WORDEN GERICHT AAN DE SAMENSTELLER: [WJBVANINGEN@KPNMAIL.NL](mailto:WJBVANINGEN@KPNMAIL.NL)