



# Voorkamerfibrillatie

31.031N

Het hart is een spier die in rust ongeveer 70 maal per minuut samentrekt om het bloed in het lichaam rond te pompen. Het normale hartritme is regelmatig en ligt - afhankelijk van persoon tot persoon - tussen de 50 en 100 slagen per minuut. Je kan je hartritme voelen door je polsslag te nemen.

**Voorkamerfibrillatie is een hartritmestoornis waarbij het hart op hol slaat en zeer onregelmatig begint te kloppen. Dit verhoogt het risico op hartfalen en op de vorming van bloedklonters die een trombose of een cerebrovasculair accident (CVA, beroerte) kunnen veroorzaken.**

Voorkamerfibrillatie is de meest voorkomende hartritmestoornis en wordt frequenter met het ouder worden: vanaf 40 jaar heb je één kans op vier om ooit voorkamerfibrillatie te krijgen. Ongeveer één op vijftien volwassenen ouder dan 65 jaar en één op tien volwassenen ouder dan 80 jaar hebben te maken met deze aandoening.

Normaal voel je jouw hart niet kloppen, tenzij je gespannen bent of je een zware inspanning levert. Bij voorkamerfibrillatie klopt het hart soms te snel en steeds onregelmatig. Dit kan aanleiding geven tot hartkloppingen, kortademigheid in rust of bij inspanning, duizeligheid, een ongewone vermoeidheid, flauwvallen of pijn in de borst.

Bij één op drie mensen geeft voorkamerfibrillatie helaas geen klachten en wordt de aandoening soms te laat ontdekt.

**Voorkamerfibrillatie kan je levenskwaliteit verminderen.**

Zonder de juiste behandeling is er een verhoogde kans op hartfalen en is het risico op een trombose of beroerte vijf keer zo groot. Daarom is het erg belangrijk om tijdig de diagnose te stellen.

### Hoe stelt men de diagnose van voorkamerfibrillatie?

Een hartfilmpje of een electrocardiogram (ECG) is het meest eenvoudige en efficiënte onderzoek, maar dit gaat slechts om een momentopname van de elektrische hartactiviteit die hiermee wordt opgemeten. Omdat onderzoek uitwijst dat voorkamerfibrillatie bij sommigen slechts af en toe opkomt, is het nuttig om je hartritme zelf te leren controleren door het nemen van je polsslag.

### Hoe meet je je polsslag?

Plaats in rust 3 vingers op de gestrekte pols van de andere hand, tussen de pees van de duim en de zijkant van het polsbeen en oefen een lichte druk uit. Tel dan het aantal slagen gedurende 30 seconden.

Dit aantal verdubbel je en dit is het aantal slagen per minuut. Een normale polsslag ligt tussen de 50 en 100 slagen per minuut. Als je er niet in slaagt om je polsslag te meten, vraag advies aan je behandelende arts.

### Wanneer moet je je arts te contacteren?

- Indien je polsslag in rust trager is dan 40 per minuut of sneller dan 120 per minuut.
- Indien je polsslag onregelmatig is: soms snelle en soms trage slagen.
- Indien de hartkloppingen gepaard gaan met klachten van bijvoorbeeld duizeligheid, ademhalingsmoeilijkheden, pijn in de borst, kortademigheid, flauwvallen, vermoeidheid, enz.

**Een tijdige diagnose van voorkamerfibrillatie is belangrijk.**

### Hoe groot is de kans dat je voorkamerfibrillatie hebt?

Iedereen kan dit ontwikkelen, maar er bestaan verschillende risicofactoren die het ontstaan ervan kunnen bespoedigen. Indien je aan één van de volgende voorwaarden voldoet, raden we je sterk aan om een arts te contacteren:

- Je bent ouder dan 40 jaar.
- Je hebt een verhoogde bloeddruk of je neemt medicatie voor je bloeddruk.
- Je hebt diabetes.
- Je hebt al een trombose of een beroerte gehad.
- Je hebt een hartinfarct gehad of lijdt aan hartfalen.
- Je lijdt aan slaapapneu.
- Je lijdt aan overgewicht.
- Je schildklier werkt te snel.

- Je alcoholgebruik ligt boven het gemiddelde.
- Je beoefent een duursport.
- Je hebt een familiale voorgeschiedenis van voorkamerfibrillatie.

### **Wat als de test uitwijst dat je lijdt aan voorkamerfibrillatie?**

Er bestaan verschillende goede behandelingen voor voorkamerfibrillatie. We raden je aan om hierover te praten met je arts.

#### *Nuttige tips:*

- Ga regelmatig op controlebezoek bij je arts.
- Controleer regelmatig jouw bloeddruk en laat een bloedafname doen om je cholesterolgehalte te bepalen.
- Vraag dieetadvies aan je arts.
- Blijf actief maar vermijd intensieve duursport.
- Vermijd of gebruik met mate cafeïne, alcohol en nicotine die het risico op hartproblemen verhogen.
- Houd je stress onder controle.
- Weet dat sommige vrij verkrijgbare geneesmiddelen en sommige kruidengeneesmiddelen (sint-janskruid bijvoorbeeld) stoffen bevatten die VKF kunnen verergeren.

