

## Hartspecialist Pedro Brugada

# Misbruik je hart niet

TEKST Frederika Hostens // FOTO'S Anne Van der Kelen

Als je de naam Pedro Brugada googelt, kom je al snel uit bij ‘wereldvermaard hartspecialist’, ‘wereldautoriteit in hartritmestoornissen’ en ‘absolute wereldtop in zijn vakgebied’. De kennis en ervaring die hij in zijn indrukwekkende carrière opdeed, houdt Pedro Brugada niet voor zichzelf. Ondanks zijn overvolle agenda grijpt hij elke kans die hij kan krijgen om zijn inzichten en overtuigingen te delen met zo veel mogelijk andere mensen, dus ook met de lezers van Samana.

Wereldwijd zijn hart- en vaatziekten de belangrijkste doodsoorzaak onder de volwassen bevolking. In Vlaanderen sterft 38 procent van de vrouwen en 35 procent van de mannen aan een hart- of vaatprobleem. Betekent dit dat het belangrijkste orgaan van ons lichaam ook het meest kwetsbare is? “Het betekent vooral dat er een limiet is aan wat ons hart aankan”, antwoordt Pedro Brugada. “Ons hart is continu onderhevig aan een vernieuwingsproces. Hartcellen die afsterven, worden vervangen door nieuwe hartcellen. Maar vanaf een bepaalde leeftijd verloopt die ‘vervanging’ niet meer

zo efficiënt. Het is een biologisch proces dat we niet kunnen veranderen. Wat we wel kunnen doen, is vermijden dat we dat proces versnellen.”

### Is het niet vooral onze erfelijke aanleg die bepaalt hoe snel ons hart het begeeft?

Pedro Brugada: “In grote mate wel, ja. Bij hart- en vaatziekten speelt erfelijkheid een belangrijke rol. Via de genen worden niet alleen bepaalde hartafwijkingen doorgegeven, maar ook de aanleg voor een hoge bloeddruk, een hoge cholesterol of een hoge bloedsuikerspiegel, op hun beurt drie grote risicofactoren voor

hart- en vaatziekten. Maar dat betekent niet dat we zelf niets in de hand hebben. We mogen van ons hart niet meer verwachten dan dat het aankan. We mogen het niet gaan misbruiken.”

“Stress wordt een probleem als je er negatief op reageert.”

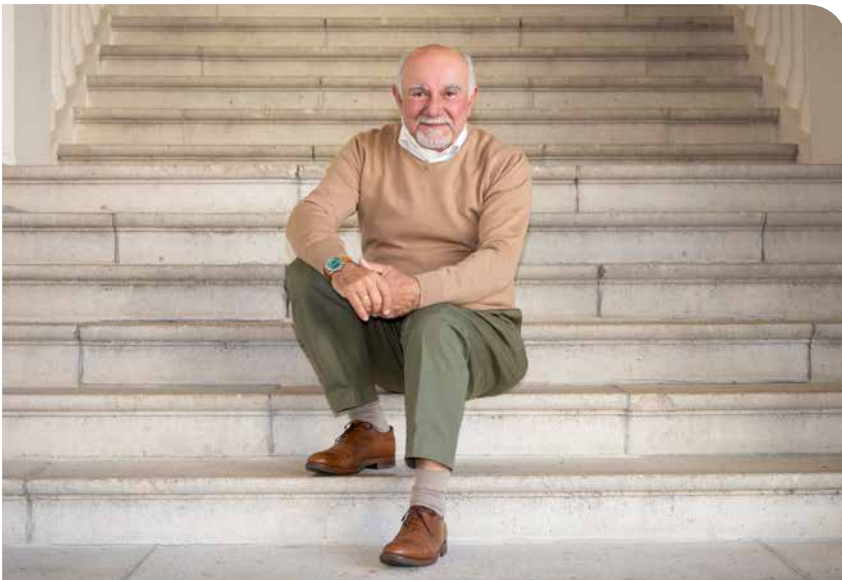
### Slechte en goede brandstoffen

#### Wat valt voor u onder misbruik van het hart?

“De grootste boosdoener is roken. Begin er niet mee of hou



● ● PORTRET  
Hartspecialist  
Pedro Brugada



## Bio

- 1952 geboren in Girona (Spanje, Catalonië)
- 1974 studeert af als arts aan de universiteit van Barcelona
- 1978 studeert er af als cardioloog
- 1979 verhuist naar Nederland en schrijft doctoraat over hartritme-stoornissen
- 1986 wordt hoogleraar cardiologie aan de universiteit van Maastricht
- 1990 verhuist naar België en richt aan het OLV Ziekenhuis Aalst het eerste Belgische centrum voor hartritmologie op
- 1992 onderzoekt samen met zijn oudste broer een erfelijke hartritme-stoornis die hun naam krijgt: het Brugada-syndroom
- 2006 gaat werken voor de VUB en het UZ Brussel en richt eigen medisch centrum in Aalst op
- 2017 publiceert 'Ons hart', een gebruiksaanwijzing en onderhouds-boekje voor wie goed voor zijn of haar hart wil zorgen
- 2018 heeft intussen meer dan 1400 wetenschappelijke publicaties op zijn naam staan en talrijke onderscheidingen gekregen

er meteen mee op. De chemische stoffen in tabaksrook beschadigen je bloedvaten en doordat koolmonoxide de plaats inneemt van zuurstof, wordt je hart onnodig belast. Een andere vorm van belasting is overgewicht. Om dat aan mijn patiënten uit te leggen, gebruik ik graag het beeld van een tientonner. Als je met een vrachtwagen die geschikt is om twintig ton te vervoeren veertig ton transporteert, overbelast je hem. Hij mag de beste banden en ophanging hebben, bij overbelasting begint de motor te sputteren. En uiteraard moet je ook zorgvuldig je brandstof kiezen. Slechte brandstoffen voor ons

hart zijn bijvoorbeeld alcohol en suiker.”

### Wat zijn goede brandstoffen voor ons hart?

“De beste is regelmatig bewegen. Het doet je bloeddruk dalen, maar ook je eventuele overgewicht neemt geleidelijk af, wat je bloeddruk verder verlaagt. Bovendien verbetert bewegen je energiepeil, humeur, weerstand, kracht en gevoel van fitheid. Dat is nogal wat. Kies vormen van lichaamsbeweging die je thuis, in je buurt of tijdens de middag-pauze op het werk kunt doen en die je het hele jaar door en op verschillende tijdstippen kunt doen.

En zoek het niet te ver: ook met de hond gaan wandelen is goed voor je hart.”

### Waarom met de hond?

“Omdat je dan de snelheid van je hond aanneemt en je hartslag dus een tijdlang wordt verhoogd. Bovendien port een hond je elke dag aan om te gaan stappen, ook bij slecht weer. Maar natuurlijk heeft niet iedereen een hond nodig om er de regelmaat en een goede tred in te houden.”

### Heb je zelf een hond?

“Ja, momenteel zelfs drie. Ze zijn mijn bondgenoten om aan mijn tienduizend stappen per dag te komen, al leg ik in de ziekenhuis-gangen natuurlijk ook heel wat kilometers af.”

### Iets terugdoen

**Je hebt op 66 jaar tijd al op 58 verschillende adressen gewoond. Sinds enkele weken woont u in Oostende. Waarom bent u naar de kust getrokken?**

“Mijn vrouw en ik wilden kleiner gaan wonen omdat onze vijf kinderen het nest hebben verlaten. Mijn vrouw voelde zich aange-trokken door Oostende omdat ze er als kleuter heeft gewoond. Ik zocht een woonplaats waar ik mijn hobby's kan beoefenen, onder andere wandelen met de honden, zeilen, golfen en 's nachts foto's van sterren en planeten nemen. Wat ook heeft meegespeeld bij onze keuze, is het gevarieerde cultuuraanbod in Oostende.”

**In je vorige woonplaats Lede was je bijna zes jaar lid van de OCMW-raad en ook in Oostende ben je politiek actief. Wat drijft je om bovenop al je andere activiteiten aan politiek te doen?**

“Ik wil iets terugdoen voor het land dat mij zoveel kansen heeft gegeven. Vergeet niet dat ik hier in 1990 als migrant ben aangekomen. Ik vind trouwens dat iedereen zich politiek zou moeten engageren, zeker in een stad als Oostende. De sociale uitdagingen zijn er gigantisch. Eén op de drie kinderen in Oostende wordt in armoede geboren en 28 procent van de mensen is eenzaam. Ik wil mijn ervaringen en contacten aanwenden om daar verandering in te brengen.”

### **Uitdagingen en verrassingen**

#### **Is politiek wel goed voor het hart?**

“Het hangt ervan af. Een uitdaging is altijd goed en een uitdaging brengt stress met zich mee. In principe is stress niet slecht, maar de manier waarop je ermee omgaat, kan wel soms nefaste gevolgen hebben en bijvoorbeeld het risico op hartfalen vergroten. Stress wordt een probleem als je er negatief op reageert, als je er gefrustreerd, verbitterd of depressief van wordt.”

#### **Positief omgaan met stress, het is gemakkelijker gezegd dan gedaan ...**

“De kunst is om van een probleem een uitdaging te maken, niet andersom. Je moet je altijd de vraag stellen: wat is mijn uitdaging zodat ik het probleem kan oplossen? Dan ben je bezig met de oplossing in plaats van met het probleem. Natuurlijk bots je ook wel eens op problemen die je niet kunt oplossen. Dat is het moment waarop je hulp moet vragen in je omgeving. Misschien kunnen anderen je helpen om het probleem op te lossen?”

#### **Hoe gaat u zelf om met stress?**

“Ik laat me niet alleen uitdagen, maar ook verrassen. Ik heb een programma, maar ik weet niet wat de dag zal brengen. Neem vandaag: onderweg naar mijn bureau kwam ik twee collega's tegen die ik al een hele tijd niet had gezien. Mijn dag was al meteen goed begonnen. Straks zie ik patiënten. Ze komen medische problemen met mij bespreken maar de kans is groot dat ze ook andere onderwerpen ter sprake zullen brengen. Ik weet nu nog niet welke dat zullen zijn. Praktische problemen? Hun kinderen of kleinkinderen? Een of ander sportgebeuren? De politieke situatie in Catalonië? Elk gesprek is een verrassing op zich. Het is goed dat er zich constant nieuwe verrassingen aandienen, anders zou het leven maar een saaie bedoening zijn.”

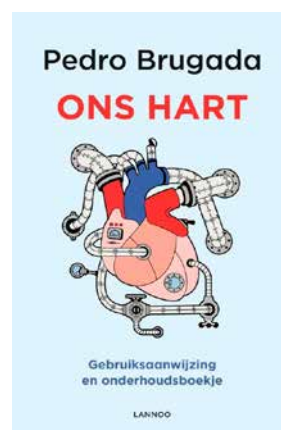
### **Zelfzorg en zorg voor medemens**

#### **Je roept mensen op om geregeld naar de dokter te gaan. Waarom?**

“Als iemand plots sterft aan een hartfalen, dan wil dat zeggen dat er iets scheelde aan het hart. Anders ga je niet dood. Dus er is ‘iets’ en dat ‘iets’ kan meestal preventief opgespoord worden. Dokters kunnen de meeste aandoeningen opsporen en herkennen voor er klachten optreden. En een ziekte die je ontdekt voor er klachten optreden, kan je gemakkelijker behandelen dan als er al klachten zijn. Laat ook geregeld je cholesterol, bloedsuiker en bloeddruk controleren. Weet je dat slechts 50 procent van de Vlamingen op veertigjarige leeftijd ooit hun cholesterol- en bloedsuikerwaarden heeft laten meten? En dat slechts 85 procent op die leeftijd ooit één keer de bloeddruk heeft laten meten? Zoals ik al zei verhogen een hoge bloeddruk, een hoge cholesterol en een hoge bloedsuikerspiegel het risico op hart- en vaatziekten. Maar om iets te kunnen doen aan die te hoge waarden, moet je natuurlijk wel eerst weten dat ze te hoog zijn.”

#### **In uw boek ‘Ons hart’ beschrijft u in het laatste hoofdstuk uitgebreid hoe we in geval van nood de verantwoordelijkheid over het hart van iemand anders kunnen nemen. Is het wel realistisch om dat te verwachten van iemand die daar niet voor opgeleid is?**

“Ik vind het belangrijk dat mensen beseffen dat ze door de 112 te bellen, hartmassage te geven en een hartstarter (ook AED-toestel of externe defibrillator genoemd, red.) te gebruiken, het leven kunnen redden van iemand die een hartstilstand heeft gehad. Als jij op dat moment de enige persoon in de buurt bent, of de enige die initiatief neemt, dan ben je hoe dan ook de beste hulpverlener. Niemand kan jou ook maar iets kwalijk nemen als het fout afloopt. Als je niets doet, is een hartstilstand fataal, dus ben je in zulke situaties verplicht om je medemens te helpen.” ●●



*Ons hart*  
Pedro Brugada  
Uitgeverij Lannoo,  
2017  
288 blz. - 22,50 euro